

母爱绵绵入梦来

■ 林晓玲

母亲离世已近四年,时间似乎冲淡了许多记忆,但那份刻骨铭心的思念,却如同陈年佳酿,越久越醇厚。或许是日有所思,夜有所梦吧,母亲的身影,在梦境中愈发清晰,仿佛她从未离开过。

我清晰地记得,第一次梦见母亲,是在一个阳光明媚的午后,那个开满了鲜花的院子,我漫步在一片绚烂的花海之中,空气中弥漫着淡淡的花香,让人心旷神怡。突然,一座洋楼映入眼帘,那是一座古朴而典雅的建筑,透着一股岁月的沧桑。我情不自禁地走近,心中涌起一股莫名的亲切感。就在这时,一个熟悉的声音在耳边响起,是母亲在亲切地呼唤我的名字。我循声望去,只见母亲站在洋楼的门口,脸上洋溢着温柔的笑容,那双慈祥的眼睛里,充满了无尽的关爱与温暖。梦境总是短暂的,我想走上前拥抱母亲,却发现脚一步也挪不动。我只能眼睁睁地看着她的身影渐渐模糊,最终消失在一片朦胧之中,只留下那一声声温柔的呼唤,回荡在我的耳畔,久久不散。

另一次梦见母亲,是在一个热闹的公园里。那是一个阳光明媚的周末,公园里人来人往,欢声笑语不断。我漫步在人群中,突然,我看到母亲坐在一个草坪上,身边围绕着几个女人,她们正在亲切地聊着天,脸上洋溢着幸福的笑容。我快步走过去,想要加入她们的行列,想要再次听到母亲那熟悉而温暖的声音。然而,当我喊出母亲的名字时,她却仿佛没有听见一般,继续和身边的

人聊着天。看着母亲那熟悉的背影,心中涌起一股莫名的失落与悲伤。我知道,这只是梦境,母亲已经离开了这个世界,我再也无法触摸到她的温暖,再也无法听到她的声音了。

每当从这样的梦境中醒来,我的心便如同被撕裂一般,疼痛难忍。我躺在床上,望着天花板,任由泪水肆意流淌。那些关于母亲的记忆,如同潮水般涌上心头……

母亲生前,是那般的勤劳,仿佛不知疲倦的陀螺,日复一日,年复一年,默默地为这个家旋转着。她的双手,既能在厨房里翻飞,烹饪出家的味道;也能在田间地头辛勤劳作,收获生活的希望。记忆中的她,总是最早起床,最晚休息,用瘦弱的肩膀扛起了家庭的重担,却从未有过半句怨言。母亲的一生,是任劳任怨、默默奉献的一生。她用自己的勤劳和智慧,支撑起我们这个温馨的家庭;她用自己的青春和汗水,浇灌着我和弟弟的心田,让我们在爱的滋养下茁壮成长。

“树欲静而风不止,子欲养而亲不待。”这句诗,如同锋利的刀刃,每次念及,都让我的内心隐隐作痛。母亲在世时,我总以为时间还长,报答的机会还多,却不曾料到,生命竟如此脆弱,转瞬即逝。如今,只能在梦中与她相见,那份遗憾与思念,让我无法自抑。

清明节的那晚,我又梦见母亲了。梦中的母亲,依旧是那样的温柔亲切,她穿着那件洗得发白的旧衣裳,站在家乡那栋斑驳

的老屋前,门扉轻启,一缕炊烟袅袅升起,与夜色融为一体,仿佛一幅温馨而又遥远的画面。

“玲子,快来,尝尝妈妈给你做的莲藕排骨汤。”母亲的声音,温柔而亲切。我循声走去,只见厨房里炉火正旺,一锅热气腾腾的莲藕排骨汤正散发着诱人的香气。我迫不及待地接过母亲递来的碗,轻尝一口,那熟悉的味道瞬间涌上心头,那是童年的味道,是母爱的味道,香浓而不腻,深刻而温暖。那一刻,我仿佛又回到了无忧无虑的童年时光,母亲总是在厨房忙碌,为我们准备一顿顿美味的饭菜。而我总是迫不及待地围在她身边,眼巴巴地看着锅里的的美食。如今,物是人非,但那份记忆中的味道,如同烙印一般,深深地刻在我的心底,成为我永远牵挂。

梦醒时分,泪水已不知不觉打湿了枕巾。那些梦境,如同电影胶片般一帧帧回放,很清晰,也很真实,我的心像被一根一根棉丝勒紧,生疼生疼。母亲的笑容,和那碗莲藕排骨汤的香气,仿佛还在眼前,触手可及。可是,现实却是残酷的,母亲已经离我而去了。

“一别再无归期,从此相见只在梦里”。这句话,常常在我的心里回响,如同遥远山谷中的风铃,清脆而哀伤。虽然母亲已经远去,但那份母爱,如同绵绵细雨,渗透进我生命的每一个角落,让我在人生的旅途中,无论遇到多少风雨,都能勇敢坚定地前行。

母亲的春分日

■ 苒夏溪

《月令七十二候集解》记载:“春分,二月中。分者,半也。此当九十日之半,故谓之分。”春分是二十四节气中的第四个节气,春分这天,春天被分为两半,几乎全球各地昼夜平分。阳春三月,春和景明,万物生长,记忆中的母亲特别重视春分。

“二月惊蛰又春分,种树施肥耕地深。”春分,春耕正当时。春分是母亲的春耕日。春分来临前,母亲就会早早翻墙上的日历,看看距离春分还有多少天,笑着和我们说:“一年之计在于春,得趁春分这天把农作物种好,你们小孩也要去地里帮忙哦。有付出才有收获。”我们积极地点了点头。

春分当天,天还没亮,母亲早早起床。吃过早餐,母亲用她那瘦小的身体挑起两大桶沉甸甸的鸡粪往田地里赶去,肩膀上的扁担发出“吱吱呀呀”的声音,似乎在诉说农民的吃苦耐劳。母亲身后的我戴着草帽、拿着锄头,好奇地环顾四周。树木抽出娇嫩的新芽,陌上开满白的、紫的、粉的小花,一缕春风拂过,风里携带着阵阵花香、草香。看见一只大黑鸟栖息在灌木林里,我好奇地跑过去时,它已飞向林间深处。

田地上已经十分热闹,一派繁忙景象。大家大声交谈着,讨论着各家今年种什么农作物;互相分享各自优质农作物种子……

母亲把鸡粪埋在芒果树、荔枝树树底下,一阵清风吹来,抖落满地的芒果花,母亲抬头看了看满树的芒果花笑盈盈地说:“埋了鸡粪,今年的芒果肯定又大又甜。”我说:“那多埋点鸡粪,妞妞要吃最大最甜的芒果。”

母亲又马不停蹄地把田里的杂草一一清除,疏松整理好土地,再一锹一锹地挖坑,不一会母亲已汗流浹背。我跟在母亲身后,把母亲提前准备好的南瓜、豆角等种子撒入泥坑中,再轻轻盖上泥土。母亲站直腰擦擦汗水说:“过几个月,你爸喜欢吃的豆角就长出来了,豆角炒五花肉是你爸最爱吃的;到夏天,妞妞你喜欢的南瓜也长出来了,就可以吃上你喜欢的南瓜饼了。所以,得趁今天春分多种一些大家喜欢吃的食物。”

在田地忙碌完,母亲便开始为祭祖忙个不停。母亲会做上几道春天的时令小菜。在菜园,采摘最鲜嫩的韭菜,炒上一碟韭菜;用父亲从山上挖回来的春笋,做一道鲜笋焖五花肉;用新鲜的枸杞叶瘦肉汤……当一道道美食出锅时,我想偷偷尝一口,母亲敲了敲我脑袋提醒我说:“要祭拜完祖先才可以吃,春分祭拜祖先可以祈求今年农作物大丰收。”祭拜完祖先后,全家人围坐一起,享用着一桌春天的美食,感受着春日的气息、春日的美好。

母亲的春分日承载着母亲对美好生活的向往和期待。母亲的春耕、春祭、春食,让我们感知春天的气息,感知四季更迭的美好和变化。

保健养生

练手摩颈护脑血管

春季,脑出血和脑梗死的病例明显增多。医学研究表明,心脑血管疾病每年有两次高峰期,除每年11月至次年1月的秋冬季外,另一次就在3~4月。

春季气温波动大,人体血管会随温度起伏而收缩或扩张。寒冷刺激会导致血管收缩、血压升高,进而增加脑血管破裂风险,诱发脑出血;血管收缩还可能让血液变得浓稠,流速减慢,易形成血栓,造成脑梗死。脑出血可能迅速提升颅内压,压迫脑组织,导致昏迷、半身不遂,甚至危及生命;脑梗死则会使部分脑组织因缺血、缺氧而受损,留下不同程度的肢体活动障碍、语言障碍等。中老年群体、高血压患者、高血脂患者、糖尿病患者及长期抽烟喝酒者,均为脑血管疾病的高风险人群。

尽管脑血管疾病令人畏惧,但它是能预防和控制的。生活中,可以通过以下四个简单的锻炼方法,有效预防脑血管疾病,促进脑血管健康。

十指相扣。手部与大脑通过多条经络相连,良好的手部血液循环有助保持大脑的血液供给,所以这个动作对预防脑血管疾病很有效。具体锻炼方法为:十指伸直,相互交叉紧扣,维持10~15秒,然后松开。重复20~30次为一组,每日练习3~4组。需要注意的是,双手紧扣时力度要适中,以免损伤手指关节。

旋转手腕。能够激活手腕部位的穴位,调和气血,改善脑部血液流动。具体锻炼方法为:放松双手手腕,以腕关节为中心,顺时针、逆时针各旋转30~40圈为一组,每日练习3~4组。旋转时,可以保持匀速,避免因转动过快而扭伤。

握拳练习。这个动作有助增强手部肌肉,同时促进上肢血液循环,对于脑部血液循环有着积极影响。具体锻炼方法为:用力握拳,保持5~8秒,然后松开。每次锻炼重复30~40次为一组,每日3~4组。若练习时手部感到疼痛

或不适,应立即停止。

颈部按摩。颈部有颈动脉等重要血管,按摩颈部能促进颈部血管血流,降低血栓形成风险。具体操作方法为:用双手食指、中指、无名指的指腹,从耳后向锁骨方向轻柔向下按摩,两侧颈部各按摩5~10分钟,每日早晚各一次。按摩时,力道要适中,避免触及颈部的颈动脉窦,引起血压骤降等不良反应。

除这些动作外,生活中还有许多预防脑血管疾病的方法。比如,在饮食上坚持低盐、低脂、低糖的原则,多食用富含纤维的新鲜蔬果、全谷物,减少摄入动物脂肪和油炸食物。戒烟限酒,因为吸烟和过量饮酒都会损伤血管内皮,增加脑血管疾病发生风险。保持规律的作息,避免熬夜,保证充足睡眠,帮助身体各个器官修复和调节。另外,日常生活中应保持情绪稳定,避免过度喜悦、悲伤、焦虑、愤怒等,以防引发血压变化,进而影响脑血管健康。



春日
西晒