

三代人的植树节

■ 苒夏溪

植树节前几天,母亲站在新房子宽敞的院子里,提议道:“植树节马上就要到啦,咱们在这院子里种些树吧,等树长大了,院子里到处都是生机勃勃的,多好呀!”我一听,瞬间来了兴致,脑海里浮现出绿树成荫的画面,连忙拍手叫好:“好呀好呀,肯定特别漂亮!”外婆也在一旁笑着点头。

植树节当天,外婆一大早就忙起来,她在角落里翻找出那把用了多年的锄头,慢慢走到院子角落,双手稳稳地捧着龙眼树苗,笑着对我说:“你小时候,每次见着龙眼就走不动,嚷嚷着要吃。这棵龙眼树看着不起眼,可只要把根扎得牢牢的,往后年年都能结出又大又甜的果子,咱们一家人都能敞开了吃。”我赶紧接过锄头,用力挖起坑来,外婆在一旁耐心指导,不一会

儿,一个合适的坑就挖好了。外婆小心翼翼地把树苗放进坑里,蹲下身子,仔仔细细地扶正,然后一捧一捧地慢慢填土,每填一把土,都用手轻轻拍实,眼神里满是对未来的期许。

母亲也抱着桂花树,迈着轻快的步子从屋里走出来。她环顾院子,最后在院子中间停下来,母亲笑着说:“这里阳光充足,适合桂花树生长,我一直记得小时候,老家院子里的桂花树,一到秋天,那香味飘满整个院子,还能做香甜的桂花糕、桂花蜜。咱们种上这棵,以后家里也能年年有这香甜的味道。”说完,她熟练地拿起小铲子,弯下腰开始挖坑。母亲的动作又快又稳,不一会儿,一个规整的坑就出现在眼前。她轻轻地把桂花树放进坑里,调整好角度,

招呼我一起填土、浇水。

我抱着绣球花苗,站在院子的花坛前,这个位置是我提前就选好的。每天清晨,这里能最早迎来第一缕阳光。我迫不及待地拿起小铲子,快速地挖着坑,不一会儿就累得额头冒汗,但想到绣球花盛开的场景,心里乐开了花。坑挖好后,我轻轻地吧花苗放进去,细心地填土,满怀期待地对母亲和外婆说:“你们看,绣球花开花的时候五颜六色的,又大又漂亮。咱家日子肯定也能像绣球花一样,热热闹闹、多姿多彩!”

三代人,三棵树,每一棵都承载着我们生活的热爱与期待。这些树不仅美化了我们的家园,更见证了我们的欢声笑语。它们将成为我们心中最温暖、最珍贵的回忆,随着时间的流逝,与我们一起茁壮成长。

爷爷与海的故事

■ 林晓玲

我的家乡在海陵岛十里银滩附近的一个小村庄,那里有着绵延不绝的沙滩,和一片浩瀚无垠的大海。小时候,我最喜欢的事情便是跟在爷爷身后,踏着细软的沙粒,跟他一起去赶海,听他讲述大海的故事。

爷爷生在海边,长在海边。他的一生,与大海结下了不解之缘。

爷爷年轻时,是村里数一数二的捕鱼能手。每天清晨,当第一缕阳光穿透薄雾,照亮海面,他已驾着小船,迎着微凉的晨风,驶向那片蔚蓝。拉地网,是一种古老而原始的捕鱼技术,它不像拖网那样粗暴地扫荡海底,而是以一种温柔而耐心的方式,捕获那些愿意落入网中的鱼儿。清晨的海面,平静而神秘,爷爷和村里的渔民们,乘着简陋的木船,迎着微凉的晨风,向着大海深处进发。他们将沉重的地网缓缓撒入海中,等候坠入网中的鱼群。

可是,等待的过程,总是漫长而充满变数,但爷爷从不急躁。他总是说,大海有自己的节奏,我们要学会倾听,耐心等待。终于,当网被缓缓拉回,那一刻,海面上跃动着银光闪闪的鱼群,爷爷便舒心而笑,那是大自然最慷慨的馈赠。每当爷爷满载而归,我们家都会沉浸在一片喜悦之中。那些活蹦乱跳的鱼儿,爷爷总是亲自挑选最新鲜的,鱼

为全家人煮一锅鲜美的鱼汤,或是清蒸,或是煎焖几条大鱼,让全家人围坐在一起,享受这份来自大海的滋养。那鱼汤,白如乳汁,鲜而不腻。剩下那些吃不完的鱼,奶奶把它们晒成鱼干,那些晒干的小鱼干香脆可口,入口即化,吃后令人回味无穷。

爷爷不但是村里数一数二的捕鱼能手,而且还是村里公认的最勤劳的渔民。这不仅因为他捕鱼技术高超,更因为他那份对大海的深情与敬畏。爷爷每天是最早出海捕鱼,也是最后一个收网归航的人。他坚信,天道酬勤,只有比别人多付出一点,才能收获更多。那些年里,爷爷用他勤劳的双手,养育了四个儿女,支撑起了整个家庭。

可是,大海也并非总是温柔的。记得有一年,一场突如其来的台风席卷了整个海岛,海浪肆虐,许多渔民的船只受损,渔网被毁。面对灾难,爷爷没有退缩,他带领村里的渔民们,用绳索和木板加固船只,修补渔网,用他们的双手,与大自然展开抗争。那段时间,爷爷的脸上少了笑容,多了几分凝重,但他的话语中始终充满力量:“乡亲们,虽然大海有时狂野,但只要我们心怀敬畏,团结一致,就没有克服不了的困难。”当台风过后,第一缕阳光再次照耀

在海面上,爷爷和渔民们又踏上了新的捕鱼征程。

除了拉地网捕鱼,爷爷还有一项特别的爱好——编织渔网。在那个物资匮乏的年代,渔网并非易得之物,每一次破损都意味着收获的减少,生活的压力也随之加重。于是,爷爷萌生了一个念头——自己动手,编织属于自己的渔网。而编织渔网,看似简单,实则考验着编织者的耐心与技巧。那时候,每当夕阳西下,爷爷就会在院子里忙碌起来,他一根根、一寸寸编织着网线,那份认真、专注与细致,仿佛在完成一个非常重要的作品,让人忍不住肃然起敬。

岁月匆匆,爷爷的渔船,换了一艘又一艘。爷爷也从一个青年步入了中年,再慢慢走向老年。岁月在他的脸上刻下了深深的皱纹,却从未磨灭他对大海的热爱。爷爷与大海之间,仿佛建立了一种难以言喻的默契。在爷爷的心中,大海不仅是一个捕鱼的地方,还是他生命的源泉,是精神的寄托,更是他一生不离不弃的伙伴。

如今,爷爷虽然离我们远去了,但他的故事和精神却永远留在了我们心中。每当回到故乡,站在那片蔚蓝的海边,我总会想起爷爷曾经说过的那些话,感受到他对大海那份最深沉的爱。

惊蛰养生三宜三忌

惊蛰时节,气温逐渐回暖,雨水增多。这个节气养生要注意三宜、三忌。

三宜

宜保暖。俗话说,“春捂秋冻,不生杂病”。惊蛰天气刚刚转暖,气温还比较不稳定,注意保暖才能预防各种疾病的侵扰。早晚较冷时,可适当“捂好”,以自身感觉温暖,又不出汗为宜;气温超过15℃且比较稳定时,可脱掉棉衣,穿得稍单薄些。

宜润肺。惊蛰风大,气候仍较为干燥,容易使人口干肺燥、外感咳嗽。我国北方民间有惊蛰吃梨的习俗,梨性寒味甘,有润肺止咳功效,可以煮水喝。

宜动养。惊蛰时节,生机萌发,人体阳气上升,各个器官组织机能想要充分活跃起来,就需要均衡得法的运动。动起来有利于气血运行畅达,新陈代谢加快。具体来讲,人们不只是简单地动起来,还要各种运动相结合。比如通过快走来锻炼身体四肢;适度下棋、打牌,锻炼头脑;听音乐、唱歌,愉悦内心。

三忌

忌食酸。春天对应的是肝,肝气旺会伤脾,脾胃是后天之本,故惊蛰时节要注意少吃酸来养脾。建议多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物以滋养脾气,如菠菜、水萝卜、苦瓜、木耳菜、芹菜、油菜等。

忌熬夜。天气渐暖,身体的毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来,供给大脑的血液就会相对减

少,从而产生“春困”。此时,充足的睡眠必不可少。睡前可以泡脚、按摩脚底,这样可以推动气血运行、温补脏腑、安神宁心,有助入睡。

忌燥郁。惊蛰时节,人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,容易出现阴虚、肝火偏盛的情况,影响神经、内分泌等系统的正常功能,从而导致急躁、易怒等情绪,还常常会诱发情志方面的疾病。春季要重视情志调养,做到心胸开阔、乐观愉快。还要特别注重养肝,避免怒伤肝气。

惊蛰节气食疗推荐:

银耳淮山排骨汤

材料:排骨500克、银耳15克、淮山20克。

做法:把排骨、淮山洗净,银耳用水泡开。将排骨、银耳、淮山放在锅中,加水适量,用大火煮沸,改中火再煮40分钟,加盐调味即可。

功效:健胃益气,适宜慢性胃炎见纳差、乏力者食用。

荠菜豆腐汤

材料:荠菜150克、豆腐150克、干香菇20克。

做法:豆腐切方块,香菇用温水泡发切条、荠菜洗净切段备用。锅内加入适量水,烧开后放入豆腐、香菇、荠菜,调入盐,搅拌均匀,煮熟后加入水淀粉勾芡,待汤汁变浓后淋入芝麻油即可。

功效:常吃荠菜可利肝气、明目,对高血压患者也有好处。豆腐与荠菜搭配,不仅美味,还很适合春日养生防病。

惊蛰

■ 阮传谷

细雨绵绵寒气急,
春光乍到现农时。
耕机旷野催惊蛰,
奋战田间好秉持。

致敬雷锋

■ 吕俊华

平凡战士铸英魂,廿二春秋浩气存。
炭火添温寒夜暖,螺钉固本赤心存。
千篇日记传真理,万里春风醒故园。
莫道斯人随逝水,丰碑永立耀乾坤。

春日野外

■ 庞洪流

赊借东风伴踏青,
云烟作墨染山屏。
前望嫩绿万顷,紫燕飞来尽醉停。



快捷投稿
扫码关注

