

去广西看看

■ 沉醒

在一个春暖花开、风和日丽的日子里,我和几位同在部队退役的老战友经过商量,决定去广西看看。那天清晨,我们从信宜市城区出发,乘坐旅游大巴,伴着和煦的晨风,迎着明媚的阳光,向西行进,开启了此次愉快的旅游。

一路上,大家谈笑风生,畅所欲言,妙语连珠。有人说:“旅游你说妙不妙,车上没事就睡觉,下车多半为撒尿,到了景点争拍照。”有人说:“外出好处真不少,放松心情丢烦恼。增添见闻助交流,活动筋骨防衰老。”有人说:“登山走川健身体,观景怡神添灵气。”

沿途经过化州、湛江、玉林、钦州等,行程近千里,于当天晚上顺利抵达广西壮族自治区百色市的靖西市。

第二天一大早,我们开始游览通灵大峡谷。该峡谷位于靖西市的湖润镇,全长3.8公里,由通灵峡、念八峡及地下暗河、隧道贯通连接而成。原为一处盲谷,由于亿万年地质运动的作用,其顶部天然塌陷,露出一个长约100米、宽60米的椭圆形岩洞,成为人们进入大峡谷的通道。

岩洞中的人行通道,是由人工炸开岩石后雕凿而成的近千级垂直而下的阶梯隧道,仅

能容纳一人低头弯腰手扶石壁侧身行走。我们沿着又陡又滑的石阶而下,头上、身上不时被岩洞石壁上滴下的水珠淋湿。洞中幽暗,只能见到如同月亮一样的亮光。沿途随处都能见到悬崖瀑布、石洞瀑布、地下河流、暗涌、峡谷溪流、古石垒、洞穴悬棺等。大家相互关心和提醒:“行路不看景,看景不行路,待站稳之后再行观赏。”

抵达谷底后,放眼望去,到处都是密密麻麻的原始森林。这里荟萃了两千多种植物,其中有许多是属于国家重点保护的珍稀植物,如,侏罗纪时代与恐龙同时生长的桫欏、观音莲子座蕨类植物;被称为林中骄子的桫欏树、金线李、蚬木、润楠和火焰树;神奇的咬人树和耳朵树,等等。

步出峡谷时,需要通过一条长约1000米的暗道。在导游的带领下,我们手牵着手,后者紧挨着前者缓慢移行,绝不让任何一个人落后半步。大家发扬团结互助、同舟共济的精神,全体人员顺利而安全地通过了它。

第三天游览了德天瀑布。它位于崇左市大新县的硕龙镇,地处归春河的上游,距离清朝1896年所立的国境线53号界碑和2001年所立的835号、

836号界碑约50米。主瀑布宽100米,纵深60米,落差70米,与越南的板约瀑布连为一体,总宽208米,被称为亚洲第一、世界第二大的跨国瀑布。

德天瀑布位于中越边境,在1979年对越自卫反击战期间,那里到处都布有地雷。当最后一颗地雷被排除后,它的神秘面纱才得以揭开。它以婀娜多姿的亮丽身影,呈现在游人面前。

浩浩荡荡的归春河上游的河水汹涌澎湃,奔腾不息,流经与越南接壤的浦汤岛后跌宕而下,撞在坚硬的石头上,水花四溅,如万斛明珠。远望似水雾遮天,近观如银色玉帘。河水因受到高低不平 and 弯弯曲曲地形的阻挡和影响,一波三折,天然形成了一个三级大瀑布。它宛如上下翻腾的白色云朵,呈现出“飘如雪、断如雾、缀如流、挂如帘”的壮丽景观。

归春河,是中越边境的国界河。河的一侧是中国,另一侧是越南。在靠中国一侧的河岸上建有一条宽阔的大道,我们沿着大道走到尽头就看到了国境线的53号界碑和835号界碑,过了界碑之后,不知不觉地就进入到越南的地面和集贸市场。在那里,买了一些手信作为到那里旅游过的纪念。

手心里的婆婆

■ 靳玲

刚入冬,公公走了。由我照顾因中风且患有阿尔茨海默病卧床两年的婆婆。

婆婆和我住同小区同幢楼,她住一楼,我住六楼。

为了方便照顾,我和老公从六楼搬到一楼。天刚蒙蒙亮,我就起来了,婆婆也醒了。我为婆婆换上干净的衣裤。我不由得想起公公,这两年他是怎么侍候婆婆的,我们偶尔问用不用帮忙,他总是说不用不用,你们都挺忙的。我们也理所当然地忙着自己的事。忙,成了我们忽略公公累不累的理由。我们只觉得他有用不尽的力气,从不正视他已是七十好几的人了。此刻我特别想公公,他那烙在脸上的笑容,想着想着,我泪眼朦胧。

我抹把眼泪,俯身看着婆婆的脸,她瘪嘴咧着,含混不清地喊着公公的名字。我握住婆婆手,婆婆零乱的眼神,我心如针扎。从点滴开始,我要改变婆婆的境况。

我用了几天时间,把公公的旧家什,搬到院里,叫来收废品的,能卖的卖,不能卖的,让收废品的拉走。屋里整洁利索。我在婆婆床头摆一盆腊梅,黄腊梅开得很喜人。婆婆不经意间盯着腊梅看,目光竟流露欣喜。

我把老公叫来,我们偷偷躲在门口,婆婆笑靥触动老公的泪泉,泪珠劈哩啪啦往下掉。结婚几十年了,我头次看他落泪。我的眼睛也潮湿了。他握紧我的手,眼睛直直地看着我,让我如何谢你。一家人还说谢。我瞥了老公一眼。

婆婆不能老是平躺,我把她扶起来,背后放个靠

垫。婆婆喜欢看电视,我就陪她一起看,一次看了一部不善待老人的电视,婆婆哭出声,指着电视里的媳妇,说坏,坏。我把婆婆搂在怀里。她的身体哆嗦着,我轻轻地拍着她的背安抚着。“别怕别怕,那是电视剧不是真的,你是我心里的宝。”婆婆会跟我撒娇,会跟我讨价还价。她嫌药苦,抓起来扔一边,宝宝不吃,宝宝不吃。我被她皱眉挤眼的样子逗得哈哈大笑,一时忘了自己是媳妇,拍着她,说,宝宝不吃可不行,不吃病好不了,吃了才能好。婆婆用手捂住脸,从指缝看我,如果我沉下脸生气,她就赶紧说,宝宝吃,宝宝吃。我变着法跟她玩,听见她笑声,我心里别提多高兴了。

北方的冬日走得特别快,降了几场浓密的雪,寒冷围着屋子耍了几天威风。年就到了。过年那天,我被老公推去陪婆婆看电视,吃各种食物,吃各种水果。我几次想进厨房看看,被他撵出来。今天是你的公休日,只管享福,家里所有的事,我包了。

年夜饭开始前,我给婆婆穿戴整齐,老公把婆婆抱出来,放在桌边椅子上。婆婆脸色红润,气色也不错,我好像看见婆婆病前的影子。我们围坐在桌子前,一派喜气。

婆婆要挨着我坐,我和婆婆靠在一起。老公举起酒杯,我一只手握着婆婆手,助她端起酒杯,一只手举起自己的酒杯。亮晶晶的酒杯,透明的酒。其实人也一样,活着就是个通透明亮,捧着一颗心善待你爱的人和爱你的人。

赞“两会”

■ 骏马

京城盛会众人夸,
万里江山挂彩霞。
积极建言扶党政,
推行民意佑中华。



快捷投稿
扫码关注



幸福晚年 ■ 李陶

保健养生

“口干”不仅仅是上火

中医面诊时总爱问一句话:“你平时口干吗?”作为辨证时非常重要的参考因素,“口干”不仅仅是上火的表现,还可以反映出很多健康隐患。

湿热内蕴。身体湿热内蕴,就会导致气机失调,津液不能正常输布,表现为口干。这种口干并不想喝水,多伴有口中黏腻、脘腹痞满、大便黏滞不爽、舌苔黄腻等症状。应以清热化湿为法治疗,临床常用方有三仁汤、苓连平胃散、茵陈蒿汤等。平时,这类人群还可自行冲泡代茶饮:取白茅根10克、芦根10克、藿香6克,用开水冲泡,频饮。也可以食用药膳:取生薏米30克、赤小豆30克、粳米150克,同放锅内煮粥。

阴虚火旺。阴虚火旺者先出现津液亏虚,阴不制阳,进而产生“虚火”,

它的特点是夜半咽干,多伴有腰酸乏力、手足心热、盗汗、舌体瘦小且少苔。治疗应以滋阴清热为法,临床常用方有知柏地黄丸、大补阴丸、当归六黄汤等。平时,可取麦冬10克、天冬10克、生甘草10克,用开水冲泡代茶饮。还可取百合30克、山药30克、银耳15克、粳米150克,煮粥食用。

胃火炽盛。临床中,胃火炽盛耗伤津液引起的口干最多见,也很容易识别,常表现为口干舌燥、喜冷饮、饮水量多,多伴有口臭、牙龈肿痛、口腔溃疡、便秘、舌质红、舌苔黄等症状。治疗应以清泻胃火为主,临床常用方有大黄黄连泻心汤、白虎汤、清胃散等。平时自我调理,可取黄连3克、乌梅10克,冲泡代茶饮。药膳可选凉拌苦瓜,常吃能清胃泻火。

血脉瘀滞。血瘀引起的口干容易被大家忽视,它是由血脉瘀滞、津液流通不畅所致,其特点是“口燥,欲漱水但不欲咽”,多伴有口唇暗、舌头有瘀点、舌下络脉迂曲等症状。治疗应活血化瘀,临床常用方有血府逐瘀汤、桃红四物汤、丹参饮等。平时,可取红花3克、山楂6克,用开水冲泡代茶饮;或在医生指导下,每天冲泡1~2克三七粉喝。药膳的做法也很简单,取山楂15克、粳米50克,同放锅内煮粥,此方能活血化瘀。

水饮内停。水饮内停也会导致津液输布出问题,表现为口干但不想饮水,饮水后胃部不适甚至呕吐,多伴有头晕、小便不利、舌体胖大等症状。治疗应温阳化饮,临床常用方有五苓散、苓桂术甘汤、茯苓甘草汤等。建议有

这类问题的人,平时常用桂枝6克、茯苓6克冲泡代茶饮,还可按摩中脘(脐上4寸处)、足三里(小腿外侧,外膝眼下3寸)、神阙(肚脐窝处)等穴位健脾和胃。

上热下寒。上热下寒引起的口干,表现为口干舌燥、怕热出汗、下身畏寒、小便不利、大便溏、水肿。治疗应寒热并用、上下同治,临床常用方有栝楼瞿麦丸、乌梅丸、肾气丸等。想要改变上热下寒的体质,需从健脾温肾入手,平时,可用肉桂3克、黄连3克冲泡代茶饮,还可按摩关元(脐下3寸)、气海(脐下1.5寸)、肾俞(腰窝处)、涌泉(前脚掌底,卷趾时足心最凹陷处)等穴位,以交通心肾、引火归元。

(生命时报)