

妈妈的缝纫机

■ 华洪月

一个周末,我和居住在乡镇的妈妈回到了久别的家乡。打开老屋的门看见老式家具一应俱全,最吸引眼球的就是摆放在妈妈房间的那台蜜蜂牌缝纫机,红色碎花盖布积满了灰尘。妈妈的指尖拂过缝纫机,叹息道:“我以前视它为珍宝,现在却变成了老古董!”

看着这台充满历史感的老式脚踏缝纫机,我记忆的闸门轻轻地启动了。往事如缝纫机的声音,在寂静中“嗒嗒嗒”作响。妈妈那熟练操作的场景历历在目,她就像一只不知疲倦的蜜蜂,踩着缝纫机为家人编织着美好的生活。

在七八十年代结婚时的标配是三转一响——缝纫机、自行车、手表和收音机,这是那个年代家庭财富与地位的象征。爸爸妈妈结婚的时候家里很穷,这些择偶指标没有一项达标。后来,他们经过勤劳的双手和省吃俭用,才一件一件地添置了这些家用物品。

记得我读小学的时候。一天傍晚,爸爸从县城买回来这台价值不菲的缝纫机。缝纫机的身子是铁做的,很重。它的机身刻有“蜜蜂”字样的浮雕和精致的花纹,就像一件艺术品一样。邻居们闻讯端着饭碗围了过来,在暮色中发出一阵阵惊叹。我看到妈妈

的脸上荡漾着幸福的笑容,屋内欢声笑语。

从此,这台缝纫机成了妈妈的“法宝”。她在闲余时间向村里的老裁缝拜师学艺,很快就能熟练地操控缝纫机。妈妈很俭朴,总是勤快地把旧衣改造成围裙、袖套或缝缝补补。她常常说:“新三年,旧三年,缝缝补补又三年。”妈妈白天忙于工作,晚上就坐在缝纫机前,轻轻地踩动踏板,手指娴熟地推动着布料。缝纫机发出的声音,就像一首动听的摇篮曲,把我们带进甜美的梦乡。

我的妈妈心灵手巧。逢年过节或换季时,她会给我们缝制新衣裳,却很少见她为自己添新衣服。用蓝布给爸爸做中山装;用花布给我和姐姐做款式多样(花边衣领、灯笼袖、燕子尾)的流行装,还有蝙蝠衫、喇叭裤、漂亮的裙子。当我们穿上这些衣服,奔跑在上学的路上,引来不少羡慕的目光。妈妈的裁缝技术令人惊叹!

有一天放学的时候,我和同学一边走一边玩闹着。我那个旧得发白的军绿色书包被同学不小心拉扯烂了,我伤心地哭着回家。妈妈连忙安慰我:“不要哭,今晚妈妈给你缝制一个新书包。”我听后高兴地擦干眼泪,满怀期待……

晚饭后,妈妈催促我做作

业,她就钻进房间为我缝制书包。那一次,我的作业做得特别快,完成后就迫不及待地跑过去看。昏黄的灯光下,妈妈先把一块块平时使用剩下的碎布拼成精美的图案,再飞针走线地做着每一道工序,我看得眼花缭乱。最后看到书包的带子缝着特别细密的针线,妈妈说这样的书包带子很坚韧,特别耐用。那晚,我抱着“妈妈牌书包”睡着了,梦到自己考试科科都考满分。

妈妈每次使用完缝纫机后,就小心翼翼地把缝纫机头翻转到机肚里,再拼上那块配置来的板块,便成了一张平整光滑的书桌。我常常在缝纫机台上写字,妈妈教育我:“学习要认真,才能把知识牢牢记住。使用缝纫机也一样,只有全神贯注才能操作自如。”妈妈的缝纫机不但给我留下温暖的爱,还教会我用严谨的态度对待学习和生活。

回首往昔,妈妈的青丝变成了白发。岁月更迭,器物变迁,唯有母爱始终以最温暖的形态缝制在我的心里。恍惚间,我仿佛看见妈妈坐在缝纫机前的身影与千年前的慈母重叠。“慈母手中线,游子身上衣。临行密密缝,意恐迟迟归。谁言寸草心,报得三春晖。”

外婆的谷雨祛湿汤

■ 苒夏溪

“小溪,过几天就谷雨了,天气潮湿,要多煮些祛湿汤喝。”电话那头,外婆的声音满是关切,也悄然勾起我对往昔的回忆。

儿时,每到谷雨时节,外婆家的小院总会弥漫着茵陈那独特的香气,外婆常说:“谷雨时节雨水多,湿气重,得多喝祛湿汤,茵陈祛湿的效果最好了。”

谷雨前后,正是茵陈鲜嫩的时候。外婆扛起小锄头,挎着竹篮去地里采摘茵陈,我便像个小尾巴似的跟在她身后。乡间的小路蜿蜒曲折,路边小草挂着露珠,在晨光中闪烁,宛如颗颗细碎的水晶。微风拂过,带来泥土与植物混合的清新气息,那是大自然最纯粹的味道。

嫩绿的茵陈一丛丛、一簇簇,宛如绿色的精灵,在田间欢快地舞蹈。外婆蹲下身子,仔细地挑选着每一株茵陈,动作娴熟地将茵陈采摘下来,放入竹篮。我也兴致勃勃地跟着帮忙,可小手总是不听使唤,不是揪断了茵陈,就是不小心连根拔起一大把。外婆看着我,眼里满是宠溺,笑着说:“囡囡,慢慢来,茵陈可娇贵着呢。”

等到竹篮装满,外婆便牵着我的手,踏上回家的路。到家后,外婆径直走进厨房,将采摘回来的茵陈全部倒在盆中,仔仔细细地洗净,挑出坏的部分。随后,她把茵陈整齐地晾晒在院子里,让阳光充分洒在茵陈上。在日光的照耀下,茵陈散发着淡淡的清香。经过几天的晾晒,茵陈褪去了原本的嫩绿,变得干燥而富有韧性,浓郁的香气也被封存其中。

日子就在对谷雨的期

盼中悠悠过去,谷雨当天,厨房里再次热闹起来,外婆开始为我们煮茵陈排骨汤。

大锅里的水在灶火的催促下,“咕嘟咕嘟”冒着热气,仿佛在欢快地歌唱。外婆先把洗净的排骨下锅,随着水温升高,排骨表面的杂质慢慢浮起。外婆便熟练地用漏勺撇去浮沫,接着,她从储物罐里取出晒干的茵陈放进锅中。干茵陈在炖煮过程中,悠悠地释放出一种更醇厚的香气。茵陈的香气与排骨的肉香相互交融,弥漫在整个厨房。此时,外婆会撒上一些姜片,倒入少许料酒,为这锅汤增添别样风味。盖上锅盖,小火慢炖,时间也在这袅袅热气中慢了下来。

我总会搬着小板凳,坐在厨房门口,眼巴巴地望着灶台。鼻尖萦绕着汤的香气,肚子裡的馋虫被勾得蠢蠢欲动,眼睛紧紧盯着那锅盖,盼着它能快点打开。外婆瞧见我,笑着刮刮我的鼻子,舀起一小勺汤,轻轻吹凉,递到我嘴边:“小心烫,慢慢喝。”那汤入口,先是茵陈独有的微苦回甘,接着是排骨炖煮后的醇厚鲜香,各种滋味在舌尖上跳跃,最后留下悠长的回味,仿佛将整个春天的生机都浓缩其中。

如今,我已长大成人,有了自己的家庭,可外婆的谷雨祛湿汤却从未在记忆中淡去。那一碗碗汤,承载的不仅是外婆对家人健康的关怀,更是岁月沉淀下来的深情厚意。每当谷雨时节来临,我总会想起外婆忙碌的身影,想起那碗热气腾腾的茵陈排骨汤,心中满是眷恋与温暖。

保健养生

老人练转体,活动更轻松

回头张望、挥动球拍、转身取物……这些看似简单的动作,其实都依赖于身体的旋转能力,但不少老年人却深受“转身难”的困扰。旋转能力的衰退不仅让日常活动变得困难,还可能引发慢性疼痛甚至跌倒风险。

随着年龄增长,人体关节软骨逐渐磨损,肌肉弹性下降,脊柱周围的韧带也变得僵硬。这一系列变化像生锈的门轴,让老年人的转身、弯腰等动作变得滞涩,尤其是负责身体旋转的中背部(胸椎)区域。同时,老年人常见的疾病,如慢性呼吸系统疾病导致浅呼吸模式,会让胸腔像被铁箍束缚;糖尿病等引发的末梢神经退化,则让身体对旋转幅度的感知变得迟钝。此外,长期伏案、低头玩手机等不良姿势,会形成“乌龟颈”和圆肩体态,从而限制肩颈、胸椎等部位的活动度,影响转身。患有骨质疏松、关节炎及缺乏运动的老年人,转体能力的衰退速度还会加快。

转体受限不仅是动作笨拙那么简单,往往会导致老年人下意识减少活动范围,

形成“不敢动——不能动”的恶性循环。同时,如果老年人长期缺乏针对性锻炼来改善转体能力,容易形成“僵硬链”,迫使腰椎代偿发力,埋下疼痛隐患。此外,转身困难还会导致平衡能力下降,容易引发跌倒骨折。在心理层面,动作受限带来的挫败感,还会导致社交退缩,影响心理健康。

改善旋转能力的关键在于重建“动力链”,即通过增强背部和胸腔的灵活性,力量像流水般从下肢经躯干传递到上肢。研究显示,当胸椎能完成应有的30~35度旋转角度时,腰椎压力可减少40%。这如同解开打结的丝带一样,恢复身体原有的发力序列,自然缓解转体困难带来的疼痛感。推荐以下3个动作练出“灵活身体”。

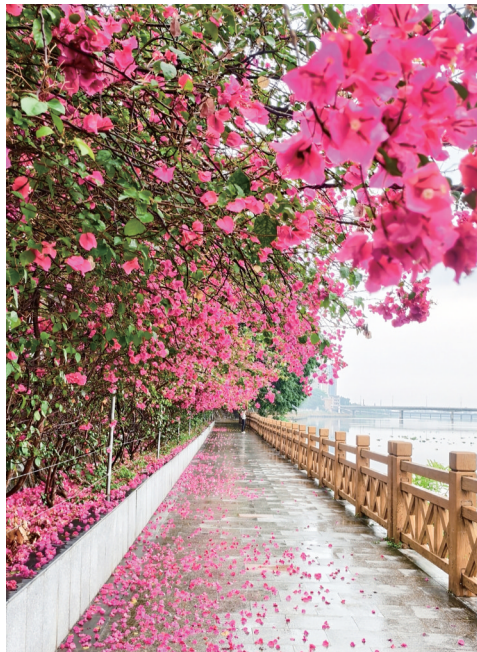
呼吸风车。坐在椅子上,双脚与肩同宽,吸气时双臂侧平举,呼气时保持臀部不动,右手肘触碰左膝,左手向后伸展,目光跟随左手,保持3次深呼吸后缓慢回正;再换对侧。左右交替为一组,早晚各5组。

门框转体。站立在门框

处,双手与肩同高抓住两侧门框,右脚后退半步,呼气时缓慢向右转动躯干,在舒适位置保持3次深呼吸,约10秒,感受胸腔扩展;再换对侧。左右交替为一组,每天3组。

毛巾桥式。仰卧,屈膝,将折叠的毛巾垫在肩胛骨下方防硌,双手抱头,保持下巴微收,肘部向两侧打开,缓慢向右转动头部,感受胸腔转动,同时可带动腿部微微向右倾斜,再缓慢向左转头,动作幅度以不引起疼痛为准;左右交替转动2分钟为一次,每天1次。

生活中,每静坐30分钟,最好进行1分钟转体伸展。转体时,注意提前留意转身区域,始终保持1米回转空间,保证安全。每天晨起时可练习10分钟腹式呼吸,吸气时想象肋骨如雨伞撑开,持续8周后,可使老年人的躯干旋转角度增加,跌倒风险下降。如果转体时出现电击样剧痛或下肢麻木、夜间平躺时疼痛加剧以及伴随无法缓解的胸闷气短等情况,应及时就医。



落英缤纷 黄诒高摄