

背影

■ 莫玲

那年,父亲骑着一辆旧自行车,送我去全镇最偏远的学校报到。路,是真的远。我们穿过层层叠叠、枝叶密不透风的荔枝林,爬过崎岖得能碾坏车轮的土坡,又沿着窄窄的渠边和田埂慢慢挪,几番颠簸,才终于抵达那所简陋的校园。彼时还未开学,两层的教学楼斑驳陈旧,四周的砖瓦宿舍静悄悄的,除了守校的老教师,再无半个人影,冷清得让人心头发紧。

总算帮我安顿妥当,父亲便要返程了。那是深冬,寒风裹着冷雨,像无数根细针,扎得人骨头缝里都透着寒意。我送他出校门,他推着自行车。我们一路都没说话,离别的滋味却在空气里越酿越浓——彼此都藏着满心的不舍,却又都憋着不肯说出口,怕一开口,情绪就绷不住。走了约莫半里地,父亲忽然停下,脸上挤出一个笑,语气尽量轻松:“那我回了,明天就返海南。你自己照顾好自己,安心工作。”父亲向来是个感情细腻的人,只是这份细腻,总被他藏在沉默的内敛里。

我心里那道情绪的闸门瞬间崩了。对父亲的依恋、对家人的思念、对陌生环境的惶恐、对未来的茫然无措……所有情绪拧成一股绳,拽得我鼻尖发酸,眼泪不受控制涌了出来。我只能用力点头,嘴唇咬得发紧,一句话也说不出来——那时我刚走出校园,不过十八九岁,还是个没经世事的孩子,却要背着行囊远离父母,在这连公路都要骑一小时自行车才能摸到的闭塞地方落脚。那年头没有电话,没有手机,连书信都要等上十天半月才能收到,往后的日子,连一句“我想你”,都要隔着万水千山。

我们接着往前走,我低着头,父亲推着车,声音带着一丝不易察觉的沙哑:“没事的,过阵子就熟了。好好工作,想家了就写信,一个学期快得很,

放假就能回家了……”他絮絮叨叨地叮嘱,从添衣保暖说到按时吃饭,我一路听着,一路点头,眼泪落在衣襟上,晕开一小片湿痕。

分别的时刻还是来了。父亲猛地转过身,飞快地眨了眨眼——我知道,他是在忍眼泪。再开口时,他的鼻音已经很重:“那我真回了!”我硬压着喉咙里的哽咽,只挤出一句:“好,骑车慢点。”父亲哎了一声,跨上自行车,脚一蹬,身影便顺着路往前去。我站在寒风冷雨里,一动不动地望着,泪水模糊了视线,却清晰地看见他骑出不远,忽然回头望了我一眼,随即又迅速转过去,抬手抹了抹脸——我知道,他是在抹眼泪。他的背影越来越小,最后缩成一个黑点,消失在路的尽头。我还站在原地,任凭雨丝打湿头发,心里像被掏空了似的,孤独与无助翻涌着,竟生出一股冲上去追他的冲动。可转念一想,他从海南一路送我来,早已疲惫不堪,我终究还是攥紧了拳头,把这冲动压了下去。

日子一晃,好多年过去了。每当想起那个湿冷的冬日,想起父亲远去的背影,心里依旧会泛起一阵酸涩,眼眶还是会忍不住发热——可怜天下父母心,那份藏在沉默里的爱,是我这辈子都忘不了的暖。

如今,我也到了送儿远行的年纪。儿子和当年的我一样,要去异地工作。难得的国庆中秋长假,我钻进厨房,变着花样做他爱吃的家常菜,陪他窝在沙发上看电视、聊天。久违的团聚,空气里都是温馨的味道,每一分每一秒,我都想牢牢攥在手里。

该来的离别还是会来。儿子收拾行囊时,我在一旁不停念叨,总想把他的行李箱塞满。他笑着说“够了够了”,我却还是忍不住多塞了几包他爱喝的茶。

原来她是个“骗子”

■ 刘建东

今年以来,妻子无数次催我去社区医院做体检。尤其是最近几个月,一向有点小毛病就往社区医院跑的她,每次从医院回来,总会极其郑重地对我说:“今天医师又让我转告你,要是长期不去体检,家庭医生签约服务合同就失效了,以后想恢复可就麻烦了。”

我一贯主张小病不吃药,无病不体检,被她这么一说,虽有些动摇,却仍将信将疑:医院真有签约居民每年必须体检的规定吗?还是妻子为了让我去体检,借医生的名义骗我?不过这念头只是一闪而过——毕竟我们一起生活了四十年,她在我面前向来是一是一、二是二。

于是本月20日上午九点,我在妻子的陪同下前往社区卫生服务中心。进诊室前,妻子特意交代我别乱说话。我见她表情有些微妙,便不屑地说:“又不是什么秘密活动,该怎么说就怎么说呗!”

妻子走在前面,我俩先后跟陈医生打了招呼。陈医生用职业性的语气问:“哪里不舒服?”我答:“没觉得哪里不舒服啊!”妻子赶紧接过话:“陈医生,他好久没体检了。”我说:“好像去年体检过哦!”“那麻烦陈医生帮他查一下,去年

是什么时候做的体检。”妻子说。

陈医生随即在键盘上敲打起来,很快查到我去年9月做过体检。“那还是请陈医生给他做个常规血检和肝功能、尿酸检查吧!”妻子又说。陈医生边看电脑屏幕边提醒:“体检费医保是不能报的哦!”“没关系,缴费时我扫支付宝就行。”妻子语气平和地回应。陈医生对着我微笑着:“你老婆好关怀你。”“她是没事找事呢!”我笑着说,心里却是美美的。

很快,陈医生从打印机里输出一张单子递给妻子。我俩跟医生告辞,走在去抽血的过道上,我故意说:“今天我被一个同床共枕四十年的女人骗了。”她转过头笑着反问:“你从陈医生的问话里听出来了?”“当然。要是连这点敏锐力都没有,还写什么文章哦!”我不无自豪地调侃道。

次日早上,化验报告单出来了,除了甘油三酯、总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇三项指标略高一点,其他数据都在标准范围内。我一个63岁的老头,对这样的身体状况已经很知足了。虽说这次是“受骗”去做了体检,还白白耽误了大半天时间,但我心里却暖融融的。



晚霞照梯田 黄诒高摄

保健养生

阴阳共养迎立冬

伴随着气温骤降、阵阵寒风,冬季的脚步越来越近了。医生提醒,在秋冬交替之际,人体应提前为阴阳的潜藏做好储备,实现“阴阳共养”。

立冬的“养藏”之要,在于“阴阳共养,藏中寓补”:既要通过温补之法,守护阳气不被寒邪所伤;又要通过滋填之法,涵养即将在深冬最为旺盛的阴精。二者互生互用,缺一不可。医生表示,想要阴阳共养,脾肾同调是关键。肾为人体的“先天之本”,内寄元阴元阳,是人体阴阳的根本;脾为人体的“后天之本”,气血生化之源,是肾中阴阳持续充盈的物质基础。建议从以下方面入手调理。

食疗:平补温润,助藏益阴。深秋到立冬这段时间,虽然天气寒冷,但不宜大补特补,尤其不适合滋腻的补品。应先调理好脾胃,为冬令进补“铺路”。建议晨起喝一碗温热的白粥或小米粥,粥能濡养胃气,培补津液,最能引阳入阴,让阳气先升后藏,使身体在清晨就进入“藏”的状态。善用核桃、黑芝麻、枸杞等性味平和之物,日常可将这些食材打粉冲泡,或与米同煮,能缓缓滋填肾精,润泽五脏,正合“阴中求阳”之妙。此外,还可在日常饮食中搭配食用一些有阴阳

双补功效的药膳:1.山药羊肉汤。羊肉温中补虚、益气助阳,山药健脾补肺、固肾益精,二者同煮,温阳而不燥烈,滋阴而不碍胃,是立冬时节阴阳共养的佳品。2.黑豆桂圆红枣汤。黑豆能补肾滋阴,桂圆和红枣补心脾、益气血,故此方能温和地滋养阴血,同时微微生发阳气。

按穴:激发自调,助运阴阳。推荐揉按太溪穴与关元穴,以滋阴温阳。太溪穴位于内踝尖与脚跟骨筋腱之间的凹陷处,是肾经原穴,擅长滋阴补肾。关元穴位于肚脐下4横指处,是人体元气关藏之所,能温补元阳。每天睡前揉按太溪穴和关元穴各5分钟,再温灸关元穴10分钟,可激发自身阴阳之气。

起居:静养应天,神志内敛。“早卧晚起,必待日光”是冬季养藏的基本准则。保证充足的睡眠,是“养藏”最直接的方式。夜晚属阴,睡眠本身就是最好的滋阴行为;睡眠时阳气入于阴,又是最好的潜阳之法。此外,医生建议,思虑过度最伤脾,惊恐不安则伤肾。冬季应避免情绪大起大落,使神志内藏。可以通过静坐、听舒缓音乐、练习书法等方式,让心神平静下来,以助阴阳深藏、静待春回。

父爱

■ 吴大明

父亲生活极为俭朴,不嗜烟酒。但他给予我们的爱,如同涓涓细流,滋养着我们成长。

九口之家的重担全落在父母肩上——年迈的祖母,还有我们六个嗷嗷待哺的孩子。作为一名乡村小学教师,他靠着微薄的工资和极致的节俭,硬是将我们一个个抚养成成人。这份不易,这份坚韧,这份担当,永远值得我们敬佩。

父亲在二十多里外的乡村小学教书,为省下两角钱的船票,他每周回家宁愿徒步二十多里路。他的“抠门”到了极致。当地盛产各种脆瓜,但我们从未尝过父亲带回来的瓜果。记得有一回,母亲特意嘱咐:“孩子们想吃瓜,下次带些回来吧。”当父亲终于在周六回到家时,我们迫不及待地翻找他的拎袋,却只发现一小盒稻谷——那是他日积月累从米中挑出的谷粒,舍不得丢弃,特意带回来喂鸡。糕点是我们童年最向往的零食,但无论我们如何央求,父亲从未应允。他从不沾荤腥,不碰烟酒,每一分钱都要精打细算。后来我们才明白,那点微薄的工资既要补贴家用,又要供我们六个孩子读书,已是捉襟见肘,也就理解父亲了。

然而,父亲的爱从未因家庭贫穷而缺失。在物质匮乏的年代,他和母亲总

会在周末变着花样给我们惊喜:盐炒罗汉豆的咸香,番薯糯米饭的甘甜,乌豇豆糕的软糯。最难忘的是夏夜,他打着手电筒在田间湖泊“照”黄鳝和“戳”河虾,成了我们童年舌尖上的美味。最难忘的是那个高烧不退的夜晚,父亲焦急得手足无措,时而用冷毛巾敷我的额头,时而让我喝温开水,再用手摸摸额头感觉我的体温,轻声询问:“现在好些了吗?”当我迟迟不退烧,这个坚强的男人竟急得独自抽泣,落下眼泪,并双手合十,默默为我祈祷。整整一夜没睡,他始终陪在我身边。破晓时分,他就背起我奔向十多里外的卫生院。一路上,我昏沉中听见他沉重的喘息声,触碰到他脖颈上黏黏糊糊的汗水。在卫生院摔倒时,他仍死死护住背上的我。那一次,他破天荒地买了咸烧饼和水果糖,咸烧饼的酥香在唇齿间绽放,成为记忆中最美的味道。

今年七月是父亲去世十周年,但他的音容笑貌永远镌刻在我的内心深处。他用瘦弱的肩膀扛起九口之家的重担,用无声的行动诠释着父爱的伟大。盐炒豆的香气,破晓求医的喘息,还有那难得一见的咸烧饼,都已成为生命中最珍贵的馈赠。他留给我们的精神财富,如同永不褪色的画卷,在岁月的长河里熠熠生辉。