

保健养生

## 春季养生聚力“天地人”

《黄帝内经》说：“人生于天地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”天地之机在于阴阳升降，天为阳气，地为阴气，养生需要天、地、人“聚力”，才可使阴阳之气交通。春季，天补、地补、人补需掌握以下要点。

天补。1.做天灸。“春夏养阳，秋冬养阴。”春天是阳气初生之季，顺应阳气上升之势来养阳，有助于预防疾病，提高健康水平。中医把晒太阳称为“做天灸”，认为是老天给我们做艾灸。春天的太阳温和而不暴烈，春气催动人体阳气的升发，是最适合做天灸的时候。晒太阳以上午8~10点最为适宜，晒头顶、后背这些阳经汇聚和行走的部位，可起到事半功倍的效果。2.循天时。春季白昼时间逐渐变长，气温越来越高，应早睡早起，迎接大好春光，以适应自然界的万物生发之气。早睡早起有助于促进体内新陈代谢，预防

春困犯懒。

地补。1.踏青。春回大地，万物复苏，最先觉醒的就是扎根在大地上的绿色植物。幼嫩的小芽破土而出，树木抽出新的枝条，欣欣向荣。建议大家多去户外踏青，吸收大自然清气。踏青时，可以做一些舒展身体的活动，如放风筝、做瑜伽、打太极拳等，能让人气血冲和、心旷神怡。另外，春气通于肝，肝开窍于目，踏青时满目的翠绿也有助于养肝。2.吃芽。民间有“春吃芽，赛过肉”的说法。经过一冬的蛰藏，植物种子顺应春季的生发之势破土而出，长成脆嫩鲜美的小芽，天生就带有蓬勃旺盛的生命力。在古代汉语中，“蔬”与“蔬”是相通的，蔬菜大多有疏通壅滞的功能，芽类蔬菜（比如绿豆芽、黄豆芽、豌豆芽、香椿芽等）尤其如此，春季常吃可疏肝散结。

人补。1.怡情。春季

是肝主令之时，肝主疏泄，喜条达恶抑郁，若肝气郁滞、气机不畅，就会影响阳气的正常升发。“伤春”是春季常见的情志异常现象，指的是人会因为春天到来而变得消沉、懒散或闷闷不乐。要赶走“伤春”现象，就要调畅情志，使精神、气血如春天的自然阳气，舒展畅达、生机勃勃。具体方法是作息规律、经常运动、学会缓解压力、做自己感兴趣以及让人快乐的事情。2.春捂。春季多风，是传染病高发的季节，人们如果过早脱掉厚衣服，容易受寒染上呼吸道感染性疾病。春捂的衣着宜柔软保暖，并把握好捂的部位，如颈、腹和脚。足为阳之根，应尤为注意，捂好腿脚能聚阳气。饮食上也要“春捂”，可适当吃些辛温升散的食物，如韭菜、葱、香菜等，少吃生冷寒凉之物。

(生命时报)

## 父亲的早晨

□ 张宁

村在山南，每天先看到对面山的阳光和挂在后山东侧的红日。

当雾气仍重，后山的阴影仍笼罩着整个村庄，天光微白，一片阒寂。吱嘎一声，父亲打开了大门，也掀开了黎明的一丝缝隙。

当我从睡梦中醒来，揉着惺忪的眼睛，走出地堂伸个懒腰，吐出那郁积了一夜慵懶的呵欠，远远看见的是父亲已经在田野里扶犁荷锄的侧影。

父亲的早晨，尽管不是最早得到阳光的青睐，然而从来不会在慵懶中沉溺自弃。它在父亲勤劳的手中焕发冲向光明的力量。

父亲不善言辞，他从来没有对我说过：“收获不惧晚，耕耘要趁早”之类的话。

他总是默默扛起锄头走向田间。他甚至在驾驭耕牛时也不像别人那样强力吆喝，而是轻声细语。

有多少个早晨，他悄悄踩过我梦的边缘默默开始了一天的劳作。

我醒来，看见那一片阳光如蚕蚀一样从对面山慢慢蚀过来，我暗自怨艾它脚步太慢，何时才能送给我温暖。而当我来到田头，父亲已经犁好一块地，或耙好一亩田，或锄好一垄草。我们一起劳作，他还在劳作。

他没有对我说：“时光不耐等待，青春不勤易老。”

父亲读过几年私塾，认得一些字，能写一些拘谨的小毛笔字，但是他似乎没学到什么人生格言，至于他自己总结的人生经验，似乎也无从说起。

他总是沉默寡言。但是他知道四时节令，春分该干什么，秋分该干什么，从来不会乱套。他不会像某些粗糙的汉子，春播竟忘了泡谷种，秋收竟忘了磨镰刀。对于时令父亲从来掐得准，因为误了时令就是误了农事误了生计，那都不是开玩笑的事情。

父亲务实，但他没有对我说过：“要认真过好每一天，做好每一件事”，就如他没有叫我认真读过一页书。然而他的每一天似乎都过得一丝不苟。他不用闹钟，但是他每天蒙蒙亮准会起床开启大门，迎接新一天的晨曦。

父亲在晨光熹微中走过的田埂路，不断延伸，从早晨到傍晚，从春天到冬日。不能细算有多少个父亲早起的日子悄悄从我身边流逝。我不觉时光的仓促，也就忽略了父亲的渐老。

我只记得有一天晚上父亲叮嘱我第二天早起，陪他一起进山割牛草。

那是一个深秋的周末，天气寒凉。草枯树黄，一派萧条，耕牛难于觅食。家里的稻草不多，只够越冬时餐。为了不饿瘦耕牛，父亲要进后山割草。那天我早早起来了，却看见父亲更早起，已经磨好刀了。

那时候村里耕牛多上山吃草，砍柴打草的人也多，附近的山坡根本没草割，割草要去深山去。山深路难行，父亲在前面披荆斩棘，奋力攀行，我跟在后面亦步亦趋。我们渐渐把夜的晦暗抛在了身后。

到了山谷里，在溪流边，我看到了一丛从经霜却未全黄的草，在溪水氤氲的雾气中透出

丝丝绿意。父亲弯腰细心地拨开黄叶，把绿的拢在一起慢慢割下来。我站在他身后的小坡上接他割好的草。那一刻我忽然觉得父亲佝偻了，他的身躯掩映在草丛中，显得那么低矮。秋风扫过他花白的头发，就如那从黄绿掺杂微微摇曳的衰草，然而我却无法帮他把白发挑净只留青丝。

那一刻，凛冽浸透我的寒衣，浓重的秋意笼罩了我。不经意，岁月的秋霜已经落到父亲的头上啊！父亲感觉到包围他的秋寒了吗？父亲低头默默割草，他没有对我说：“莫道人生任蹉跎，不觉岁月忽已暮。”

我曾固执地相信，父亲每天早晨开启大门是我生命中永不变奏的恒常，在岁月的流转里如齿轮般严丝合缝，永远不会缺失。然而我没料到，在一个我未能及时赶回的凌晨，父亲默默地走了，这一次，他未荷锄，也未开启大门。他未能如常撕破黑夜的厚幔。

红日还会挂上后山东侧，阳光还会从对面山慢慢蚀过来，田埂路还会继续伸长，而我再听不到父亲开启大门的吱嘎声，那曾经突动我人生黎明的开门声。



扫码关注 快捷投稿

## 母亲的守望

□ 林晓玲

有一次，和文友在微信里闲聊，文友说起她那将近90岁的老母亲刚宰了一只自家养的老母鸡，打了无数次电话要文友晚上回家吃饭。文友说她老母亲有点“小题大做”，只不过是宰了一只鸡而已，又不是没吃过，完全没有必要跑回乡下吃饭。

听完文友的抱怨，我明白了文友老母亲的心意。因为我也有过类似的经历，有过相同的抱怨。我母亲在世时，家里每每宰鸡的时候，母亲总会不停地给我打电话叫我回家吃饭，当时我还年轻不理解母亲的良苦用心，总觉得母亲很啰嗦，殊不知母亲只是想念我了，总盼着我回家见上一面。

其实，我非常羡慕文友还有母亲牵挂的幸福。于是，我对文友说：“快点回家看看吧，你妈妈肯定是惦念你了才叫你回家吃饭的，再说你老家也不远，不要让老人家等急啦。”文友经我这么一提醒，似乎醒悟了，她答应我开车回乡下陪老母亲吃晚饭。

半个小时后，文友到达乡下母亲家，她给我发了一张照片：黄昏的夕阳下，一位身影单薄的老妇人站在老屋檐下，若有所待地张望着村前的小路。

照片中的老妇人，就是文友的老母亲。此刻，老人家正在老屋的矮檐下盼望着文友的归来。看到文友的这张照片，我的心仿佛被某种东西触碰着，瞬间热泪盈眶。我想起了母亲在世的那些年，她也是常常站在村口的老榕树下焦急地张望着，盼望着我的归来。

小时候，我特别钟情于夕阳。只要看到夕阳，就知道忙碌了一天的母亲会在村口的老榕树下等候我回家。那时候的我很贪玩，喜欢和村里的小伙伴们偷偷出去玩，有时候甚至忘了回家吃饭。印象最深刻的一次，是我跟村里几个

要好的小伙伴去山上摘松子，当时我是偷偷瞒着母亲去的。将近傍晚太阳下山时，调皮的我和小伙伴们各自拿着一袋松子回家时，老远就望见母亲站在村口的榕树下等候。当时我害怕极了，以为母亲肯定会狠狠地骂我一顿。可是，母亲并没有责骂我，而是轻轻地拉着我的手回家。那一次，我感到母亲原来是那么的温柔，那么的疼爱我。

那些年，我在母亲的守望中渐渐长大。直至到城里读书，母亲多年的习惯还是没变，每个周末的傍晚，她还是像儿时一样，无论刮风还是下雨，她必然守候在村口的榕树下等我回家。后来，我去外地工作，母亲得知我独自一人远离家乡去外地，心里放心不下。离开那天，母亲送我到村口的时候，一向坚强的她有些落寞。望着我离去的背影，她久久不愿离开。

自从离开家乡后，母亲便开始了天长地久的等待与守望。母亲的等待是无言的守望，母亲的等待是日复一日，日渐苍老的无奈。可我的心却在忙碌中，渐渐忽略了来自家乡的这份亲情。而母亲，依旧在默默地守望着我回家的身影。秋去冬来，村口的那棵老榕树落下了最后一片枯叶，如折翼的蝴蝶，滑过母亲孤寂的双眸，母亲在这守望中也逐渐年迈苍老。前年春节前，患了重病的母亲离世了。从那以后，我便开始疯狂地思念母亲，也慢慢地理解了母亲这么多年对我的牵挂。

傍晚，在街上闲逛，不经意间听到歌手王琪如泣如诉的《万爱千恩》，字字句句撞击着我的心灵，再次唤醒我沉睡的记忆……

泪眼朦胧中，我的脑海浮现出这样的一幅画面：黄昏的夕阳下，瘦弱的母亲正静默在村口的老榕树下，若有所待地张望着村前的小路……

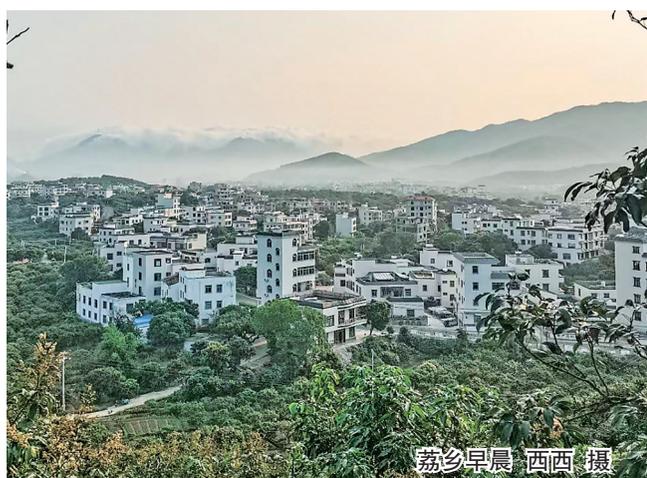
## 咏惠阳获省级楹联文化区称号

■ 冯春树

文化惠阳喜气盈，兴区众志乐倾情。  
初心不改追新梦，联帜高扬万里程。

## 题淡水老城(楹联)

一脉人文，七彩老城撩客梦；  
万般魅力，千姿淡水涌诗情。



荔乡早晨 西西 摄