

母亲让我送米

■ 黄土福

秋收时节,母亲让住在离家二十多公里的我回老家一趟。周末上午,我刚跨进家门,就看见母亲在一楼大厅里忙碌着。

看到地上的四大袋米,我心里就明白了——母亲又要让我把新米送给亲戚们。我轻叹一声:“妈,您都这么大了,还在耕种两三亩地,这茬收成不好,干嘛又要送出去呢?”

母亲拉过一把椅子坐在米袋前,左手提着米袋,右手拿着木制的量米筒,一边量着白花花的米,一边温和地说:“做农民就要活到老耕种到老。每茬收获的大米,送给亲戚们尝尝新,一来我心里高兴,二来也可以联络联络感情。”母亲停下手中的活,轻抬起头来望着我,眼光里满含着期待我的认可。看着母亲年近古稀、稀疏全白的头发,我赶紧点头说:“那也是的,待会儿我送给亲戚们。”

我走过去帮母亲撑开米袋,母亲用量筒盛满一筒筒散发着清香的白大米,小心地倒入,一边低声数着:“十五斤——十六斤——”数到二十斤时,母亲停下来,用剪刀剪下一段绳子,把米袋仔细扎紧,打结,放在一边,说:“这二十斤大米是送给镇上的阿姨——她喜欢吃晚茬的糯米和黑米,我再各量十斤给她。”说着,母亲又去另一大袋红米那量了十斤,在黑米袋那量了十斤,用塑料袋装好,扎紧口子,再解开装白大米的米袋,把红米和黑米放进去,扎好袋子,叮嘱我

这四十斤三种米是给阿姨的。

接着,她又拿出一个米袋,量了二十斤白大米,再用塑料袋量了十斤白糯米放进去,扎好口子,交代我说:“这些送给姑奶奶,她喜欢冬至做糯米沙姜粉。”

就这样,母亲分装了十多份米,苍老的额头渗出汗珠。她缓缓站起身,两手揉着腰,很有成就感地说:“新碾的三百斤新米就送给这些亲戚,小舅回来过年的话,再碾给他带去。我再清点一下,你记清楚哪些送给哪位亲戚。”我按照以往的做法,用笔记录下来,贴在各个米袋上。

我和母亲把一袋袋米搬到车上后,便出发送米去了。亲戚们收到米后都很开心,既感叹母亲耕种的辛苦,又感谢母亲的心意,都说难得可贵的是这么多年来,母亲每茬都让他们尝到农家新米的香味。我把亲戚的话转告给母亲,母亲听了很欣慰。

可种地实在是一件艰苦的差事,况且她已渐渐上了年纪。不必说每季浸泡种子、播种、插秧、收割、晒干这些农活多么单调和累人,单是平时的田间管理就够辛苦的了。每日天还不亮,母亲就下田去了。她小心翼翼地走在田埂上,仔细察看禾苗的生长情况,掐准施肥的时机,判断虫害是否将至。遇到天旱时节,水渠连月水位低下,无法灌溉稻田,母亲就搬出那架古老的木制水车,吃力地车水上田。我读初中时曾帮忙车水,一开始颇觉新奇有趣,并不觉得累,但灌

完一亩地下来,早已汗流浹背,饥肠辘辘,连续好几天双臂隐隐作痛,腰酸背痛。

那次我休假在家,母亲车完几亩地的水后,背着沉重的水车回到家中。只见她裤腿一高一低,脸颊被烈日晒得黝黑,神情疲惫不堪。她咕咚咕咚地喝了一大杯温水后,便倚在椅子上沉沉睡去。待她醒来,我心疼地叹气道:“太辛苦了,下茬别种了吧。这样的天旱,你又不曾用抽水机,万一累倒了怎么办?”

母亲打起精神说:“这茬遇上天旱,下茬水就充足了——以前休息休息,力气很快就回来了,现在这几年,力气却很难恢复了。”

有一次回家,我偶然看见她在田间拔草,佝偻的身躯在烈日下显得格外瘦小,稀疏的白发在阳光下闪着银光。那一刻,我不禁潸然泪下。

那年夏季,母亲在田埂上摔了一跤,左脚后跟骨折,治疗中两个多月都走不了路。亲戚们知道后,纷纷上门看望她,给她慰问金,她都不肯收下,只是温厚地说:“亲戚们要多走动走动才会亲近。我的脚好了,下茬还种稻谷。”

记得年少时,每到秋收后,母亲也让我帮忙送米给亲戚,那时我骑着自行车去送,心里还埋怨着母亲。如今我懂得了,那一袋袋米里,装着的是母亲一片质朴的诚心,是她用汗水浇灌的情意,是她对亲情最朴素而深沉的守护。

李大姐的独处生活

■ 罗瑞雄

德国哲学家叔本华说过:“一个人只有在独处时才能成为自己。谁要是不爱独处,那他不爱自由,因为一个人只有在独处时才是真正自由的。”退休之后,我对这句话感悟愈发深刻,也切实体会到了独处带来的自由与快乐。

李大姐和我曾在同一单位共事,她在岗位上兢兢业业奋斗了41年。退休前,李大姐是个争强好胜的女强人。那时的她,整日被工作会议缠身,淹没在堆积如山的文件和数据里,为了完成任务埋头苦干,根本没时间倾听内心的声音;每日周旋于各种客户应酬之间,脸上挂着勉强的笑容,努力维护着复杂的人际关系,连喘息的机会都难有,时刻被工作和生活的双重压力笼罩着,在尘世的喧嚣中疲于应对社交与事务,完全没有时间与自己的内心对话。而如今,学会独处的李大姐,仿佛推开了一扇通往自由快乐的大门。

清晨,阳光轻柔地洒在窗前,她独自坐在阳台上。四周静谧无声,没有外界的嘈杂,也没有他人的目光。她尽情舒展身体,感受着阳光的温暖。此时,她好似与世界暂时分离,却又在另一个维度与之紧密相连。她沉浸在自己退休的思绪里,工作

时的奋斗历程、成功的喜悦、遭遇挫折时的迷茫,都像电影般在脑海中一一浮现。她惬意地坐在藤椅上,那些关于游历远方的计划,也在她心中逐渐清晰,思绪自由飞扬。

她煮上一壶热茶,茶香渐渐弥漫开来。她轻抿一口,浓郁的茶香滋润着心田。在茶香的萦绕中,她翻开那本心爱的《全唐诗》,缓缓走进书中的世界。那些描绘秋色的诗句,宛如灵动的精灵,穿越千年时光,扑面而来。独处时的阅读时光,就像一场心灵的滋养之旅,让她退休后的精神世界更加充实。

午后时分,她前往毗邻小区的荔湾湖公园信步闲游。园内绿树葱茏成荫,花草繁盛茂密,不时有小鸟欢快啼鸣。她缓缓闭上双眸,静静倾听风声、鸟鸣声与树叶摩挲的沙声,仿若置身一场美妙绝伦的交响乐盛会。她深吸一口清新空气,尽情体悟大自然的气息,内心的烦恼与疲惫刹那间烟消云散。她能够静静地安坐于此,全身心沉浸于这份宁静与自由;也会提起画笔,用心勾勒眼前的秀丽景致,让退休生活的美好瞬间永远凝定在画布之上。每一笔触都满含着自由与欢悦。

其实,李大姐退休之前便与

舞蹈结下了深厚情谊。大学岁月中,她身为舞蹈队的领舞,舞姿轻盈宛如飞鸟掠空,舞步灵动好似彩蝶起舞。每遇年节,在单位举办的文艺晚会舞台之上,她光彩照人,每一次舞动都能使全场的热情熊熊燃烧。

夜幕降临时分,她回到家中,打开音响,播放一首轻柔舒缓的乐曲。在悠扬的旋律萦绕下,她迈入了属于自己的舞蹈天地。这里没有观众的目光聚焦,没有舞台的璀璨灯光,唯有她独自一人。她无拘无束地舞动身躯,每一个动作都是内心情感的真切流露,每一次旋转都是对自由的执着追寻。

退休后的独处时光,让李大姐摆脱了外界的干扰,得以回归内心,与真实的自己深入对话。她能够按照自己的节奏生活,随心所欲地做自己喜欢的事,尽情享受生活的每一刻。独处让她学会了独立思考,让她更加了解自己,也让她的灵魂得到了自由升华。

随着年龄的增大,李大姐本就喜爱安静,如今,她十分享受退休后的独处时光,在其中尽情享受自由和快乐,绽放生命的光彩。因为,独处是灵魂的自由欢歌,是退休生活独有的珍贵礼物。

保健养生

入冬养生四个关键词

中医经典《黄帝内经》有云,“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳”,意思是说,冬季生机潜伏、阳气内藏,因此养生重在“藏”,以顺应天时。

保暖。冬季寒气当令,而寒为阴邪,易伤阳气。人体的阳气如同自然界的太阳,是温暖和动力的源泉。一旦阳气受损,不仅会感到寒冷,还会导致抵抗力下降,引发各种疾病。养生要点:1.重点防护头颈背足。头为诸阳之会,是人体阳气最集中的地方,外出戴帽可以有效防止阳气从头部散失;颈背乃阳经之海,是人体督脉和膀胱经循行之处,最易受风寒侵袭,穿高领衣物、坎肩或披上围巾,是保护颈背的简单有效之法;足部离心脏最远,血液供应慢而少,保暖能力差,中医认为,寒从脚下起,每天用热水泡脚,按摩脚心涌泉穴,能促进血液循环,温煦全身。2.早晚加衣,活动减衣,衣着过厚导致出汗,会使阳气外泄、邪气易侵。

防病。冬季是感冒、流感、心脑血管疾病及慢性呼吸道疾病的高发期。中医认为,这与卫气不固有关。卫气好比身体的“卫士”,负责抵御外邪。冬季养生核心在于增强卫气的防御能力。养生要点:1.起居有常。保证充足的睡眠,顺应自然界的规律,“早卧晚起,必待日光”,有利于阳气潜藏和阴精积蓄。2.注意空气流通。即使在寒冷的冬天,也要定期开窗通风,保持室内空气清新,避免病菌滋生。3.适度锻炼,微汗即止。选择太极拳、八段锦、慢跑等温和的运动,以身体微微发热、尚未大汗淋漓为宜。4.素有慢性病患者(如高血压、糖尿病等),需依据冬季病情变化,遵医嘱调整用药,防范心脑血管疾病急症。

温补。民间素有“冬日进补,来年打虎”的说法,冬季人体脾胃运化功能较强,是进补的好时机,建议遵循“温补”原则,平和地滋养身体。养生要点:1.多食温性食物。羊肉、牛肉、鸡肉、韭菜、南瓜、桂圆、核桃等性温的食物,有助温中助阳,散寒保暖。推荐两个食疗方,一是当归生姜羊肉汤,能补气养血、驱寒暖身;二是山药粥,山药性平,健脾益胃,可培补后天之本,适合各类人群冬季平补。2.巧用调味品。烹饪时,可适量加入生姜、大蒜、花椒、肉桂等调味品,不仅能增味,更有温通散寒的功效。需要提醒的是,温补并非人人适宜,体质偏热、易上火、长口腔溃疡、大便干结者应酌情减量。

养阴。冬季主藏,对应五脏中的“肾”。肾主藏精,是人体阴阳的根本。因此,在温补阳气的同时,切不可忘记养阴。正如自然界需要冰雪覆盖以滋养大地一样,人体也需要阴液来濡润脏腑,制约过亢的阳气,达到阴阳平衡。养生要点:1.多喝温水。冬季干燥,虽不常口渴,但人体仍需要大量水分,常喝温水能避免体内阴液亏损。2.食用滋润之品。可适量食用芝麻、核桃、木耳、银耳、百合、梨等滋阴润燥的食物。推荐百合银耳羹,有助滋阴润肺,非常适合干燥的冬季食用,能有效缓解皮肤干燥、口干咽痒等问题。此外,也可多喝粥,能生津养胃,若在粥中加入枸杞、红枣等,效果更佳。

以上四个冬养要点相辅相成,缺一不可。保暖是守护阳气之根,防病是巩固防御之墙,温补是增添生命之火,养阴则是涵养生命之水。只有顺应天时,科学调养,才能为来年的健康活力打下坚实基础。



芦花花开 黄诒高摄