

## 我亲爱的母亲

■周平

母亲节那天,我拨通母亲的号码。电话那头传来母亲沙哑的声音。“快乐,快乐,”她连声应着,“我们不兴过母亲节,你们个个都好好的,天天都是母亲节……”话音刚落,她又絮絮地问起我的饮食起居。

窗外的阳光斜斜地照进来,我忽然觉得,母亲的爱就像这阳光,永远都在,永远温暖,却又被我们习以为常地忽略了。

光阴在母亲身上刻下了深深的印记。母亲的白发不是岁月优雅的点缀,而是操劳凝结的霜雪;她手上的老茧不是健身的勋章,而是生活磨出的茧。关节炎让她的膝盖成了晴雨表,每走几步就要歇一歇。上楼梯时,她扶着墙,一步一步,像一棵被风吹弯的老树。医生说的“根治不了”四个字,何尝不是对母亲一生的注解——那些付出,那些牺牲,永远无法弥补。

母亲在八兄弟姐妹中排行第二,她三年级就被迫辍学了。“我是二姐,我要为家里做事。”她说这话时,眼神平静得像一潭深水。我想象着那个扎着小辫的女孩,放下书包,扛起锄头的样子。她没有怨恨,就像大地从不怨恨播种的人。但我知道,那些未读完的书,成了她心里永远的缺口。所以后来,她像守护火种一样守护我们的学业,生怕那缺口

在我们身上重现。母亲对待我们兄弟姐妹的读书从不含糊,她坚信,读书是农家子弟的好出路,读书能改变人的命运。

记忆中最鲜活的画面,是六月的厨房。低矮的土灶间像个蒸笼,母亲在里面剁猪草、煮猪食。汗水顺着她的脸颊流下,在烟熏火燎中闪着微光。猪圈里的土猪,是她一笔一笔写在我们学费单上的字。她弯腰劳作的背影,是我见过最动人的背影,让我不禁想起朱自清先生笔下父亲的背影,眼泪湿润了我的眼眶。

我记得母亲只打过我一次,唯一的一次,所以我刻骨铭心。那是三年级的暑假,我偷偷跟村里的两个小伙伴去村边的池塘游泳,我刚刚学会游泳,特别来兴致。平时母亲叫我不能去池塘游泳,说不安全。无奈我年幼无知,游泳对于小朋友诱惑太大,我还是偷偷去了。后来被邻居发现后告诉了我母亲,母亲立即去池塘边的竹林守着,等我们上岸穿好衣服往家走时,她冲出来,左手抓住我,右手的棍子啪啪地落在我的身上,那叫一个疼啊,“长本事了,偷偷来游泳,还要不要命,以后还游吗……”我连连求饶,说以后不敢了。从那以后,我长记性了,不敢偷偷去游泳了。母亲用她的严厉,让我记住了不要随便下池塘游

泳,我感谢母亲。

如今我站在城市的高楼里,常常想起母亲教我的那些道理。我遇到的老师有很多,但最重要的,影响最大的,是母亲。

母亲是我的启蒙老师,母亲没有高深的理论,没有教我文化知识,但她教会我尊重和珍惜。她没有跟我讲大道理,但她会用她的言谈举止影响我,什么是对的,什么是错的。什么该做,什么不能做。她的教育是生命的教育,是大写的爱,是我受用一辈子,铭刻骨子里的真善美。她像一条默默流淌的河,滋养着我们,却从不要回报。她的皱纹里刻着岁月的故事,她的白发里藏着无言的诗篇。

窗台上的康乃馨开得正好。我忽然明白,母亲不需要节日的祝福,她要的只是知道她的孩子们都好好的。就像土地不在乎赞美,只在乎种子是否发芽。母亲的爱,就是这样朴素而深沉。

夜深了,我望着远处的灯火,仿佛看见母亲坐在老屋的门槛上,望着我们离家的方向。她的目光穿越千山万水,依然温柔地笼罩着我们。在这个世界上,再没有一种爱,能像母亲的爱这样,不求回报,永不枯竭。

母亲是一条永远流淌的河,而我们,都是她怀抱里的浪花。

## 秋日里的归人

■谢先莉

舅舅今年78岁了,每年秋收时节,他总会提着简单的行李,出现在我家门前。这位从农村走出去的老人,一身朴素打扮,精神矍铄,笑容里透着军人特有的刚毅。

他曾是战场上的一员,在老山前线保家卫国;转业后又在市客运公司握着方向盘,跑遍了天南地北。而今退休多年,他却依然保持着军人的作息,每天天未亮就起床,换上那身洗得发白的运动服,在村子里的田间小路上跑步。

母亲常说:“你舅舅什么世面没见过,可偏偏就惦记着咱们这乡。”

可不是么?舅舅跑步回来,额上沁着细密的汗珠,却不见丝毫倦容。他喜欢站在院门口,望着不远处金黄的稻田,眼神里满是眷恋。“现在农村条件好了,田间小路都是水泥路,不像我们小时候,全是烂泥路。”这话他每年都要说上几遍,像是说给我们听,又像是自言自语。

吃过早饭,舅舅便跟着父亲母亲下地干活。我的父母也已年过七旬,但他们和村子里其他老人一样,依旧种着几亩地的庄稼,有水稻、棉花、黄豆、芝麻等农作物。现在收割水稻都采用联合收割机,但每年,应舅舅的要求,我家总会留下两三分地的小水,用镰刀收割、用连枷打谷。

今年秋天,我也回家了。和三位老人一起下地“体验生活”时,我看到舅舅割稻谷的动作依然利落,金黄的稻穗在他手中服服帖帖。母亲怕他累着,总劝他休息,他却笑道:“这算什么累?当兵时比这苦多了。闻闻这稻香,比什么灵丹妙药都管用。”

烈日下,我们一边劳动,一边听舅舅讲往事。那些艰苦岁月从他口中说出来,竟都成了趣事。他说起跑长途时在西北荒漠中遇到的险情,说起战场上战友们的情谊,说起全国各地不同的风土人情。而我最爱听的,还是他小时候在农村的故事:钓鱼时被大鱼拉走鱼竿,上树掏鸟窝时看到一条蛇盘在鸟窝里,捣黄蜂窝时被群蜂追得走投无路跳进

了小河里……

闲暇时,舅舅常扛着钓竿,独自去门前的通顺河边钓鱼。那是汉江的一条支流,从未断流,鱼虾丰美。舅舅坐在河岸上,钓竿在手中稳如当年握着的钢枪。有时我看见他静静地坐在那里,不像是钓鱼,更像是在与河水对话,与往事约会。

钓回来的鱼,舅舅亲自下厨,简单的食材在他手中都能变成美味。傍晚,我们围坐一桌,吃着鲜美的鱼汤,听舅舅讲天南地北的见闻。他说去过那么多地方,最后还是觉得家乡的饭菜最香。

夕阳西下,舅舅喜欢散步。我跟在他的后面,看着他的身影融进了金色的余晖中。这样一个走过万水千山的老人,最终回到出发的起点,在故乡的怀抱中找到了晚年的安宁与快乐。

晚上,舅舅常和父亲下象棋。楚河汉界,兵马对峙,舅舅的神情专注如临大敌。父亲棋艺不如他,却总不服输。舅舅有时故意让着父亲,待父亲赢了便开怀大笑,那笑声洪亮而真挚,全然不像古稀老人。

舅舅在我家住的这些日子,村里人都喜欢来找他聊天。他见识广博,却从不摆架子,盘腿坐在门前大树的树根上,和乡亲们聊庄稼、聊天气、聊儿女前途。大家都敬重他,不仅因为他见过世面,更因为他始终保持着农村人的质朴。

我的外婆家也在通顺河边,离我家只有五六里路。可以说,我的家乡就是舅舅的家乡。舅舅总是感慨地说,在城市的高楼里,他常梦见家乡的稻田,梦见通顺河的流水声。所以每年秋天,他一定要回来住上一阵,踩踩家乡的土地,干干农活,看看乡亲。

“人啊,不能忘了根。”舅舅说着,弯腰拾起一撮泥土,在手中轻轻捻开,“这泥土的气息,是世上最好闻的味道。”

舅舅的归来,年复一年,仿佛在告诉我们:无论走多远,都不要忘记自己从哪里来;无论见过多大的世面,最珍贵的永远是那份质朴的本心。

## 保健养生

## 一天有两个增寿时刻

从古至今,人人都渴望健康长寿。在中医看来,一天之中有两个时辰最为宝贵,顺应它,如同为生命“充电蓄能”;违背它,则可能悄悄“耗损根基”。

在中医学子午流注理论中,卯时(5~7点)肺经当令,这一时段肺功能最为旺盛,换气最积极。若肺气充足,百脉皆通,神清气爽,自然长寿。现代医学研究也发现,清晨这段时间,人体的迷走神经活跃,副交感神经占主导,是降压、修复血管内皮的黄金期。此时宜激活肺气,吐故纳新,通过深呼吸排出浊气、吸入清气,促进全身气血运行。此外,还需做到以下几点,平稳唤醒身体。

**缓慢起床,忌起身急。**醒来后不要急于坐起来,先闭目养神1分钟,搓热双手熨目,温通肝经;叩齿36次,缓慢吞咽口中津液,以补益肾精;坐起,在双脚落地前,脚趾做“抓地一松开”的动作,一抓一松为1次,做10次。

**宜喝温水,忌食生凉。**空腹喝温开水200毫升,既能润肺,又可助大肠传导,促排便排毒。切记不能喝生水凉水,以免饮冷伤肺。

**梳头百遍,呼吸排浊。**用

木梳或手指从额前发际梳至后颈,重点刺激百会穴(前发际正中直上5寸)、风池穴(后头骨下两条大筋外缘的凹陷中,基本与耳垂齐平),疏通督脉与膀胱经,升发阳气。面朝东方,吸气时扩胸,发出“嘶”音,呼气时收腹,发出“咽”(xi)音,重复6次。

亥时(21~23点)三焦经当令,三焦通百脉,是元气运行的通道,其通畅意味着水火交融、阴阳调和、身体健康。具体做法是尽快进入睡眠状态,启动身体的夜间修复、排毒、更新程序,有助健康长寿。要想快速入睡,可在睡前做以下几件事。

**泡脚助眠,引火归元。**睡前用约40℃的温水泡脚15~20分钟,水位最好能没过三阴交穴(位于内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方凹陷处)。可加入一些温经通络、安神助眠的中药,如艾叶、生姜、花椒等,体热者可加菊花、桑叶。中医视足部为人体根基,泡脚能促进下肢血液循环,引火下行归元,缓解疲劳,放松身心,显著改善睡眠质量。

**按安眠穴,养心安神。**可以揉按“安眠三穴”:1.涌泉穴。曲足卷趾时足心最凹陷中即是涌泉穴,搓热手心揉

100次,可滋肾水、降心火。2.神门穴。弯曲手腕时,小指侧突起的肌腱外侧凹陷处即是神门穴,用拇指按压30秒,重复3次,能宁心安神。3.印堂穴。位于额头正中央,两个眉头连线的中点,用食指轻揉1分钟,有舒缓紧张焦虑的作用。

**宜“还阳卧”,固肾平肝。**睡前闭目盘坐,吸气默想青色,呼气发“嘘”音,可排肝郁之气,重复6次。然后平躺,双脚掌相对,膝盖向两侧展开,双手叠放于腹部,自然呼吸10分钟,帮助阳气内收、固摄肾精。

**按阳池穴,疏调三焦。**阳池穴是手少阳三焦经的常用腧穴之一,功效是疏调三焦、舒筋通络、清热泻火。具体方法是:手背向上翘起,手腕上会出现几道皱褶,褶皱处的中心位置就是阳池穴,每侧按压3~5分钟。此外,八段锦第一式“两手托天理三焦”也是经典方法,“托天”(掌心向上平举)的动作,可刺激阳池穴。

中医认为,晨起如春,仿万物生发,活动肢体以助阳气舒展;睡前如冬,效天地闭藏,静心敛神以养阴血归脏。坚持在这两个时段养护,即是顺应“天人相应”之道,为长寿筑基。



梯田绿韵 黄治高 摄