

有感于父亲过生日 ■ 谢先莉

父亲73岁生日那天是周五。清早,他特意在家庭群里留下叮嘱,让儿女们不要特意去给他过生日,寥寥数语却如藤蔓无声缠绕于心,我们都明白,父亲不愿麻烦我们儿女。我与弟弟在深圳打工,离家千里,父亲在电话中早就告诉我们要好好工作,不要轻易请假。三个嫁得离家较近的妹妹,最终选了时隔一周的周日,给父亲补过生日。我透过家中的监控画面,全程见证了父亲的庆生过程。

清晨五点多,我透过手机屏幕,看见父亲母亲已打开屋门,开始忙碌:母亲挎着一竹篮新鲜蔬菜进屋,那是她从自家菜园摘的豆角、茄子、黄瓜等蔬菜;父亲冒雨骑车上街,买回鱼肉。他们重新燃起灶膛里沉默多时的柴火,木甑里升腾起家乡非遗美食“沔阳三蒸”久违的香气,这香气是他们以双手捧出的一片心意。

早上九点左右,堂屋里烛光摇曳,小小的蛋糕放在桌上。三个妹妹带着各自的孩子们回娘家来了,把平时冷清的老屋挤得满是欢声笑语。孩子们稚嫩的声音唱起《祝你生日快乐》,大家一起拍手鼓掌

——生日的仪式感让老屋有了勃勃生机。

父亲站在桌子边,烛火映亮了他眼角纵横的沟壑。他环顾四周,目光拂过每一个孩子的面庞,笑意如涟漪漾开,随即我看到父亲眼角泪光闪烁。父亲抬起衣袖匆匆擦拭——那衣袖属于一件我曾穿过的旧工衣,此刻松松垮垮,挂在父亲单薄的身躯上,愈发衬出他身体的瘦削与两颊的深陷;还有刺眼的白发,黝黑的脸庞,也在无声诉说父亲一生吃过的苦。

父母一生勤俭节约,在十几亩庄稼地里劳作一生,养大了我们五兄妹。待到我们都长大离开了家,他们不声不响守着老屋,即使生病也默默忍耐,仿佛生恐惊扰了子女的生活。他们人生的大好时光,早已化为无声润物的土壤,耗尽自身养分滋养着我们这些新芽,却从未奢望我们回报。

我看到父亲母亲各尝了一小口蛋糕,二人便又回到了厨房,留下后辈在堂屋说说笑笑,争抢着吃蛋糕。

中午十一点半,餐桌上摆开了十大碗佳肴,众人举杯,杯中的可乐是无声的祝福。

父亲再次低头,手指匆匆抹过眼角——那无声的泪滴,竟比窗外的大雨更沉重地坠入我心湖,漾开一片酸楚的波纹。

午餐之后,杯盘渐冷,人声如潮水退去。屏幕里,老屋只留下父母迟缓地收拾的身影。我凝视着监控画面里这一幕,心中五味杂陈,父亲平时都不穿这件衣服的,今天却穿了,我知道他的心意——他想我了!我又何尝不想他呢?

我想起父亲在电话中和我说起今年油菜籽的收成,“除掉机器耕田和收割、农药、种子等成本,种一亩油菜可以赚400多元。”我问父亲,“人工成本不算吗?”父亲嘿嘿笑道:“力气去了有来的,那怎么能算?”父亲固执地把汗水从成本中剔除;生命这册大账簿上,父母之爱,又何尝不是这样一笔笔,永远拒绝计算对子女的付出?

这场简约而短暂的生日宴,让年已半百的我深深感动,感动于父母的爱沉默如大地,无声托举着我们,只为让我们离太阳更进一步——这无法丈量的慷慨,这心甘情愿的付出,正是父母留给我们最宝贵的财富。

父爱如剪,轻理烦丝

■ 张宁

家里有一套理发工具,叫作“洋剪”。那是铁钉还叫作“洋钉”,煤油灯还叫作“洋油灯”的年代,我们家拥有的一套“奢侈品”。说是奢侈品,是因为父亲置办它却没有拿它当谋生工具。这套工具似乎只为我两兄弟服务。父亲向来节俭,记忆中他似乎只有两套衣服,换来换去地穿,都掉色了也不舍得买新的,后来都打补丁了,还在穿。那么父亲为什么要置办一套不生钱的“洋剪”呢?

那还得从我的“烦恼丝”说起。小时候我不爱理发,每次理发都扭扭捏捏磨磨蹭蹭哭哭啼啼,特别是要到理发店理发,我更加会哭闹不止。因此要到理发店去理发,成了我的烦恼,甚至想到也会哭。然而父亲容不得我变“长毛贼”,经过多次闹腾之后,眼看我头发越来越长了,父亲决定置办一套“洋剪”给我理发。

置办了“洋剪”之后父亲就到理发店里“偷师”。父亲手巧,虽然没有真正上手训练,却还是理得不错,细腻和精致程度我觉得不逊于理发店的理发师傅,只是发型单一,父亲只会推平头。

起初,父亲给我理发我也抗拒。那不是害怕父亲理得难看,而是害怕那些发碎引起的瘙痒。每次理发,父亲都要我端坐、挺腰、定头,然后慢慢地起发脚、推后脑、修边鬓、剪顶发、剃毫毛……仔仔细细,一丝不苟。理好要大半小时。整个过程,除了父亲需要微调我的头位,我得一动不动,最多只能转动眼睛。那些发碎像无数蚂蚁一样往脖子里钻,奇痒难耐却又搔挠不了,非常煎熬。因此我总期望头发长得慢些,又或者父亲忙些,忽略我的头发。可头发却像那些令人心烦的野草一样,我越不希望它生长却越疯长,

仿佛倏忽之间又得理一次了。

我抗拒理发,父亲没有批评,也没有哄慰,只是平静地把哥哥和我带到地堂上,摆好凳子,默默整理好“洋剪”,示意哥哥先理。每次理发我都怯怯地跟在哥哥后面,见哥哥安静地理完了,我也不那么害怕了。父亲不言不语,看似漫不经心就让哥哥给我做了个榜样,像“润物细无声”的春雨一样悄悄消除了我的烦恼丝。后来哥哥出外读书,父亲就只给我理发。也许是逐渐长大了皮肤也变糙了,我不再觉得发碎有多痒了,对理发的胆怯也逐渐消失了。可是我的胆量却没有变糙,依然内向腼腆,容易羞怯。上初中后许多同学都到镇里面的发廊理发,我却怯于去发廊,仍然让父亲给我理发。

到了上高中,父亲不再给我理发了,他说家里的“洋剪”老了,用起来不利索,如今都用电剪了,还说他的手艺也老了。他鼓励我去镇里的发廊理发,并说我应该学哥哥一样,书读得越多,去的地方越远,见的人越广。经过多次的鼓励,我扭扭捏捏地跟在同学后面去了,慢慢也就不惧怕去发廊理发了。

而父亲依然会给那套“洋剪”上油抹拭,维护得闪闪发亮,却只有他和邻居互剪的时候才亮相。其实我知道,父亲的手艺也在进步,那些年他也不只是给我剪平头,有时也根据我的要求做一些发型的变化,效果也满意。父亲不给我理发,只是想打破我的怯懦,让我走出去,立于人群,找到自信。

如今我不再为理发而烦恼,可每次理发总会让我想起那套“洋剪”。父亲的爱像那套“洋剪”,没有华丽的语言,却在适当的时候为我理去烦恼丝。

保健养生

夏季“养阳经”

夏季怎么养好身体呢?几位老中医给出的答案不约而同:养阳。

夏季是人体新陈代谢最快的时节,人体的阳气充分释放到了体表,体内的阳气就不足了,容易呈现“虚”的状态。养好了“阳”,人就会觉得舒畅,充满精力。

警惕不良习惯伤阳气

夏季,自然界阳气的分布特点是外茂内虚,人体阳气的分布规律与自然界类似,表现为体表容易出汗,而体内胃肠消化能力减退,容易头昏头沉。医生表示,每到夏天,门诊病人中,头昏病人就会增加20%左右,多为老人、产妇,表现为走路不稳,改变体位时眼前容易发

黑,吃东西没胃口,容易恶心甚至呕吐,脾气急躁。对于夏季容易头昏的人,医生的建议是:

1.少熬夜,少吃生冷食物,少吃隔夜食物,不当风而卧,空调温度注意不要低于26℃,否则,不良习惯容易伤阳气。

2.遵医嘱服用黄芪口服液、生脉饮等。还可以将绿豆、西瓜皮以及西洋参一块煮着吃,具有益气养阳、清暑化湿的功效。

慢性肾病患者常备解暑药

对于慢性肾病患者,在暑湿较重的季节,他们的阳气容易不足,身体耐受力差,免疫力低下。如何做好夏季的肾脏保健与养阳,医生的

建议是:

1.慢性肾病患者要注意不能出太多的汗,以免加重肾脏的负担。

2.夏季暑热湿盛,肾脏病患者因机体本身就水湿不利,容易导致暑湿并袭,应随身常备清热解暑药,如人丹、十滴水、清凉油、藿香正气水等,还可常饮绿豆汤、酸梅汤。

3.夏季高温,一些肾病患者喜欢以冰淇淋、冰水解渴,这种做法偶尔为之尚可,但不能一味贪凉,海鲜、牛羊肉、辛辣刺激的食物都建议忌口。

4.尽量不用或少用补品、补药,以免增加肾脏的负担。

三招改善老年人骨头僵硬

老年朋友骨头僵硬,不妨试试以下三招。

1.膝关节响,练蹲马步。不经常运动可能使膝、肩等处关节囊产生的滑液减少。上了年纪,走路时若听到膝关节咔咔作响,应通过运动增加关节的灵活度,蹲马步就是一个不错的方法:脚尖朝前,大腿与地面平行,挺胸、收腹、平视。每天坚持做一次,开始时每次做5分钟,再慢慢延长时间。开始最好扶着桌子、柜子等固定物体,以免发生危

险。如果膝关节在发出声响时还伴有疼痛,可能是半月板损伤或长了骨刺,应及时去医院就诊,不要盲目运动。

2.脖子僵、头皮发麻,摇摇头。脖子僵、头皮发麻是颈椎病的早期症状,简单的摇头运动就可以缓解:坐直或站立,头分别向前用力低下,向后仰,再分别向左、右倾,各做10次。然后分别按顺时针、逆时针方向慢慢摇头,各做10次。还可以用空拳轻轻叩击头部、颈

部,这样做不仅能缓解颈部肌肉疲劳,还能改善大脑血氧供应,健脑提神。

3.直不起身,多扭腰。老人经常弯下腰就直不起来,这可能是患上了腰肌劳损、腰椎间盘突出等腰椎病。平时可做扭腰操来缓解:站立,双脚与肩同宽,双手叉腰,先按顺时针方向转动腰部10圈,再按逆时针方向转动10圈。若条件允许,可经常游泳,使腰和脊椎都得到伸展,保持腰肌肌肉的紧张度。



紫薇花开 黄诒高 摄

诗二首

■ 冯春树

祝高考学子夺魁
墨浪翻时气势彰,
书山苦跋见曦光。
龙门鲤跃青云志,
雁塔题名万里扬。

祝贺茂名市诗词楹联学会

换届圆满成功

领航四届筑诗台,
敲仄推平展杰才。
播雨耕云弘国粹,
培桃李李苦心栽。



快速投稿
扫码关注