

姚老师的退休生活

■ 房小铃

清晨六点,姚老师的相机镜头已经对准了天边的第一缕霞光。退休三年的她,比在职时起得更早了。“咔嚓”一声轻响,晨光中摇曳的荷花被永远定格。这是她退休后养成的习惯,用镜头收藏时光,用文字记录生活。

我与姚老师的缘分始于文字,当时我还是个在校生,因为喜欢文学,便成了校刊的常客。姚老师是党委宣传部的主任,记得第一次见面,她将我名字的“铃”错写成了“玲”字,我连忙纠正:“老师,我是铃铛的铃。”她愣了一下,随即笑了:“好名字,清脆响亮。”

姚老师是我踏入文学殿堂的引路人,是她一直谆谆教导、鼓励、支持我,让我从“管理”专业转型到“文学”专业,也是她身上那种“永远年轻”的劲推动着我不断向前奔跑,去遇见更多美好的事物。

“退休不是终点站,是换乘站。”姚老师退休那一年,开始了人生的“换乘之旅”。先是报了个摄影班,和一群年轻人挤在教室里学构图;后来

加入驴友团,扛着三脚架“走南闯北”。从最初在网站上传长篇小说,再到后来的摄影,姚老师从未停下过对新事物的追求和对美好生活的向往。

姚老师镜头下的每一张照片,都是她眼中世界的缩影,都是她内心情感的表达。从北国的雪原到南方的绿洲,从东海的浪涛到西部的荒漠,她的脚步从未停歇。在她的笔下,旅行不是走马观花的游历,而是她与这片土地进行对话的时刻。她说,去旅行,就是去发现一个自己从未认识的世界,也去重新认识那个曾经熟悉的自己。每一程旅途的背后,都藏着她对未知的好奇,对生活的热爱。

姚老师的朋友圈是个万花筒,她命名为“小女人的世界”,而这个世界充满了温暖、爱与思考。她用文字和镜头记录家人的点滴,记录日常的欢乐与感动,甚至记录生活中的每一份小小的变化。比如,她曾写到外甥女的女儿长高了,成了一个懂事的小姑娘,那份慈爱与亲情透过文字溢出来;她也曾记录自己女儿获得单位颁

发的特殊贡献奖,那份平凡而真实的喜悦,在她笔下变得格外鲜活。她说:“奖项虽小,但她很感恩,很知足。”在这些字里行间,我们读到的是一个母亲的柔情,是一种人生的哲理:幸福并不取决于外界的评价,而是源自内心的感恩与满足。姚老师还记录过一个夏日的遛弯时光,那时她与家人一起漫步在大街小巷,或晴,或阴,或风,或雨,人与自然的亲密接触,让她更加意识到生命的珍贵与时光的流转。她说,最喜欢的是夕阳西下时的景色,那橙红色的光幕中,一切都显得宁静而美好,仿佛时光都慢了下来。

姚老师最近又“解锁”了延时摄影,她说要拍一组“退休后的1001个清晨”,我知道她一定会完成的。在姚老师的世界里,退休不是生命的余晖,而是破晓时分的另一种光亮。她用镜头写日记,用脚步丈量时光,把寻常日子过成了流动的盛宴。她教会了我们,无论年华如何流转,无论我们身处什么样的境地,生活都值得我们去尝试、去挑战、去热爱。

多想再陪您划一次玉米

■ 张宁

外婆勤劳,生了十一个儿女,靠几块薄田,起早摸黑地耕种,全部拉扯长大,终于过上幸福的生活,实在不容易。

外婆每天都忙忙碌碌,多数时间在田地里劳作。小时候普遍家里还没有电话,不记得有多少次去探外婆吃了闭门羹,都是在田间地头寻到正在干农活的外婆,外婆从腰间解下钥匙给母亲说:“你们先回去吧,等我干完这点活儿就回去。”母亲总会推脱回屋闲坐无聊,帮外婆干完活儿才一起回家。我是情愿坐着无聊的,希望外婆能立刻停下活儿,可是母亲留下干活我也只好在一旁从苗间拔起一些杂草摆弄着,边假装帮忙,却边在心里默默埋怨:农活天天干也干不完,迟点干又不是不可以……每次都不知道过了多久,外婆才收拾工具回家,我总觉得大半天都耗在干活里了,没有体现出探外婆的意义。难道探外婆不是外婆在家弄好好吃的等着我们享用吗?书上似乎都是这样写的。

然而外婆就算在家也是忙碌的,一会儿烧火煮饭啦,一会儿到菜园淋

菜、摘菜啦,一会儿去喂猪啦……外婆永远像一只不停旋转的陀螺一样,一刻也停不下来。吃饭的时候,外婆还忙着往我碗里夹菜呢!我心想吃完饭后外婆总能闲下来坐一坐了吧,不料她又窝在厨房里洗刷碗筷了。

每次探外婆母亲都像一只小陀螺一样伴在外婆身边转,边帮外婆干活边有一搭没一搭地聊几句,有时纯粹就是默不作声地干活,然而却显得心满意足。而我就像一只荡在两只陀螺之间的空竹,也是一刻没停地晃悠,却总觉得探外婆的时光几乎都被活儿蚀光了,心里有些失落。

那样次数多了,我逐渐不愿意跟母亲去探外婆了。可是母亲喜欢带我去探外婆,说要多看看外婆。有一次我闹别扭了,说:“探外婆就是干活,都不好玩的,我不去了。”母亲听了很生气又很失望地说:“去探外婆就是为了好玩吗?”“可是不好玩为什么要去呢?”我嗷嗷地说:“那是我的老家呀,那是我的妈妈呀,不管好不好玩,我都想多回去看看呀!”母亲激动地说。虽然最后我还

跟着母亲去探外婆了,可是当时我并不理解母亲,所以遇到干活我就郁郁寡欢。可是母亲似乎特别喜欢在外婆身边干活,干得神采奕奕的。

后来外婆去世了,母亲虽然还带我去探舅舅们,有时也帮舅舅们干些农活,可是母亲再没有展现出在外婆身边干活的那些神采。

如今母亲也逝去多年了,家乡的房子重门深锁着,我在异乡常常梦回其间,曾经生活在那里的点点滴滴浮现在我眼前。每当我回想起曾经在母亲身边拣花生,划玉米,挑薯蓣,切猪菜……一切在当时觉得繁重而辛苦,急想逃离的劳动,如今却像一朵朵似梦似幻的莲花一样馨香迷人,很想再做一次。可是忽然惊醒,那些劳动都可以重温,那人却无法再陪伴了,我终于明白母亲为什么明知道探外婆其实更多的是陪外婆干活,却异常开心了。原来探亲的意义不是为了好玩,而是多陪伴,哪怕只是默默陪在身边一起干活。

母亲,我多想再陪您划一次玉米啊,就像您那时候陪在外婆身边兴致勃勃地锄草一样……

博贺渔港

■ 王倩

初恋

童年的邂逅,你的景色深深地迷住了我。此后数十年,全世界的渔港,都变成了你的模样。

带着鱼腥味的海风随意又顽皮。阳光里,木麻黄树下,我听见,巧手织网的渔家姐姐轻快的歌声,在神秘的渔民帽檐下回旋,在树林里回荡,在波浪中荡漾。

归帆的渔船,满载着欢跳的鱼虾。沐浴着彩霞,渔民大叔古铜色的臂膀,扛起了搏击风浪的勋章。

暮色里,港口处,停泊的渔家人小艇;岸上小镇,讲究清洁的渔人小木屋;还有,沙滩上,望不到尽头,被称为绿色长城的防风林,让我对远方充满遐想。

因为远方,我竟悄悄地与你别离。

重逢

海风吹来熟悉的鱼腥味,却闻不到家人小艇的气息。海浪依旧唱着欢快的歌谣,却寻不到渔家姐姐们的身影。气派时尚的民居,取代不了我对渔人小木屋的记忆。

走在宽阔的渔港小镇大马路上,五味杂陈,心中泛起一丝丝涟漪,惆怅?失落?伤怀?

忽然,清脆的汽笛声,将我引到博贺港口码头。一艘艘渔船正在抛锚靠岸。健硕的渔家小伙子带回了牧海归来的喜讯。岸边,渔家大妈大嫂送上热切的问候。

微风徐徐,细浪轻歌,渔舟唱晚。伫立于渔港码头,我不禁被眼前温馨和谐的画面所陶醉。那是一幅多么令人振奋的人海和谐画卷!

我随人流进入海鲜交易市场,欢声笑语不绝于耳。购销两旺的情景,让我目不暇接。

万家灯火的夜晚,充满着现代气息的渔港民居,爷爷奶奶含饴弄孙,其乐融融;青年人忙于学习充电,不负韶华。沙滩上,游客们或漫步观赏,或曼舞轻歌,或冲浪游泳,各得其乐。我寻寻觅觅,赤脚奔跑在沙滩上,细软的沙子不曾改变,改变了的,是我对浪花的期待。熟悉的防风林更加茂密挺拔,不变的是,防护林俯视我的亲切和温柔。

远眺,放鸡岛上华灯闪烁,在月光的映衬下,涌来一阵阵欢乐的浪波。

远方,远方,明天我又要远行。

啊!博贺渔港,你,才是我一生的挚爱!

保健养生

三伏天补阳气

《黄帝内经》有云:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”说的是人体和阳气的关系好比自然与太阳,没有太阳自然界就没有生命,同样的人,缺少阳气就会减寿。在自然界中,阳气生于春,旺于夏,三伏天达到鼎盛,但此时人体中的这把“生命之火”面临着重重考验。

三伏天酷热,人体阳气走于肌表,浮散于上,容易随汗“出逃”。当出汗过多,肌肤腠理大开,空调、风扇等“人造邪风”还会时不时顺着张开的毛孔偷袭人体,伤及阳气。另外,天气炎热时,人们经常吃冰淇淋、喝冷饮,这对于内里阳气本就空虚者来说,是个非常大的打击。

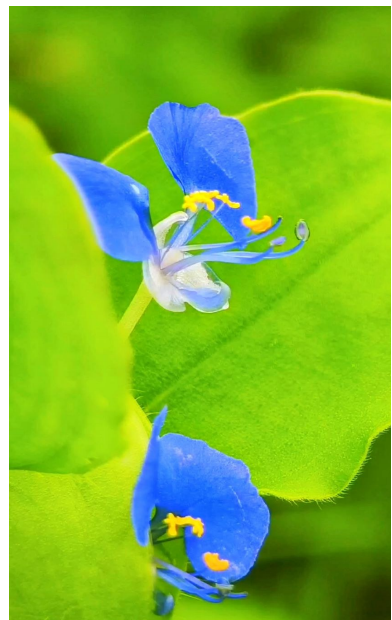
一般来说,阳气损耗会有以下表现。1.持续疲劳,睡醒仍疲惫,动则气喘。2.消化罢工,腹胀冷痛,大便溏稀。3.自汗不止,出汗后还有发冷的感觉,这是卫阳不固的典型表现。4.肩膝冷痛,遇寒加重。5.免疫溃败,反复发生风热、风寒感冒,这是阳气难以抵御外邪所致。

如何在三伏天给阳气“加油”呢?分享三个方法。

晒背: 向天借阳气。三伏这段时间做日光浴,不但能补充身体阳气,还能祛除痼疾。中医认为,背为阳,腹为阴,人体阳经多循行于后背,特别是正中的督脉和两旁的足太阳膀胱经。督脉为阳脉之海,统领全身阳经,膀胱经循行从头到脚,贯穿全身,晒背可以使经络充分吸收自然界的阳气,促进气血顺畅,提高人体气化的能力。建议在上午9点或下午4~5点,晒背20~30分钟;晒背过程中若出现不适,要立即停止;晒背时不要晒头,应戴帽子、穿防晒服,以防皮肤晒伤。

食疗: 内调养阳气。生姜温中散寒,大枣健脾扶正,苏叶除湿和胃,这些都是夏季补阳、排寒、除湿的好食材。可取生姜3片、红枣3~5枚(掰开)、苏叶3克,加适量清水,煮15分钟,加少量红糖调味即可饮用。此方特别适合体虚怕风的人群和痛经女性,但阴虚内热者(表现为手足心热、舌苔少等)及饮用该方上火的人群慎用。

艾灸: 强身补阳气。大椎穴(后背正中线上,第7颈椎棘突下凹陷中)、神阙穴(肚脐窝)、三阴交(内踝尖上4横指处,胫骨内侧缘后方)是最易受外邪侵扰的“三个关口”,艾灸这三处可温壮元阳、激发经气。具体方法:点燃艾条,对准穴位,在距离皮肤3~5厘米处进行温和灸。每周灸2次,成年人每次15~20分钟,儿童10分钟左右,艾灸时间最好选择上午阳气升发之时。有嘴唇干、大便干等表现的湿热体质者不适合艾灸。



蓝精灵 黄诒高摄