

## 父母爱情

■ 侯娟

生活总会有摩擦,争吵有时候也许并不是因为不爱了,而是正在爱着。

父母的争吵,就像一个历经沧桑的老钟摆锤,总在饭香弥漫的黄昏准时摇晃。锅碗瓢盆磕碰的脆响,裹着大珠小珠落玉盘般的方言,一颗又一颗狠狠地砸在我的耳畔,心里顿时漾开一圈圈不安的涟漪。儿时的我总不明白,为何两个如此熟悉亲切的人不停地发生争吵,也断然不懂为何隔夜的怨怼能在晨光里消失得无影无踪,仿佛从未发生过一样。

“问世间情为何物?”年少时读完好问的句子时还懵懵懂懂,总以为答案该是小说里的生死契阔、与子成说,或是诗词里的生死相许、咫尺天涯。直到那年深秋,母亲不得不离开生活了几十年的家乡,离开父亲,前往姐姐的城市帮忙照顾刚刚出生的孩子。临行前,父亲独自坐在客厅,默不作声,反复抽着烟,烟头忽明忽灭。母亲在房间里一边叠着衣服一边念叨:“高血压药要记得吃……”“身体不舒服的时候要及时去找医生……”话没说完,很快便被父亲打断:“知道了,知道了,怎么那么啰嗦。”

母亲去往姐姐的城市以后,家里的电话铃声总是在每个清晨响起,母亲总会打电话询问父亲有没有吃过早餐,身体是否一切都好。傍晚,父亲也总是打电话跟母亲谈起老家的一些人一些事。空旷的老屋里总是回荡着电话声、说话声,此时的父母,似两根无形的线,又如树与藤,缠缠绕绕,把思念系得紧紧的。原来爱情,是寻常日子里的相互关切,分离日子里的相互惦念,柴米油盐之后的细水长流。那些隔着电话线的滔滔不绝,像一把钥匙,打开了父母藏在岁月里的故事,这缠绕的牵挂,原是从很久前便开始的。外公起初并不看好父亲,总念叨“没一份好的工作,还想娶我女儿?”可无论外公怎么反对,父亲照旧天天来帮母亲和外婆做些力所能及的事。挑水、杀猪、翻晒粮食……大热天里,总是汗湿了衣背。母亲说,那时的父亲就像一株倔强的藤,一点点爬过艰难生活筑起的墙,他吃苦耐劳、有责任、有担当,硬是把日子缠出点盼头来。回忆与父亲的点滴往事时,母亲眼角皱纹里总是带着笑。

父母之间的故事,纠结的、酸楚的、美好的、刻骨的……似乎统统都可以装进“爱情”里。争吵就好像是热烈的火,把日子烧得滚烫;和好则恰如温柔的水,把生活过得富有烟火气。时光匆匆,老钟的摆锤还在不停地晃动,锅碗瓢盆的磕

碰声也从未停止过。只是如今再听起来,心里已再无难过的感觉,反倒认为那些吵吵闹闹里,藏着彼此的在意和顾虑,这样的感情更为踏实可靠。就像林间老藤缠着老树,看似互相牵绊,实则早已在岁月里盘根错节,成为彼此不能割舍的依恋。

在父母的爱情里,没有惊天动地的海誓山盟,也没有轰轰烈烈的你依我依,更没有耳鬓厮磨的卿卿我我,却在寻常日子的琐碎里,看到父母把爱意藏在眼神里,把体贴藏在动作里,把关心藏在唠叨中,父母也许从未在彼此面前说过“我爱你”,却早已经把对方的名字刻进了循环往复的晨昏里。

如今,我也到了懂得爱、认真爱的年纪,每每看到年迈的父母相扶相持、相思相守,我便总能从他们身上找到熟悉的样子。此时的我更加明白,父母用一生的相爱,教会我如何去爱,如何去做一个眼里有光、手里有暖、心里有爱的人。



乡村绿野 西西摄



快捷投稿 扫码关注

## 保健养生

## 立春节气养肺“五法”

立春时节,阳气始生却有“寒气时行”,极易引动肺气。肺气受伤,呼吸之气就会发生异常改变,出现咳嗽、哮喘等呼吸道症状,导致气管炎、肺炎等疾病,老人肺气不足会感到气短乏力,尤其是患有老慢支、哮喘的人更是如此。以下是养肺的五个方法。

养肺法一  
吸入热气

可以用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。方法:将热水倒入杯子中,用鼻子对准杯子吸水蒸气,每次10分钟左右,早晚各1次。

养肺法二  
主动咳嗽

春季应注意经常开窗通风换气,每日早晚选择空气清新处主动咳嗽,以清除呼吸道及肺部的污染物,减少肺部损害。

养肺法三  
做呼吸操

早晨起来常常做深呼吸,可以养肺。而这个深呼吸是有一定频率的,一呼一吸尽可能达到6.4秒。每天睡前平躺在床上,在肚脐上方放一个3斤左右的沙袋(或小枕头),用力呼气把沙袋顶起,然后吸气把沙袋放下去,刚开始每次练习2~3分钟,逐渐增加到每次5~10分钟。提

示:适当运用闭气法,有利于增强肺功能。在吸气末屏住呼吸,使气暂时不呼出,尽可能停止到不能忍受时,再呼出来,这样反复18回。

养肺法四  
笑口常开

中医有“常笑宣肺”一说,现代医学研究证明,笑对机体来说的确是一种很好的“运动”,对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸更通畅。另外,在开怀大笑时,可使更多的氧气进入身体,随着血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

养肺法五  
迎香穴、叩肺俞穴

按揉迎香穴:将两手指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做1~2组。

叩肺俞穴:每晚临睡前端坐椅子上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴数十下,同时用手掌在背部两侧由下至上轻拍,持续约10分钟。此法有健肺养肺之功,可以预防感冒。

## 小说连载

8

## 第四章:咸涩的低语

夜色温柔地垂下它厚重的丝绒幕布,远处海岸线的灯火次第亮起,将这座海滨小城浸润在一片温暖而朦胧的光晕里。吃过晚饭,儿子小哲在李浩悉心的作业辅导下打起了瞌睡的小盹。李浩轻轻抱起孩子回房安顿,书房里只剩下一盏孤零零的落地灯和电脑屏幕幽蓝的光。李浩临睡前探进头来,温声道:“还不休息?”

徐薇从屏幕前抬起头,脸被电脑的光照得有些发白,却尽力弯出一个柔和的笑:“睡不着,看会儿剧放松下。你先睡,我马上就好。”

书房门被李浩体贴地轻轻带上。咔哒一声轻响,如同一把无形的锁,将这方空间暂时封印,也切断了她与李浩间最后一丝面对面的气流。空气中那细微的尴尬触感似乎更加清晰了。晚饭桌上那份刻意营造的和谐与温馨之下,那道被《北郊》撕开的裂痕,被那个自己都曾深究的、下意识的瑟缩拉得更宽。李浩的目光依旧温和,举止间却多了一种不易察觉的小心翼翼,如同怕惊扰什么易碎的瓷器。这比质问更让

她如芒在背。

夜更深了。

电脑右下角,酷狗音乐的橙色小图标如同潜伏在幽深水底的警示灯,带着诱惑又危险的光芒。下午那强烈的心悸与震撼仿佛被暂时压抑,却又在更深的地方暗流汹涌。鼠标点在图标上,指尖甚至能感受到图标下那个灰蒙蒙简笔画小马头像的冰冷却感。“寒风中的小马”。徐薇移开视线,深深吸了一口气,带着一种近乎决绝的情绪,猛地将她从快速启动栏拖进了一个名为“学习资料备份”的加密文件夹深处。眼不见为净,仿佛这样就能将那个引发震荡的声音、那个陌生的、缠绕着罪恶与忏悔的灵魂影子,彻底埋葬。

家里太静了,静得能听到自己血脉里奔流的喧嚣。城市夜晚的脉动隔着玻璃隐隐传来,像是在无声的催促。一种难以名状的躁动驱使着徐薇。她需要空间,需要流动的空气,需要远离电脑屏幕和这个被自己心绪搅扰得不宁的家。

徐薇悄然起身,换上一身舒适的运动服,对着玄关的镜子,她特意将染了

## 网恋

■ 叶进雄

紫调的中短发拢得更紧些。出门时,楼下24小时便利店的招牌在夜色中散发着冷白的光,徐薇快步走过,仿佛躲避着什么不必要的审视。

滨城夏夜的滨海长廊,晚风带着海水的微腥扑面而来。这里曾是城市边缘的滩涂湿地,如今依着红树林的边缘修成了宽阔的步道。一侧是深沉摇曳的墨绿色树影,另一侧是无垠的海面,倒映着城市的灯火,也倒映着点点碎银般的星光。沙滩区传来年轻男女模糊的欢笑声,音乐若隐若现。徐薇沿着长堤缓缓走着,步履不疾不徐。湿润的海风并不能吹散她心头那股莫名的沉郁和悸动。李浩那过于温和包容的样子,像一面镜子,照出她内心那片隐秘的荒芜。下午网络游戏里那些轻佻的调笑,此刻回想起来,带着一种空洞的廉价感,愈发显得她内心的那场因《北郊》而起的风暴既荒诞又沉重。

手机在口袋里轻微震动了一下,是提示音。徐薇像抓住一根转移注意力的浮木,迅速掏出手机。屏幕上跳出的不是李浩的信息,而是一个名为“如意

谷”的聊天群图标在闪烁。这是一个以文艺爱好者、主妇、白领为主,偶尔涉及情感话题的小型同城群,她加入后一直以“林间晚风”的网名潜水。白天偶尔进去看看,多是些育儿经、团购拼单、美食、旅游分享。此刻点开,里面气氛却异常喧嚣、躁动,带着白日里没有的暧昧热度:

【夜蝶翩翩】@所有人 姐妹们! 深夜情感剧场开播了! 谁还没有一两段午夜梦回时放不下又不敢提的往事? 说出来,姐给你开解!(偷笑表情包)

【风信子】别提了! 刚和我家那口子吵了一架,他嫌我管太宽! 窒息! 想离家出走三小时……

【红苹果】楼上+1! 谁还没为那点事儿烦过? 左手摸右手,真的就是……没有尽头的生活(捂脸哭.jpg)

【夜蝶翩翩】结了婚连自由呼吸都是奢望!(悲伤表情包)

【向日葵】(发出一张窗外城市夜色的模糊照片) 看吧,外面世界那么大,灯红酒绿……(一个欲言又止的省略号)

屏幕的光照亮了徐薇的脸。手指停留在冰凉的屏幕上,她却感觉指尖有些发麻。这些露骨又压抑的宣泄,字字句句都像针,戳向被生活消磨殆尽的激情角落。