

人间温情的模样

■ 张小明

1968年冬天的寒夜,母亲牵着我的手踏入邻居家时,初见李阿姨。她曾是医院护士,因丈夫林医生蒙冤,带着九岁的女儿林大九下放至龙西村。那时大九已辍学在家,怯生生躲在母亲身后,眼神里落满霜雪。谁也未曾想,这扇柴门的开启,竟让两个人的命运在岁月里拧成了一根温暖的绳。

我读小学四年级时,已懂得这对母女的苦楚。直到1970年,林医生从狱中归来,家才算有了团圆的模样。可命运偏要捉弄,次年五月,四十岁的李阿姨因急病骤然离世,几个月后,林医生也在忧思中撒手人寰。彼时大九正读五年级,再次辍学的她抱着父亲的遗像,瘦得像一株风中的芦苇。

母亲把大九揽进怀里,滚烫的泪水砸在孩子肩头:“大九,有阿三在呢。”那是我第一次听见“阿三”这个称呼。母亲连夜带着大九去学校,跪着脚跟老师求情,奔波着办妥复学手续;又把大姐的床铺收拾出来,让大九每晚挨着姐姐睡。家里顿顿喝稀粥,难得煮一次米饭时,母亲总往大九碗里多盛一勺,把仅有的几块咸菜夹给她:“大九,多吃点,长身体呢。”大九怯生生开口叫“阿三”,母亲眼角的皱纹就笑成了月牙。

大九感冒发烧时,母亲比自己生病还急。三更半夜打着手电筒去敲医生家门,抓回药后守在床边,一会儿用毛巾敷她额头,一会儿摸她手心脚心,整宿整宿合不上眼。见大九衣服补丁摞补丁,母亲翻出箱底攒了许久的布票,扯上新布给她缝了件新衣,针脚细密得像春天的雨。

1975年8月的夜,惊雷般的信息砸进家里——大九在邻村看电影归来时,被银环蛇咬了脚踝。母亲在熟睡中被惊醒,从床上跳起来,疯了似的冲出门,挨家挨户敲

门哭喊:“求求你们,救救大九!”当民间蛇医黄广益撬开蛇牙毒腺时,母亲跪在地上,指甲掐进泥土里,直到大九脱离危险,她才瘫软在地,抱着大九汗湿的头发哽咽:“回来就好,回来就好……”大九流着泪,把脸埋进母亲怀里:“阿三,您就是我的再生母亲!”

1977年春,大姐出嫁,我去外地读书,母亲的日子全靠大九撑着。她每天天不亮就起床,担水劈柴,把家里收拾得井井有条。傍晚时分,总能听见她脆生生地呼喊:“阿三,粥煲好了——”母亲坐在门前的石头上笑,眼角的光比夕阳还暖。我放假回家,常见大九拉着母亲的手在村道里散步,甜蜜蜜地喊着“阿三”,像春日溪流漫过的青石,让母亲脸上的皱纹都舒展开来。

1980年夏,平反的消息传来,大九本该回化州城定居。可她却捧着文件跑回村里,攥着母亲的手说:“阿三,我哪儿也不去,就守着您。”母亲抹着泪劝她:“傻孩子,该寻个好人家了。”大九却摇摇头,眼神坚定:“我的家就在这儿。”谁也没料到,这女子后来竟成了我的妻子。婚礼上,她依旧甜甜地叫着“阿三”,母亲拉着我们的手,笑得眼泪直流。

后来我陪大九去县教育局办工作手续,考虑到她学业中断,又改去供销社。她白天上班,晚上挑灯自学,硬是啃下了高中课本,后来还调进了事业单位。如今她常对人说:“没有阿三,就没有我的今天。”而我看着她厨房给母亲熬汤时的背影,听着客厅里母女俩絮絮叨叨的家常,心里总涌起一股滚烫的暖流——这世间最幸福的事,莫过于看见生命里重要的人彼此守护,让爱在岁月里酿成醇厚的蜜。

人间温情,原是这般模样。

忆母执教罗坑

■ 王佑

罗坑水库位于茂名市电白区罗坑镇,东北部靠近鹅凰嶂。如今的罗坑水库,青山环绕,绿树成荫,空气清新,交通便利,鹅凰嶂更是动植物丰富,闻名遐迩。

然而二十世纪五六十年代,那里交通闭塞,偏僻落后,水灾、旱灾肆意肆虐,农作物减产甚至失收。在当时异常艰苦的条件下,没有老师愿意到罗坑工作,即便在罗坑工作的老师也想尽办法调离。

也是那个阶段,母亲从师范学校毕业了,被分配到罗坑小学当老师。年轻的母亲没有退缩,她工作敬业,爱生如子,尽己所能培养学生,希望通过自己的努力帮助山区的孩子们走出困境,创造幸福的

生活。期间,母亲经常利用下午放学后的时间做家访,给学习成绩不理想的学生辅导功课。

我出生后,母亲便背着我翻山越岭去家访。为了节省时间,母亲经常抄近路,遇到过很多惊险的事情。有一个夜晚,伸手不见五指,母亲背着我回到罗坑水库附近,手电筒突然照到水坝中间正站着一只野兽,双眼反射出蓝光,好像是狼。当时的母亲恐惧、无助、绝望。一串念头从母亲脑海里闪现,怎么样才能保护好自己的孩子?如果野兽扑上来时怎样才能让孩子受到的伤害更小?进退两难,危险逼近,母亲做好了最坏的打算。突然,几束强光射

向水坝,直逼野兽。野兽连忙掉头,朝着鹅凰嶂的方向疯狂逃窜……

绝处逢生,命大!

因为那次经历,母亲晚年曾多次夸我有福气,说我出生不久就救过她的性命。

在罗坑小学教学时,母亲数十年如一日,深受学生和家长的喜爱,后来被评为市级优秀教师。母亲去世后,她的学生们纷纷通过各种形式对我表示安慰。他们传递的温暖,让我仿佛觉得母亲不曾远离。

后来,我渐渐晓得,那次狼口脱险,多半是村民对母亲的保护和相救。念母亲,感恩村民,作此诗:山村树蕙守寒年,夜半惊魂多历练。青衿结草相报日,念母恩深泪涟涟。



西葛沙滩 西西 摄

初夏

■ 黄冠

紫堤竹影水青青,满目氤氲晴冥冥。识路老牛随早晚,春残归雁不知停。

夏至

■ 梁玺芬

浓荫树下觅清凉,暑热蒸腾日昼长。夏至来临年过半,田园无处不飘香。

保健养生

小暑养生要注意四点

小暑表示暑气尚未极致,此时天气开始炎热,但还没到最热。民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。虽然还未达到极热的程度,但此时一年中最热的时期已经到来。以下是小暑节气养生要点。

小暑防寒

暑天给人的感觉首先就是热,热则容易贪凉,古代的双暑时节,由于农人们都在户外劳动,最易伤暑;而目前人们多是在空调的环境下,中暑的病人少了,但夏季受外寒的人增多了。《黄帝内经》说“暑则皮肤缓而腠理开”,就是说天热的时候人体汗孔开张,最容易受到寒气的侵袭。所以空调下工作的人群,一定要着装适宜,避免空调直吹,室内要外搭披肩。

宁心少动

暑天一热,容易上火,火大则烦,容易发无名火,此时应避免情绪波动,不要大喜大怒,保持情绪稳定,俗话说“心静自然凉”。暑天最易汗出,“汗为心之液”,多汗不仅易伤心气,还会导致阴液亏虚,而阴虚者阴不敛阳,容易出现上火、烦躁不安、失眠等症。所以,夏季不宜做剧烈运动。可选择低强度运动,如太极拳、散步。同时注意补阴生津,方能宁心安神。另外夏季易于乏力,最好能在11~13点之间睡个午觉,有利于补充精神、恢复体力,午睡时间以30分钟为宜,不宜过长。由于气温高,湿度大,天气闷热,患有心脏病的人群要避免熬夜。

固护脾胃

天热大多数人的食欲会受到影响,食欲不振。

此时人体阳气外浮,脾胃阳气变弱,也是胃肠病高发期。清暑热可选择偏寒凉的食材,如绿豆、黄瓜等,或荷叶、莲子等药食同源的中草药。冰镇过后的饮料、冰淇淋、西瓜最好少吃或不吃,因为会损伤脾胃的阳气,甚至会导致腹痛、腹泻。

内外防湿

入伏以后,雷雨天气也越来越多了,暑湿并存,容易感受湿邪。民间有“冬不坐石,夏不坐木”的说法。由于气温高、湿度大,露天的木料椅凳含水较多,虽然表面看似干燥,但会向外散发潮湿之气,甚至诱发痔疮和关节疾病。人与天地相应,此时脾胃虚弱,热气盛,平时湿气大的人,容易湿热困脾,出现脘腹胀满、头昏腹泻等,可食用薏米、芦根、山药以健脾清热利湿。

老年人要警惕隐形脱水

老年人口渴感知迟钝、汗腺功能减退、肾脏浓缩能力下降、基础慢性病缠身……高温环境中,这些都能使老年人成为隐形脱水的高风险人群。老年人对口渴反应普遍迟钝,即使身体已缺水,也可能不觉口渴。加上肾脏浓缩尿液能力下降,水分流失更快,很容易在不知不觉中发生脱水。

建议老年人在高温天气里不要等口渴才喝水,可以设定闹钟提醒,养成定

时少量频繁饮水的习惯。一定要避免一次豪饮大量水,这容易稀释血液电解质(尤其是钠),反而增加心脏负担,甚至引发“水中毒”。每次饮水100毫升至150毫升,饮水时间全天均匀分配。

温白开水是老年人的最佳选择,也可以选择淡茶水,如绿茶、菊花茶,要避免浓茶,以免影响睡眠及铁吸收。也可以自制清淡汤品,如丝瓜汤、冬瓜汤、番茄蛋汤(少油少盐),同时可以适量饮用

传统汤品,比如少糖的绿豆汤、柠檬水(胃酸过多者慎用)。老年人应严格限制可乐、果汁饮料等含糖饮料和浓茶、咖啡,它们不仅不能有效补水,反而会加速水分流失或增加代谢负担。老年人日常要注意观察身体信号,比如关注尿量,应保持1500毫升/天左右,颜色以淡黄色为宜。如果出现皮肤干燥、口唇干裂、精神萎靡、头晕、乏力等脱水征兆,要提高警惕并及时就医。



快捷投稿
扫码关注