

青春献给了机场

■ 沉醒

我的青春,在人民空军粤东南某机场的大地上,镌刻下近二十年的印记。转业离开机场时,我想将这段时光打包带回到地方继续发光、发热。

我二十岁正值青春时,怀着滚烫的初心步入军营;四十多岁两鬓斑白时,转业回到地方。不惑之年的转身,身后是二十多年的军旅生涯——除在军校几年的专业学习外,其余的日日夜夜,几乎都与这座机场相依相伴。飞机的轰鸣声是我青春的背景音,跑道的信号灯是我青春的航标,飞行指挥塔台里向指挥员及时报告天气变化是我青春的担当。我把人生最美好的年华献给了军营,把全部青春融入机场的朝朝暮暮。

我在机场气象台担任预报员,为歼击机、轰炸机、运输机等昼夜飞行活动提供气象保障。上世纪六七十年代,气象台条件较为简陋,七八个预报员挤在一间不足十平方米的办公室,会商天气查看资料走动时需侧着身子相让;宿舍是用砖瓦建造的低矮平房,三四人共住一间十二平方米的房间,放张桌子的地方都没有,写天气笔记只能伏在床沿上。但墙上“准确的天气预报就是战斗力”的标语,像一盏明灯,时刻提醒我肩上的责任。我发扬“艰苦奋斗”的精神,把对国防事业的忠诚揉进每份天气预报里,为飞机的安全起降保驾护航。

天气复杂多变,雷雨、台风、暴雨等恶劣天气频繁出

现。为抓住有利天气、避开不利天气,给飞行员提供更多的飞行训练时间,并确保每次飞行安全,预报员必须像侦探一样捕捉天气变化的蛛丝马迹,做出精准预报,提供及时服务。作为气象预报员,我深知肩上的担子有多重——每个细微的天气变化都牵动着飞行安全的神经。从上世纪六十年代后期我到机场气象台的第一天起,近二十年间六千多个日夜,从未有过懈怠,也很少睡过囫圇觉。天不亮我就起来查看天气图、地面观测记录和雷达探测资料等,再到室外观察机场上空云的移动和变化,并结合是否见到天边出现过“乌云接落日”“辐辏状蓝黄相间光带”等现象,对上述因素进行综合考虑,直到有较大的把握后才能定下当天的预报意见。

昼、夜间飞行训练前一小时,我准时赶到飞行指挥塔台去向指挥员详细报告天气,之后便守在那里寸步不离,随时掌握天气变化情况,及时更新报告内容。看着一架架银鹰呼啸着冲上云霄,我觉得肩上的担子比泰山还重。当最后一架飞机安全着陆时,我如释重负,感到所有的付出都是值得的。夜间飞行训练通常到凌晨两三点才结束,有次我在塔台值班到凌晨四点多,完成任务时东方已泛起鱼肚白。回程路上,月光把我的影子拉得很长,与跑道的灯光交织成一张温柔的网。那一刻,困倦如潮水般涌来,我坐在跑道附近的

草地上想歇会儿,竟不知不觉进入了梦乡……

为提高预报准确率,我坚持写天气笔记和预报小结。灯光下奋笔疾书是我的常态,日积月累,天气笔记写满了六万多字,预报小结也有四万多字。本子的纸张虽然渐渐泛黄,却清晰记录着天气转折的过程和规律,也显示我对这份事业的执着。

我一丝不苟地保障了每架飞机的飞行安全和各种实战演习的顺利实施。因对工作的认真负责、对技术的精益求精,我多次被上级通报嘉奖,还被选送到中山大学研修深造。领导说:“把天气保障交给你,一百个放心。”对这样的信任,让我深受鼓舞。

在机场的日子,我有过连续值班的疲惫,有过错过饭点的饥饿,有过与雷雨、台风等斗智斗勇的紧张,但更多的是责任与担当。它们让我懂得,奉献不只是口号,更是实干。

我脱下戎装的那天,最后一次向塔台敬了一个军礼,最后一次抚摸了气象台的天气图,转身时脚步像灌了铅——这里的一切都留有我青春的痕迹,怎能不留恋?

如今我已满头白发,步履蹒跚,但每当听见飞机轰鸣,就会望向天空,像当年在塔台一样,习惯性地判断飞机的位置和路径。那些在办公室研究天气的日子,在宿舍书写笔记的情景,在塔台紧盯天气的专注,成了我人生最珍贵的记忆。

沉重的红桑叶

■ 张宁

我小时候体弱,流涕、咳嗽之类的小毛病不时来犯,重似乎不至于看医生,轻又似乎不会自愈,需采取一些措施祛除的时候,母亲总有一些土方法应对。例如:单流涕用薄荷汤,伴浅咳加豆豉和葱白,如果还有发热则加风姜发汗,畏寒加紫苏叶散寒……我的小毛病让母亲渐渐积累了一部属于她的育儿典籍,我在她的典籍里不时加入一些词条,在那些词条里,用得最多的是红桑叶猪肺汤。

记得我上初中的时候,有一次咳嗽,到村医那里打过针,吃过西药服过中药,却月余未愈,总有几声咳嗽清除不掉,不时冒出来,仿佛有一口深痰吊在肺管里不上不下,不时作梗。在数番延医之后,母亲听闻久咳不愈需补肺,红桑叶猪肺汤有奇效。于是苦寻之。

说苦寻是因为猪肺还不算难买,只要较早赶到猪肉档就有可能买到,红桑叶却难寻。其时村里村外都有人养蚕,绿色的桑叶一畦一畦的随处可见,红色桑叶的却难觅踪影。可是母亲不放弃,经多方打听,得知在一个

小山村里有人种有一棵,随即奔去采摘。于是在一个周末,我从学校回来,餐桌上就出现了一碗专门煲给我喝的红桑叶猪肺汤。从那时起,几个周末都如此。也不知道是母亲的操劳感动了病君,还是以肺补肺生了效,又或者红桑叶的赤颜灼润了清痰,总之我的咳嗽慢慢好了。

后来我只要咳嗽母亲就为我煲红桑叶猪肺汤,次数多了,以至于我觉得那是一道家常的食疗了,就像母亲常做的苦麦菜汤一样,做起来全不费工夫。我之所以会如此想,是缘于我不知道母亲是怎样摘得红桑叶的。直到有一天我跟父亲去遥远的山里扫墓走了一条以前未走过的路,我才知道母亲摘红桑叶的艰辛。

那天我们挺早就出发了,穿过后山的梯田向远山爬去。我知道以前也是那样走的,可那天爬上后山半腰后,父亲并没有像往常那样向右边的岔路走,而是选择了左边的岔路。我以为父亲走错了,提醒说要往右边走,父亲说走左边的路会近些,而且会经过一条小村庄,渴了可以借水喝,只

是路会陡峭些。我心想近些好,可是我没料到那陡峭的路会让我没爬到一半已经气喘吁吁了。我央求父亲停下来歇息一会儿,嚷嚷说太累了。父亲有点失望地说:“你才走这么一点喊就累了,这条路你母亲可是走过好多趟呢。”我讷讷地说:“母亲为什么要走来这里呢?”“摘红桑叶煲猪肺汤给你喝呀!”父亲有点激愤地说。父亲没有停下脚步,因为在陡路中没办法停留,最好的选择是继续朝前。

在快晌午的时候,我们终于经过一个小山湾,错落着四五户人家,在一块菜园子里我看到一棵长红叶子的小树,父亲说那是红桑树,母亲就是到那里摘红桑叶回去给我煲汤的。我蹲下来揉了揉酸痛脚丫,不禁满心惭愧——母亲为了我走那么远的路却从来没有诉过苦累。那一刻我回望来路,仿佛看见母亲佝偻的身影正沿着那条陡峭的山路蠕蠕地爬上来。母亲体胖,走平路快些也会喘粗气,不难想象她爬那样的陡路定如身负重担。

我忽然觉得那一树红桑叶十分沉重。

“养生四宝”各有擅长

握固、叩齿、咽津、鸣天鼓,被历代医家视为“养生四宝”。它们并非一法通用,而是如同四位各有所长的良医,守护人体的不同“要塞”。

握固,固护元气之根。操作方法是:双手拇指内扣于无名指指根处,其余四指握住拇指,力度适中,持久为佳。行走、静坐、休息时皆可练习。拇指根部为手太阴肺经的鱼际穴区域,四指握其上有助于收敛、固护人体宝贵的精气神,减少耗散,尤其对肾气不足导致的腰膝酸软、精神疲惫有益。握固还体现了中医理论中的“肝主握”思想,经常锻炼有助养肝。又因肝主疏泄,可调畅情志,故握固还能助人心神安宁,缓解紧张焦虑。

叩齿,强健肾气之表。操作方法是:口唇轻闭,上下牙齿规律、轻柔叩击,发出“咯咯”声。每次做36下,以清晨、睡前两个时间段为佳。肾主骨,齿为骨之余,叩齿直接振动牙根及颌骨,能激发肾气、强健骨骼,肾气充盈则牙齿坚固、咀嚼有力。另外,口腔与足阳明胃经相连,叩齿可活跃口腔周围经络气血,改善牙龈健康、促进消化液分泌。从现代医学角度看,叩齿能增强牙周组织血液循环,锻炼咀嚼肌群,维护牙齿稳固,对预防牙齿松动、牙龈萎缩有积极作用。

咽津,灌溉脏腑之田。操作方法是:舌在口腔内轻柔搅动,待津

液满口,分三次缓缓咽下,想象将其送至脐下丹田。咽津随时可做,尤以叩齿后津液增多时为佳。唾液被中医誉为“金津玉液”,是由肾精所化,经脾胃运化而成。咽下此津液能回补肾精,并直接滋养脾胃、润泽五脏六腑,对阴虚火旺导致的口干咽燥、虚烦失眠有缓解作用。现代医学认为唾液中含有多种酶(如淀粉酶)、免疫物质(如溶菌酶)、生长因子等,吞咽唾液不仅帮助消化,更有助于保护消化道黏膜、调节口腔微环境。

鸣天鼓,醒脑通窍之功。操作方法是:双掌心紧捂双耳,十指抱于后脑,食指叠于中指之上,稍用力下滑弹击后脑勺(风池穴附近),耳中可闻“咚咚”如鼓之声。建议弹击24或36下,晨起、疲劳时操作为佳。弹击震动直接作用于耳窍及周围经络,促进耳部及后脑血液循环,有聪耳明目之效,对神经性耳鸣、听力下降、脑疲劳有一定辅助治疗作用。另外,该动作直接刺激风池穴,能缓解头部昏沉、帮助驱散风邪。

以上四个方法可依次练习,比如晨起先叩齿咽津,再进行鸣天鼓提神醒脑,日常行走静坐可随时握固守神。它们作用层面不同,却能协同增效。需要提醒的是,养生非一日之功,细水长流方能奏效。锻炼时应注意个体差异,如牙齿松动者叩齿宜极轻,中耳炎急性期暂缓鸣天鼓。



西葛夜景 西西 摄