

蒲公英婆婆

■ 何小雯

春分前后,蒲公英便从枯草间探出头来,嫩绿的叶子贴着地皮生长,边缘如锯齿般锋利。不几日,中心便抽出一根中空的茎,顶着个青绿的花苞,像支蘸饱了墨的毛笔头。《本草纲目》里说:“蒲公英,一名黄花地丁,四时常有,花如金簪头。”这花苞起初紧实,渐渐膨大,终于在某日清晨绽开。起初不过是几星黄色,杂在青草丛中,并不惹眼。后来竟愈开愈多,黄灿灿地连成一片。

蒲公英的花期短。不几日,那黄色的花朵便渐渐收拢,变成一个个白色的绒球,轻轻巧巧地立在茎端。风一吹,便散作无数小伞,飘飘荡荡地去了。犹记年少时,最爱采那成熟的绒球,鼓起腮帮子用力一吹,看白絮四散飞去,便拍手笑起来。有时风向一转,白絮扑了满脸,忍不住就“阿嚏阿嚏”地打喷嚏,却笑得更加欢快了。

蒲公英的种子落在哪里,便在哪里生根。墙缝里,瓦楞间,甚至水泥地的裂缝中,只要有一星土,它就能活。我见过一株蒲公英,长在老屋的破瓦罐里,罐中只有一把干土,它却开得精神。哪怕是蒲公英老了的时候,茎便枯黄了,但那些白絮依然紧紧抱着,等待下一阵风来。偶有几茎被过路的衣裳带倒,白絮便趁机逃散,有的粘在衣角上,被带到很远的地方去。

随风而飞的每一把小白伞下,都含着一粒生命的种子。蒲公英飘飞不是为了追逐风的自由诗的远方,只是一心为了孩子,给孩子穿上降落

伞,助力孩子到更好的地方。我白发飘飘的婆婆,就如一朵携爱而飞的蒲公英。

婆婆是个地道的村妇,不曾读书识字,却用自己的言行一撇一捺端端正正书写做人尤其为人母的品行。婆婆竭力将自己的孩子一路托举,到达自己从不曾有过的高度。儿子大了,选择在离乡七百公里外的小城安家。寒暑易节,婆婆在故乡与小城之间的沥青路来回跑了近二十年,帮忙带两个孙女,从青丝葱葱到白发苍苍。

大半辈子未曾出过远门的婆婆,一直是双脚守着土壤,双眸望着炊烟过活。得知媳妇怀孕那一刻起,婆婆就在努力着,把自己深植故乡的根狠狠拔出来,准备移栽异乡。中间那七百公里,道路如蛛网,她的心有点忐忑。蒲公英一样,在风里飘着。幸而,风所向的地方,是她所爱的人所在的地方,即使过程里风力时大时小,高度忽高忽低,但目的地终会到达。婆婆从刚开始的摸不着候车点,到后来的懂得条条大路通罗马。

刚到异乡小城那段日子,婆婆人生地不熟,语言也不通,像一朵还未落地生根的蒲公英。数月过后,婆婆已然熟悉了所住地的周边一切,将自己的根顽强探进脚下新簇的泥土里,向下再向下,用力再用力,继而开出耀眼的小太阳,在风里灿烂。婆婆知道房子附近哪个市场的价格便宜些,哪里的菜类丰富些,哪个档口的老板诚恳些。婆婆记住了经过房子附近的公交车号,知道它们的起点终点站,

知道它们中间经过哪个地方,知道它们早班末班车的时间。婆婆闲暇之余还用几个大泡沫箱子在阳台种了小白菜、香葱、芹菜、番茄,待它们丰收时,摘两把送给邻居,积攒了好人缘。婆婆这朵顽强的蒲公英,用自己的努力,换来异乡土壤对自己的接纳。

我是个老师,有寒暑假。放假时,我有时间带娃,婆婆便趁假期回到老家去,回到她梦里惦记的故乡的泥土里去。几百公里的车程,对一个肠胃不好的老人而言,是受罪的过程。可婆婆依然甘之若饴,她的根在思念故土的温度,哪怕是一个多月的重逢,哪怕又要一次次别离,她愿意,她渴望。每逢再次离开故土,婆婆的行囊总因对自己与我的孩子爱得深沉而沉重。大包小袋挎在婆婆的臂弯,吊在她的肩膀,伏在她佝偻的脊背,她恨不得把整个故乡都塞进行囊里,统统带去给她所爱的人。婆婆的头发被岁月挑染,一条条,一缕缕,一片片,终是白色盖头,成了一朵蓬松的蒲公英。每次在车站接婆婆,我最先看到的,是那朵毛茸茸的,在风里颤巍巍乱飞的蒲公英。它们散在风里,钻进我的鼻子里,惹得我鼻腔痒痒的,酸酸的,继而涌出湿咸的液体来。

立夏过后,蒲公英的花朵渐渐凋谢,那些没人采摘的花骨朵,都变成了白色的绒球。每颗种子上都带着一把小伞,静静地等待着风的召唤。我轻轻摘下下一个绒球,对着阳光一吹,无数把小伞便乘风而起,像雪花般在空中飞舞。望着远去的蒲公英种子,我心里又惦记起携爱而飞的蒲公英婆婆。

六十随想

■ 王元

不知不觉就过了一个甲子,年少的那些事仿佛还在昨天,历历在目。以前不敢想象退休的事,或者没有心思去想,如今是不得不想了。其实想与不想都是那样,年龄就摆在那里,不会因为你不想要岁月不老,也不会因为你想了时光就溜得更快。

五十九岁的时候,许多同事就问明年几时退休?我就随口说出明年十二月份,他们都会附和说还有一年多,还早呢。今年迈进六十岁门槛,反而很少人问我什么时候退休了。也许已经确知我退休的月份,也许是怕我多心不敢问了,总之好像大家约好似都不问了。于我来说倒也是件好事,不用时时想着退休的事,至少不用回答那些无谓的问题,反正每个人都会有退休的时候。

年龄向来是敏感的话题。梁实秋先生在《年龄》一文中写道,“人生以年龄计算,多活一年即少了一年,人到了年促之时,何可夸之有?我现在不复年轻,看人署名附带声明时年若干若干,不再有艳羡之情了。倒是看了富于年的英俊,有时不胜羡慕之至。”

近日,女儿的一位同事向她打听我今年什么时候退休,说是到时要请我吃饭。我听了之后很是感动。我平日里对外交往不多,有些交往多是工作关系,少有私交。平时我也很少参加此类的饭局,主要是自己的性格使然,认为自己把工作做好就可以了,没必要浪费时间去应酬,当然还有经济方面的原因。女儿的那位同事以前有过工作交往并没有私交,而在我退休后请我吃饭,说明她是出于真情,没有其他杂念。

虽然离退休的日子越来越近,但我并没有恐惧,照常上班,有条不紊地处理

日常工作,抽空开始整理办公室物件,清除旧电脑里的文件材料,提前把已经用不上的手提电脑交还给信息中心,清理各种纸质材料与笔记本,该销毁的销毁,该归档的归档。当看到那些陈年的材料不由自主地想起当年写这些材料的种种往事,这些往事引起了自己内心的涟漪。

在清理相机里的旧照片时,我望着那些青春洋溢的旧照,联想起那些葱茏的岁月,忽然感到一阵心酸,岁月都到哪里去了?内心久久不能平静。岁月无声,不仅带走了所有的青春时光,而且带走了许多欢笑和许多往事,让人不敢多回望。

女儿得知我确切的退休月份后,问我以后还在不在大院住?我说不住了,暂时先搬到郊区住一段时间。女儿听后很失望地说,“那我怎么办?”这是一个让人揪心的问题。我只好安慰她说,“没怎么办,父母不可能陪你一辈子。何况我住的地方也不远,有什么事随时可以回来。”

女儿又问我退休后有什么打算?说实在话目前真没有什么具体打算。之前是有种种设想,但都很笼统。我只想说,“退休后看看书,写写作,去旅行。”

退休后到底想干什么呢?我还没想好。或者回乡下陪伴母亲一段时间,因为平时工作忙没有时间,退休了后时间充裕了很多,或者抽空写一部科幻小说,整理一下以前的文章出版,亦或者结伴到外地旅行,好好休整一段时间。

时下还没有到退休的日子,我还是要继续努力工作,站好最后一班岗。

我想,真到了六十岁退休的日子,应该是生活新的起点、新的飞跃,说不定又会是一个喜悦的人生。

保健养生

夏季养生讲究过“关”喝“汤”

中医认为,夏季养生的关键是清燥解热,养生一定要过“四关”、喝“三汤”。

过四关

湿热关。夏天多暑多湿,人往往感到头重脑疼,易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。对于呼吸系统疾病患者而言,夏季要多注意保养,以防咳嗽、气管疾病的反复发作。而对于体质湿热者来说,手心脚心常有发热感,且在湿气和热气交相作用下,容易便秘,大便黄而臭。

对策:饮食清淡,多食用消热利湿的食物,如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等,用冬瓜与莲叶、薏米烧汤喝。同时,调节好房间中的湿度,开窗通风。

饮食关。饮食不宜过饱,通常吃到七八分饱就可以。夏季应多食用低糖、低盐、高碳水化合物、高蛋白的食物,尽量少吃辛辣、油

炸的食品。

对策:适宜夏季食用的有冬瓜、白萝卜、番茄等化湿通淤、有助于改善肠胃功能的食物;宜多食用淡水鱼,少食红肉。可饮决明子茶、大麦茶、苦丁茶、绿豆汤等。

情绪关。天气炎热,情绪容易波动,导致血压升高,加重心脏负担,心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等疾病容易发作。此外,中风在夏天的发病率也相当高,需引起重视。情绪波动过大还会导致肠胃功能紊乱,呼吸系统疾病如哮喘等也与情绪有很大的关联。

对策:有意识地调节情绪。原本就有心脑血管疾病、高血压的患者在夏天一定要保持平和的心情,以降低疾病发作的风险。

睡眠关。夏天昼长夜短,夜间温度也较高,一些人夜间休息得不好,会加大心血管疾病的发作风险,如

高血压患者易血压升高,心绞痛患者发作频率提高。

对策:每日保证足够的睡眠,早睡早起。建议成年人每天保证7小时的高质量睡眠。

喝三汤

山楂汤。山楂片若干、酸梅50克,加水煮烂,放入白菊花,烧开后捞出,然后放入适量白糖,晾凉饮用。此汤可消食健胃、活血化瘀。

陈皮绿豆粥。陈皮健脾开胃,绿豆清热解毒。陈皮在煮之前需以温水浸泡2-3小时,让它充分吸收水分,绿豆最好也浸泡12小时,然后一并煮粥即可。

荷叶茯苓粥。荷叶1张(鲜、干均可),茯苓50克,粳米或小米50克,白糖适量。先将荷叶煎汤去渣,把茯苓、洗净的粳米或小米加入药汤中,同煮为粥,出锅前将白糖入锅。此粥有清热解暑、宁心安神的功效。



快捷投稿
扫码关注

太阳花开
黄诒高 摄