

## 回忆爷爷

■ 陈湖

今天朋友来电,说他爷爷寿辰将至,邀我去吃寿宴,顺便一聚。我心中微微一颤——原来我的爷爷,已经离开三年了。许多往事,就这样毫无预兆地漫上心头。

爷爷身材高瘦,腰背总是挺得笔直,像一竿经年的竹子。皮肤是常年日晒留下的深褐色。他是村里公认的勤快人,天未亮就下地,晨光初现时才回来吃早饭,碗一放,又回到田里。中午太阳最毒时,他才肯歇一歇;若田地远,索性就不回来,直到天色昏沉才拖着影子回家。

我总不解,地里哪有那么多活计呢?但爷爷心里自有一本清晰的账:哪片要播种,哪片该浇水,哪片生了杂草……他常念叨自己没算计好,让草长高了、地早干了。长年的劳作使他清瘦而结实,走路步子又轻又快,我们年轻人跟在他身后,竟还有些赶上。

也许正因深知劳作之苦,爷爷格外珍惜粮食。我们吃饭时若碗里剩了米

粒,必会遭他严厉呵斥。孙辈们都怕他,却也从此懂得了何为“粒粒皆辛苦”。

他对我们管教甚严。记得幼时我贪玩,常与伙伴们聚在一起打纸牌,一玩便是半天。有一次被爷爷撞见,他一把夺过纸牌撕得粉碎,拽着我的手便走。我吓得不敢作声,他却只是带我到小卖部,买了个橘子塞进我手里:“别玩这个了。”自那以后,我真的几乎再没碰过纸牌。

爷爷渐渐老了,可勤快却一分未减。直到七十多岁,我仍见他肩挑两桶水往田里去,扁担压弯了,他的脚步却还是稳的。

有一年春节,爷爷说他晚上要去邻村抬神像巡村,这是乡间的过年习俗。我说晚上天冷辛苦,劝他别去。他摆摆手:“不辛苦,没事的。”恰巧那晚我也受同村朋友之邀去聚。心里一动,难道我们会去同一个村子?

果然,在朋友村人群熙攘中,我一眼就看到了爷爷。他抬着神像走在最

前面,我能看清他微皱的眉间藏着吃力,脚步也不如从前利落。歇息时,我急忙挤过去:“很重吧?”他看见我,愣了愣:“你怎么在这儿?”我一时语塞,只望着他被岁月雕刻得满是皱纹的脸,心中如潮涌起,却什么也说不出口。

不久,祭拜完毕。爷爷弯腰去抬的那一刻,脸上的皱纹紧紧拧在一起,唇间泄出一声低低的闷哼,身子晃了晃。我下意识想冲过去帮忙,双脚却像被钉住一般,动弹不得。终于,他猛一发力,神像再度上了肩。我望着那微微佝偻的背影渐渐走远,眼眶忽然一热,赶忙别过脸去,怕在朋友面前失态。那时,爷爷已经七十多岁了。

今天邀我去贺寿的,正是当年那位朋友。往事如昨,一幕幕清晰得让人心头发紧。我终是寻了个理由推辞了,只托去一句吉祥话。

不知道爷爷在天上过得可好?应该不必再那么辛苦了吧。愿世上的爷爷们,都平安康健,岁月长伴。

## 母亲的温暖

■ 林晓玲

那天,我去超市购买生活用品遇到了兰姨。兰姨是我母亲在世时的好姐妹,也是母亲多年的老邻居。

多年不见,兰姨的模样有了些岁月的痕迹,但那热情的笑容依旧如往昔般温暖。我和兰姨找了个安静的角落坐下,聊起了过往。当话题转到母亲时,兰姨的笑容瞬间凝固,眼中泛起了泪花,她哽咽着说:“你母亲啊,人好心地又善良,这么好的人怎么就走得这么早呢。”接着,她开始回忆起母亲生前的种种往事。

那一年的冬天,兰姨的丈夫突然生病住院,家里的顶梁柱倒下了,她一个人既要照顾住院的丈夫,又要照顾年幼的孩子,

还要操持家里的大小事务,整个人忙得焦头烂额。母亲知道后,二话不说,主动承担起了照顾兰姨家两个孩子的责任。每天放学后,母亲都会把兰姨的两个孩子接到我们家,给孩子做饭、辅导功课。等孩子睡下后,母亲还会熬上一锅热乎乎的汤,让我给兰姨送到医院去。那段时间,母亲默默地为兰姨一家付出,用她的温暖和善良,帮助兰姨

度过了那段最艰难的时光。

还有那一次,兰姨的小儿子骑自行车不小心摔破了头,血流不止。兰姨当时吓得六神无主,母亲听到消息后,立刻帮兰姐打医院的急救电话,并把孩子送往医院。知道兰姨的家境比较困难,丈夫又长期在外地打工,母亲知道兰姨的不容易,总想帮助这位好姐妹。在医院里,母亲跑上跑下,挂号、缴费,找医生,忙得不可开交。直到孩子的伤口处理好,脱离了危险,母亲才松了一口气。兰姨对母亲感激不已。母亲却笑着说:“这有啥呀,咱们是邻居,这都是应该的,别跟我客气。”

母亲不仅对兰姨一家人好,对其他邻居也很好。她心地善良,对人热情,总是把邻居们的事情当成自己的事情,家里做好了吃的,母亲总会分成好几份,给邻居们送去。无论是自己种的青菜,还是刚出锅的饺子,母亲都会想着让邻居们也尝尝鲜。她常说:“独乐乐不如众乐乐,大家一起分享,才更有滋味。”母亲的善良和热情,就像一颗种子,在邻

里间生根发芽,开出了一朵朵温暖的花。

兰姨一边回忆着这些往事,一边惋惜地感慨:“这些年,我常常怀念着你妈妈。虽然她已经不在了,但她对我的好,我一辈子都忘不了”。说到这里,兰姨的泪水再次夺眶而出,她从口袋里掏出手机,打开微信,翻出和母亲的聊天记录给我看。那些记录里,有母亲对兰姨的关心问候,有生活中的点点滴滴分享,也有遇到困难时互相鼓励的话语。兰姨感慨地说:“这些聊天记录我一直舍不得删除,每次想你妈妈了,就会拿出来看看,感觉你妈妈从未离开”。

母亲离世的这些年,我不知道该用怎样的言辞能准确地描述母亲苦和累缠绕与维系着的任劳任怨的一生,又选择怎样的基调能完全说清我对她无限的尊敬与思念……

走出超市,外面的阳光灿烂。我抬起头,望着湛蓝的天空,仿佛看到了母亲慈祥的面容。母亲,您虽然离去,但您并没有离去,您永远活在我们的心里,活在每一个受过您帮助的人的记忆里。

## 保健养生

## 入冬养生四个关键词

气温逐渐走低,我们步入了万物收藏的冬季。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。专家给出了四个安稳过冬的关键词。

**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。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。



醉人“枫”景  
黄诒高摄

## 马年咏马

■ 刘福文

(一)

云骥嘶风瑞雪间,  
奋蹄振鬣傲千山。  
扬威逐梦秦关道,  
拔寨擎旗奏凯还。

(二)

披甲长驱大漠中,  
追云逐日气豪雄。  
铁蹄踏碎强权梦,  
守护神州唱大风。



快捷投稿  
扫码关注