

姨妈的退休生活

■ 谢先莉

在广东中山的一个小镇上,我姨妈和她儿子一家人住在旧村的一个小院里。自从她五十岁那年从工厂里退休,至今已二十载。二十个春秋流转,姨妈额上添了风霜刻下的深痕,脚步也缓了,可她对街坊邻里忙碌的身影,却比村里那棵盘根错节的老榕树还要更早地扎根于此,成为一条街巷安稳的底色。

她总爱说:“帮衬别人,心里头快活。只要这手脚还能动,就要给街坊们添把力。”这话,平平实实,却像岭南的雨水,无声浸润着这条老街上每块温热的心田。

去年夏天,暴雨骤至,失明的孤寡老人朱娥姨家老屋年久失修,一块瓦片坠落,正正砸在她额角。朱娥姨捂着头,血顺着指缝蜿蜒而下,惊惶中跌跌撞撞拍开了姨妈的门。那时我姨妈正张罗着一家人的晚饭,锅铲还握在手里。听得动静,她撂下锅铲便冲了出来。一见朱娥姨满脸是血,她二话不说,先扶人进屋躺好,自己返身寻来洁净的布条,手上利落,稳稳压住伤口止血。她瞧见朱娥姨耳道里竟有血液渗出,眉头一紧,立刻小心地将她身子放平,伤侧朝下,又稳稳托起下颌,细细清理口鼻——生怕血污倒流呛了她。伤口被血污的乱发覆盖,无

法包扎,姨妈转身便冲进了门外密织的雨帘里。不多时,她把村头那家诊所的医生请到了家中,伤口终于得以稳妥包扎。朱娥姨吃下姨妈特意做的蛋炒饭,神色渐渐安稳,姨妈这才继续张罗一家人的饭菜,那时天已经全黑了。

这样不假思索的援手,在姨妈的生命里不过是寻常的注脚。巷子深处的齐伯,独自守着空荡荡的老屋。有次疾病骤然发作,他整个人重重摔倒在地。消息传到姨妈耳朵里,她丢下手中活计就奔了过去。她蹲下身,小心翼翼地将老人放平,让他的头偏向一侧,仔细清理掉口中堵塞的黏液,随即拨通急救电话,又一路紧紧相随,直到齐伯的女儿从外地风尘仆仆地赶来。自此之后,姨妈便成了齐伯屋里的常客。每月探视,她不仅帮他收拾晾晒的衣物,关好每一扇风雨中的窗,总要花上许多时间,用自己那双温热粗糙的手,为老人按摩僵直如枯枝的关节,牵引他孱弱的四肢慢慢活动。每逢岭南潮湿的雨季,巷子里总能看见那一高一矮、互相搀扶的身影在湿滑的石板路上极其缓慢地挪移——这瘦小却笃定的身影,成了老人暮色里唯一信赖的依靠。

每逢居委会组织检查消防通道、劝

解违章搭建、宣传反诈知识,姨妈也总是默默站在最前头。十多年了,她参与电动车停放巡查、防控政策宣讲这类琐细公益,早已超过千次。她身上那点朴实无华的热气,竟渐渐烘暖了邻里的心,不知不觉间,二十多位街坊陆续加入了帮手队伍。

有人曾问:“阿姨,您这把年纪,做这些不累么?”她只是笑,眼角皱纹漾开如涟漪:“每次听见街口有人喊一声‘阿姨’,这身老骨头啊,就仿佛又灌满了力气!”

如今,她当年种下的那颗微小善意的种子,早已在街巷深处悄然长成了一片荫蔽众人的绿林。越来越多的街坊,身上也悄悄映照出姨妈那种温和执拗的光亮——那份光,不耀眼,却足以穿透庸常生活的尘埃,照亮彼此前行的方寸之地。

原来人间温热的源头,并非什么宏大的传说;它就在这方寸街巷之间,在那些俯身拾起他人困厄的日常身影里——姨妈用她二十年如一日的善举,把退休生活活成了学雷锋典范,让退休路铺满仁爱。这仁爱在街巷间静静流淌,汇成了这座城镇最绵长、最深沉的血脉,滋养着每一颗在平凡日子里依然愿意相信温暖的心。

■ 王碧丽

父亲的保温饭盒

母亲到医院复查身体,父亲陪诊,先生把他们在医院安顿好,回家后递给我一个发黄的保温饭盒。

眼前的保温饭盒,白色的涂层泛起了淡淡的黄色,磨损的痕迹仿佛在默默地讲述着它经历的风霜。打开盒盖,里面满是灰尘,显然已多年没用。

回忆的闸门打开,我眼眶红了,犹记得五年级那年,父亲的单位搬迁了,我也本该跟着转学。父亲考虑到熟悉的环境对我求学更有好处,做出了每天来回二十公里、早晚接送我的决定。

每天下午放学,父亲跟我约好在小卖部等他。他很守时,手里总是提着一个保温饭盒,里面是我的晚饭。父亲说我年纪小挨不得饿,让我吃饱了再载我回家。虽是再简单不过的青菜、肉汤和米饭,有了亲情的加持,我总是吃得津津有味。

“王叔,又来送饭给你的宝贝女儿呀?看来她要考个重点大学才对得起你的栽培呢!”小卖部老板常跟他打趣道。“我女儿的成绩确实很不错,还是班长呢!只要她爱学习,我这个当爸爸的必须无条件支持呀!”透过饭盒腾升起的热气,我看见父亲说话时一脸骄傲。

这保温饭盒里装的哪里是饭菜?分明是一位父亲对女儿深切的疼爱 and 满满的期待。

高中时,我去了离家三十多公里远的学校求学。父亲的保温饭盒再次派上用场——每隔一个星期,父亲和母亲就带上“爱心午餐”来看我,这对我紧张的求学生活来说是极大的慰藉。这一次,保温饭盒里装的是父母对我的牵挂和关怀。

大学毕业后,我就留在了离家一百多公里的城市工作。上次父亲带母亲来我所在的城市住院做身体检查,恰逢先生出差,一日三餐是我在家做好后用保温饭盒送过去的。

我送完餐回到家后,母亲在电话里跟我说:“女儿呀,你难道没有留意到你爸的牙齿很不好吗?你送来的鸡翅太硬了,他咬不动,我心疼他……”母亲言辞温和,本无责怪我的意思。

听了母亲的话,我满心愧疚,情绪崩溃之下,竟不懂事地将生活的不如意也一股脑发泄出来:“妈妈,你是不知道我挺着孕肚有多累,买菜做饭给你们送过去,还要踩点上班……”接下来,我甚至想不起来那通电话是怎么结束的。

我那饭盒的保温效果肯定比父亲当年那个好得多,但是我那一番话却也像滚烫的汤灼伤了他们的心。

工作后未能在父母膝下承欢已是不该,对父母的身体近况不了解更是不孝。父亲正是用这发黄的保温饭盒无言地提醒我——他当年用保温饭盒里温热的饭菜养大的女孩,理应是孝顺的,懂得感恩的。生活再怎么不如意,父母会是坚强的后盾,但绝不应该成为出气筒。

“来,你帮我把绞肉机拿出来,今天我们做肉沫蒸鸡蛋、水煮青菜、山药排骨汤,我保证爸妈吃得香香的。”听罢我的回忆,先生早已行动起来。厨房里的锅碗瓢盆奏起了交响曲,新的保温饭盒在一旁待命,誓要将我们炙热的孝心尽快带到爸妈的身边去。

那个发黄的保温饭盒已经被我珍藏在橱柜里,它让我想起父母年轻时忙于生计之余仍无条件关爱我,唤醒了我对父母的感恩之心;也是它警醒我行孝要及时,工作再忙也要常回家陪伴年迈的父母,莫让“子欲养而亲不待”的悲伤成为一生的遗憾。这个保温饭盒,不仅仅是一个物件,它化作了连接过去与未来的桥梁,让我懂得了爱与被爱的真谛。

荔红时节抒怀

■ 汪椿涛

霞色攀上五月枝桠
绿浪翻涌间 丹红如星火燎原
千年古荔园的风掠过叶脉
敲响满树玛瑙 坠成甜蜜的海

琅江舒展玉带般的臂弯
将电白全境揽入温柔的胸怀
粼粼波光化作甘霖
滋养着每一寸生长荔枝的土壤
它用母亲般的深情
浇灌出漫山遍野的火红

千年前高力士踏碎晨露
从古荔园摘下带露的琼浆
八百里加急的马蹄声里
妃子笑化作长安月下的胭脂香
“一骑红尘”的绝句 至今仍在
古驿道斑驳的石板上回响

上世纪八十年代末的晨雾里
刘华生县长的身影化作春犁
在电白的山峦沟壑间深耕
漫山新苗破土 织就红锦万里
“满山红遍总是情”的新闻墨痕
晕染成时代扉页滚烫的注脚

我站在古荔荫下眺望
塔吊与炊烟同绘新章
冷链车碾过青石板路
载走乡愁 送来希望的曙光
无人机在云间丈量丰收
直播镜头里 荔香飘向远方

剥开绯红铠甲的刹那
清甜漫过喉咙 洒湿眼眶
这是大地捧出的赤诚
更是跨越千年的回响
当新时代的潮声激荡
古荔新芽正与历史长卷共舞
编织出乡村振兴的壮丽诗行
而上世纪八十年代的拓荒者身影
永远凝作荔林间不灭的星芒
琅江奔腾不息的浪花
依然在诉说着这片土地的传奇



盛开 西西摄

芒种养生要注意益气生津

保健养生

芒种是夏季的第三个节气,也是仲夏的开始。此时气温升高,暑湿来临,暑邪易耗气伤津,故养生原则为益气生津。

补钾消困,安眠养神防“夏打盹”。芒种时节闷热、潮湿的天气“偷走”了很多人的好睡眠。那么,怎样消除这种困乏呢?补钾是个不错的办法。当人体大量出汗后,不要马上喝过量的白开水或糖水,可喝些果蔬汁,防止血钾过分降低。同时多吃些富含钾的食物,如荞麦、玉米、大豆等,以改善体内钾、钠平衡,既能预防“夏打盹”,又可防止血压上升和血压过低。

芒种到夏至的这段时间日出较早,日落较晚,是一年中阳气最旺盛的时期,也是阴气初生的时期。因此芒种养生首先要顺应阴阳变化规律,滋

养初生的阴气。养阴最简单有效的方法就是睡觉,尤其是睡好“子午觉”,子时是一天中养阴的关键时间,此时如果休息不足,阴气养不足,白天就无法转化出充足的阳气,不能精力充沛地生活工作。午时是一天中阳极生阴的关键节点,也是心经当令的时段,此时午休15~30分钟,可以滋养初生的阴气,阴气养足了才能在晚上把外越阳气收敛回来。

减酸增苦,健脾祛湿少寒凉。芒种以后,随着降雨量逐渐增多,湿热之气弥漫,人体易产生沉重、困乏、疲惫、食欲不振等症状。多补水、食清淡,成为这个时节的主题。中医认为,湿属于阴邪,而脾喜燥恶湿,脾胃在这时很容易受伤。寒凉会使脾胃功能下降,寒凉的饮食可诱发胃肠痉

挛、疼痛、腹胀等,因此芒种时节尽管闷热,人们也不可长时间待在空调房里,以免伤及脾胃。

芒种之时,气候闷热,湿邪困脾,饮食上应以清淡、质软、易消化为主,多吃一些健脾祛湿的食物,如山药、薏苡仁、冬瓜、白扁豆、绿豆等。少糖盐,少油腻,少辛辣,勿贪凉生冷,以免损伤脾胃。可适当吃些大枣、鸡肉、牛肉、荞麦等滋养食物,少吃高脂厚味及辛辣上火之物,清淡饮食可清热、防暑、敛汗,还能增进食欲,要多吃新鲜蔬菜、豆类等食物,既可为身体补充多种营养物质,又可预防中暑。水果不仅含有丰富的维生素、水分以及矿物质,且果糖、果胶的含量明显优于其他食品,这些营养成分对人体健康是有益的。