

母亲的口头禅

■谢先莉

“力气去了又来的。”这是母亲的口头禅,而且是在我劝她和老爸不要再种地时,她给我的统一答案。我的父母均已年过古稀,可他们现在每年还种五亩水稻,两亩棉花,她不过我们认为的安享晚年的生活,总是将劳动当作天经地义的事。

在母亲的这句口头禅里,我悟出了她的人生观,那就是“人不要吝惜自己的力气,因为只要人活着,力气永远用不完。”她是这样说的,也是这样做的。虽然水稻种植、收割基本上实现了机械化,但母亲还是喜欢每天早晚去田埂上走一走,看一看,有时还下田扯草;棉花的种植,在我们那里还没有机械化,父母两个人的农忙时间大部分花在棉花田里。他们给棉花苗浇水、施肥、整枝、捉虫,一直到秋天雪白的棉花绽放,他们又天天去田里捡棉花。忙完棉花,就接着栽油菜。

除了忙大田里的事,母亲还在屋后空地种菜、种果树。菜和果子大部分是自己家里吃,但总有些菜和果子种得多,吃不完,比如春天的红菜苔、莴笋、菠菜等,母亲就早起床,去田里摘菜,到街上去卖。去年家里的黄桃丰收了,根本吃不完,在树上熟透后容易坏,母

亲又摘了桃子挑去街上卖,没想到好吃的桃子大受顾客欢迎,一树桃子卖了300多元钱。母亲在电话中讲到卖桃子的事,满脸的皱纹里都藏着掩饰不住的笑意,仿佛她取得了巨大的成就。

冬天,地里没什么事了,乡亲们喜欢聚在一起闲聊,或者玩一种“上大人,可知礼”的长牌,但母亲与众不同,她不知从哪里接到了织“虾笼”的活(“虾笼”是小龙虾养殖户需要的一种丝织工具),由商家提供丝线,给出一个样板,她就照着学。她学会了,又教会我父亲,冬天出太阳时,两个人就在屋前院子里织“虾笼”,一个“虾笼”织好可以赚十几块钱,他们一天可以完成七八个,令邻居老人们羡慕不已。村里有想学习的,母亲毫无保留教会人家,以至于家家都有人织“虾笼”,只是没有一个人的速度和质量超过我的母亲,她是村子里最手巧又能吃苦的人。

当织“虾笼”的订单做完了,闲不下来的母亲就去镇上服装厂找事做。我们小镇近些年涌现许多小型服装厂,做好的服装每天开车送到市里的大工厂。母亲能做的事很多,比如给衣服钉扣子、剪线头,给棉衣里塞棉花等。母亲没有手

机,电视也极少看,所以虽然她年纪大了,但视力比很多年轻人还好。母亲手脚麻利,又爱帮人,她在服装厂是受人尊重和欢迎的“老师傅”。去年冬天,我从监控里看到母亲每天早出晚归的去“上班”,就在电话里劝她不要这样辛苦,她却说:“力气去了又来的!一天坐在那里,就是填充棉花、剪线头、叠衣服,一点不觉得累。”母亲说完,还补充一句:“人家厂里还管两餐饭,菜也不错。多好!”母亲这知足常乐的生活态度,令我感动不已。

虽然母亲从不在意自己的年龄,但身体却是诚实的。以前,她挑着一百多斤的担子,在田间小道上健步如飞,如今她弯腰驼背,白发稀疏,走路气喘。一天忙完,倒在床上就睡着了。可虽然天天这样忙个不停,母亲仍然时时乐呵呵地,浑身仿佛有使不完的力气。

我时常想,母亲一生辛苦,为的是什么呢?她饮食清淡,衣着朴素,几乎不参加娱乐活动,也不认识几个字。“力气去了又来的。”这是母亲的口头禅,也是她独创的生活哲理,是我们家的家风,它让我懂得做事要尽全力,不要怕吃亏,因为母亲用一生的经验告诉我,力气是用不完的。

那年,风吹竹林

■林晓玲

在我的记忆深处,有一座宁静的乡下老屋,屋前有一片翠绿的竹林,每当微风拂过,竹叶的摩挲声,便会将我带回那段温暖又悠长的时光。

小时候,父母因工作繁忙,将我送到乡下爷爷奶奶家居住。爷爷奶奶住在简陋的老屋里,门口那片生机勃勃的竹林,成了我童年最美好的乐园。听爷爷说,这片竹林是他和奶奶年轻时亲手种下的。那时候,生活艰苦,他们却怀揣着对未来的美好憧憬,在屋前的空地上种下了一棵棵稚嫩的竹苗。从此,这片竹林便在他们的悉心照料下,一天天茁壮成长。

爷爷奶奶对这片竹林有着深厚的感情,就像对待自己的孩子一样,精心地呵护着。每天清晨,天刚蒙蒙亮,爷爷就会扛着锄头,走进竹林。他仔细地查看每一棵竹子的生长情况,为它们松土、施肥,清除周围的杂草。奶奶提着水桶,为竹子浇水。

春天,是竹林最生机勃勃的时候。几场春雨过后,竹笋像一个个调皮的孩子,从土里探出了脑袋。那时,爷爷会带着我,扛着小锄头,到竹林里挖竹笋。他弯着腰,仔细地在竹林里寻找着冒尖的竹笋,然后轻轻地用锄头把竹笋周围的土刨开,再小心翼翼地把竹笋挖出来。我在一旁学着爷爷的样子,却总是把竹笋挖断。爷爷看着我笨拙的样子,总是哈哈大笑起来。每次挖完竹笋,厨艺精湛的奶奶会用新鲜的竹笋做出一道道美味的菜肴,每一口都充满了春天的味道。

夏日,竹林是最好的避暑胜地。奶奶会在竹林里铺上凉席,让我躺在凉席上面,感受着透过竹叶缝隙洒下的细碎阳光。爷爷坐在一旁,给我讲他年轻时的故事,那些在竹林里抓鸟,在海里拉地网的趣事,让我听得津津有味。奶奶则轻轻地摇着蒲扇,为我驱赶着蚊虫。微风拂过,竹叶沙沙作响,伴着爷爷的故事声,奶奶的蒲扇声,构成了一首美妙的夏日交响曲。

秋天,是竹林最美的季节。每当秋风拂过,竹林便发出沙沙的声响,仿佛在演奏一首动听的乐章。竹叶在

风中翩翩起舞,像一只只金色的蝴蝶,纷纷扬扬地飘落下来,给地面铺上了一层厚厚的金色地毯。爷爷奶奶把这些竹叶收集起来,奶奶说,竹子浑身都是宝,竹笋可以吃,竹竿能做家具,竹叶可以编篮子,晒干后用来生火做饭。我不信,直到有一次,我亲自品尝了奶奶用竹叶火煮的米饭,那股淡淡的竹香,真的让我至今难忘。

冬天,寒风开始凛冽起来,吹得竹林沙沙作响。爷爷奶奶会带着我回到老屋,坐在温暖的炉火旁。奶奶会煮上一锅热气腾腾的竹笋鸡汤,土鸡是爷爷奶奶养的土鸡,特别的鲜甜,那鲜美的味道弥漫在整个屋子里。我和爷爷奶奶围坐在一起,一边喝着汤,一边分享着一天的快乐。窗外的竹林在寒风中沙沙作响。那时候,我觉得自己是世界上最幸福的孩子,有爷爷奶奶的陪伴,还有这片竹林的守护。

后来,我离开了小村庄,去了城市里读书。每年寒暑假回来,我都能感受到竹林的变化,它变得更加茂密,更加翠绿了。可是爷爷和奶奶却渐渐老去了,身体也越来越差了,他们再也不能像以前那样在竹林里忙碌了,但他们对竹林的感情却丝毫未减。他们常常坐在老屋门口,静静地看着竹林,充满了眷恋和不舍。

那是一个寒冷的冬天,爷爷奶奶相继离开了我。他们走得很安详,就像两片飘落的竹叶,回归了大地的怀抱。那一刻,我仿佛听到了竹林里传来的阵阵哭泣声,那是竹子们在为爷爷奶奶的离去而悲伤。

爷爷奶奶离世后,我常常在梦里回到乡下的老屋,看到爷爷奶奶竹林里忙碌的身影。他们笑着向我招手,我想跑过去,紧紧地抱住他们,却怎么也跑不到他们身边。每次醒来,泪水总是打湿了我的枕头。

那年,风吹竹林。那熟悉的声音再次在我耳边响起,那是爷爷和奶奶的声音,那是岁月的声音,那是爱的声音。那沙沙的声响,是我心中最美的旋律,也是我对爷爷和奶奶最深的怀念。

保健养生

防治鼻炎可针对性施策

鼻炎就可针对性施策。

祛湿。夏季雨水较多、湿度较高,如果体内湿气重,往往会有以下四类表现:食欲不振,总是无精打采;舌苔厚腻,舌边有齿痕;消化功能差,大便清稀、不成形、粘马桶;有湿疹、痱子等皮肤问题。这类人不妨多吃一些健脾祛湿的食物,比如薏仁、莴笋、扁豆、冬瓜、鲫鱼、猪肚等,可有效排出内湿和外湿。推荐食疗方冬瓜薏仁鲫鱼汤,取鲫鱼1条、冬瓜250克、炒薏仁15克、生姜10克;鲫鱼去鳃去鳞去内脏,洗净,与生姜一起下锅,煎至两面金黄;然后加入开水,水再次沸腾后加入冬瓜和薏仁,煮20分钟,适当调味后即可食用。此方有祛湿健脾、益气利水的功效,夏季脾虚、湿气重者可用,每周吃1~2次。

散寒。如果平时吹空调较多,或有发冷、恶寒、打喷嚏、流鼻涕、肠胃不适等受寒症状,要及时给身体散寒。推荐食疗方姜苏茶,取生姜3克、紫苏叶8克,生姜切丝,紫苏叶洗净,开水冲泡10分钟,代茶饮。此方有疏风散寒、理气和胃的功效,适用于风寒感冒、头痛发热,或有恶心、呕吐、胃痛腹胀等肠胃不适证候的感冒患者。

解暑。在中医看来,夏

季解暑的最佳方式并不是躲进空调房、喝冷饮,而是要以热制热,喝热茶、饮热汤都是不错的选择,既能顾护脾胃,又能促进排汗,将体表积蓄的热度带走。但在夏季一直吃热食并不现实,其间不妨试试薄荷绿豆粥。取鲜薄荷15克、绿豆50克、粳米100克,洗净,绿豆与粳米下锅,加适量水煮至绿豆开花,加入薄荷叶焖5分钟,适当调味后即可食用。此方能清热解暑、开胃健脾,日常保健每周可吃1~2次。该方也适用于暑热身重、风热感冒,以及鼻炎见鼻涕黄稠、咽痛、咳嗽等症者。

健脾。可借助夏季阳气旺盛的特点,在没有病邪和外邪干扰的情况下积极健脾补气,把虚寒体质(常见表现为畏寒怕冷、精神不振、易疲劳等)纠正过来。推荐服用四神汤,取鲜淮山药40克(干淮山药15克)、茯苓15克、芡实15克、莲子(去芯)15克、陈皮6克、猪排骨150克;所有材料洗净,猪排骨剁小块,入锅焯水备用;将所有材料放入锅中,加入适量清水,大火煮开,小火煲1.5小时,加盐即可食用。此方适用于体质较弱、抵抗力差、易感冒、过敏性鼻炎缓解期的人群,每周吃1~2次。



水中绿
黄诒高 摄