

石磨声声入梦来

■王奇文

前段时间回老家,当我窥见藏在院子角落被尘封起来的石磨,“吱呀、吱呀”转动的声音,童年记忆中奶奶磨粉制作粉皮的身影,穿过岁月记忆的长河,直抵梦境来。

我村人多,只有一口石磨,平常闲着时,上面堆有柴草,落满枯叶尘埃。我们家有10多张嘴,奶奶往往是第一个去磨粉,早早动手清理石磨杂物的人。她用水反复清洗,将其刷得干干净净。那石磨是青灰色的,上下两层,上层的边沿有个方形木榫,用来推磨,磨心处有个圆圆的窟窿,是用作喂米的“嘴”。

我最喜欢帮奶奶推磨。其实也算不上“推”,只是学着大人的步子,在磨杆的另一头帮一把力,一圈一圈地转。磨主要是奶奶推的。母亲舀米放进磨嘴,奶奶勒紧腰带,双手攥紧横在胸前的磨杆,身子微微前倾,便一步一步地走,那磨发出“吱呀”声响,如牛负重,沉闷而悠长。我跟着奶奶的步伐一起用力推,脚步变得轻盈起来。我们家因有了奶奶的勤劳和巧手,日子也变圆润了,那时候我还小,不懂什么叫岁月,只记得奶奶粗布上衣套个褂子,穿着黑布鞋,脑后打个发髻,手握磨杆,操持着一家人的烟火生活。

母亲的活计是添米喂磨。用小勺舀起浸泡在水里微微发胀的大米,一般是按照6:4的水米比例,瞄准磨心的洞口,在磨杆转过的一刹那,将米和水敏捷地倒进去。那米带着水在两扇磨的齿槽间被碾压磨碎,化成白花花粉浆,粉浆从磨缝间缓缓流出,落在磨盘底下的桶里。新鲜粉浆带着沁人的糯香,在空气中弥漫着岁月的馨香。

磨好的粉浆,奶奶还得再过滤一次,甚至好几次。她将粉浆中的粗粒,再倒进石磨

里磨一次,经过反复碾磨,直到所有的米粒全部变成细滑的粉浆。这个过程费时费力,更要考究人耐心。我知道,在那绵滑的粉浆里,磨的不仅仅是米浆,还包含着奶奶对年节、对家人、对好日子的美好念想和期盼。

经过奶奶的巧手蒸制,白花花的粉浆变成雪白的河粉,在簸箕里一片片地叠起来了。我心头的那点过节盼吃粉皮的愿望,更加圆厚实了。那热气腾腾的粉皮,香喷喷的味道,小手忍不住抓了一把粉皮,大口大口地吃起来。奶奶看见我嘴馋的样子,没有责骂,只是轻轻说了一句:“还未弄好香油酱料呢。”奶奶的表情充满怜爱,眼里泛着柔光。童年只懂馋滋味,成年后终于明白,奶奶在石磨里一圈一圈磨出的,不仅仅是饱肚的美食,更是一家人对美好生活的期盼。那缓慢而坚定的石磨声声转动,磨去了岁月的粗糙,沉淀下来的是日子的醇厚。那沸水与冷浆瞬间成型的粉皮制作技艺,凝结了美食在民间的不平凡智慧。

一磨一轮秋,三更三点月。日月交替,四季轮回。奶奶推磨制作粉皮一般都是选在特定的日子,如中元节、中秋节、春节等,逢年过节,我都可以吃上美味的粉皮。而奶奶双手攥紧石磨杆,一圈一圈地转动着旧时光的碎步身影,在我的脑海里定格成美食的象征。

时光老去,石磨老去,而我的奶奶也老了,再也推不动那沉重的磨盘。但她那份手心温度与时光耐心共同酿造的生活味道,早已化作粉皮上的层层纹路,深深烙印在我的脑海中。石磨声声,带着岁月流转的月光,悄悄进入我的梦境来。奶奶推磨的身影,回不去的童年,石磨磨出的乡愁,成了永不磨灭的记忆。

让母亲住进新居

■陈政

母亲属马,生于1942年。

她一生抚育四子一女,我是她第四个儿子。自幼体弱,她便把这归咎于自己——生我时她刚做完胃大部切除,没有奶水。为此,她将全部偏爱倾注于我,执意让我吃奶到蹒跚学步、懂事明理,直到被邻人打趣,我才红着脸从她怀里挣开。

这件事,她记了一辈子。仿佛我后来的所有病痛,都是她欠下的债。

母亲年轻时很美。天然卷发,总是梳得齐整。她在化州缫丝厂做工,父亲是复员军人,乡间人人称羨。可父亲不愿远赴东兴农场,选择了非正常复员;又赶上土地承包,为守着妻儿,他放弃安置,回乡务农。两个不擅农事的人,从此扎进泥土。

表姐新婚那年,母亲穿着厂里的吊带工作服去看她。村里孩子扒着窗沿争相偷看,好奇这位远道而来的客人为何这般光彩照人。多年后我窘迫地去表姐家求工作,她笑着提起这桩旧事,轻轻化开了我的局促。

母亲不止美,还刚烈。

家里园中种着甘蔗、毛薯,镇公社在旁建了砖瓦窑,浓烟熏得作物枯黄。她找村里,村干部不敢出头;找砖瓦窑,不了了之。母亲径直去了镇政府,争回每年37元的赔偿。

圩市上多是男人摆摊。父亲不识秤,不善言辞,守摊的担子便落在她肩上。她把自家芋头煮熟剖开,粉糯诱人,还让人试吃——在计划经济年代,这算首创。她养母猪、育猪崽,一笔笔贴补家用。公社化时,她喂的牛比往常重了数十斤,领回镰刀和汗巾。邻家母牛病重,要卖掉不断奶的小牛,旁人怕养不活,清贫的她却把小牛牵回了家。寒冬里,她给小牛裹上棉袄,喂它糖腌肥肉。

后来那头小牛卖掉的钱,成了家里开办构件预制厂的第一笔启动资金。

她只念到高小,却格外看重读书。

我未到入学年纪,她便翻出哥哥们的旧课本,一字一句教我识字。课本里《朱德的扁担》一文,让“政委”二字深深印在她心上。她为我取名,取“政”字,说政委是为民做主的人,盼我将来正直有用。到了入学年龄,我因不足龄被拒,是她一遍遍恳求,学校才破例收下。

正是这份启蒙,让我后来考入重点小学,一路走了出去。

父亲过世后,我接她同住。可我一直蜗居狭小公房,2007年买的也是步梯楼。母亲喜清静,执意独自住在我单位一间40平米的小套间里,一住便是许多年。

去年,她的膝关节严重磨损,无法行走,更无力爬楼。我与兄弟姐妹商议后下定决心:老家旧房早已破败倾颓,必须尽快重建,让她安享晚年。兄妹齐心筹资,特意为她加装了全村少有的电梯。

这一年,母亲84岁。我们为她做了单侧膝关节置换手术。术前我紧紧握着她的手:“妈,您一定要挺住,好日子才刚刚开始。”手术三小时,我在室外坐立难安。所幸一切顺利。术后她笑着说:“我的仔这么孝顺,我哪里敢走。”

今年3月,另一侧膝关节手术也顺利完成。母亲重新站了起来,步履安稳。

有朋友设宴挽留我饮酒,我婉言谢绝。我说,闲暇时我只想多回家陪陪母亲。他听罢潸然泪下——他也建了新房,可最疼他的母亲却没能住上一天,最终只能把遗憾挂在崭新的屋墙上。

何其有幸,我的母亲尚在人间。

她不仅住进了新居,还重新站了起来。能晒暖阳,能话家常。往后每个周末,我都想回到她身边,陪她聊几句家常,说一段心事。

这便是我此生最安稳、最踏实的幸福。

保健养生

出现这6种症状可能是身体在向你求救!

生活中,你是否经历过这样的时刻:

早晨被闹钟唤醒,不仅没有一夜安眠后的神清气爽,反而觉得浑身酸痛,脖子像落枕了一样僵硬,肩膀沉得仿佛扛着沙袋;明明没有进行任何剧烈的体力劳动,到了傍晚却觉得精疲力尽,连说话的力气都没有,甚至连腮帮子都因为一整天的紧咬而隐隐作痛……

出现这些情况,可能是你的大脑已经超负荷运转,被各种压力、焦虑和复杂情绪压得喘不过气了,你的身体正在用疼痛、僵硬和疲惫,大声地向你发出求救信号!

如果你频繁地有下面这些表现,说明你的身体已经在发出“透支警报”,是时候停下来减压了:

1、长期无意识地咬牙、耸肩、皱眉

请感受一下自己当下的身体状态:你的眉头是不是微微紧锁的?你的牙关是不是紧咬着的?你的双肩是不是不自觉地向上耸起?这种状态,在运动生理学和康复医学中,被称为“无意识的肌肉防御机制”,肩颈部的斜方肌是重灾区。

更严重的是,肩颈肌肉的极度紧张会牵扯到头皮的筋膜,引发紧张性头痛,患者会感到头部有紧箍感或压迫感。

2、频繁心慌、胸闷、胸口发紧

明明没发生什么事,但突然觉得心跳加速,心脏仿佛要从嗓子眼蹦出来一样,或者觉得胸口压着一块大石头,出现明显的胸闷、气短,甚至有濒死感。这其实是交感神经过度激活,儿茶酚胺大量释放,导致外周血管强烈收缩、心排量急剧增加的结果。

研究证实,长期的高交感神经张力,会显著增加未来几十年心血管疾病发病率和死亡率。

3、反复腹痛、腹胀、腹泻或便秘

胃是“情绪器官”,长期的皮质醇浸泡和交感神经兴奋,不仅会改变肠道的正常蠕动节律,导致腹泻或便秘,还会降低肠道黏膜的血流量,导致胃黏膜屏障受损,容易诱发胃炎或胃溃疡。

更常见的是引发肠易激综合征,腹痛、腹胀反复发作,这都是你的肠胃在替大脑表达无法消化的焦虑。

4、很难入睡,睡了很久依然很累

这是压力过载最直观的信号之一。

长期高压让皮质醇持续处于高位,身体始终在“应激代偿”,消耗大量能量却无法有效恢复,长期下去会陷入“疲劳—效率低—更焦虑”的恶性循环。

5、小毛病反复找上门

长时间的压力会把免疫系统的“防线”“掏空”,让你体内重要的免疫卫士NK细胞活性显著降低,T淋巴细胞的增殖能力受到抑制,你会发现自己可能感冒次数越来越频繁,口腔溃疡、咽喉发炎、牙龈肿痛等小毛病反复发作,而且恢复时间越来越长。

6、莫名口干、口苦、口臭

慢性压力会干扰大脑味觉、嗅觉相关神经中枢的信号传导,同时抑制副交感神经功能,造成唾液腺分泌减少、消化液分泌紊乱,打破口腔内环境稳态与微生态平衡,出现持续性口干、口苦、口臭。

划重点!要是以上提到的身体不适症状持续≥2周完全无法缓解,做过所有器官检查均正常,但身体难受一点没少,情绪越来越差甚至出现了一些消极念头,开始害怕出门、回避社交或运动,别再硬撑、拖延,一定要及时看精神心理科医生。

说说心里话

■张小明

有人问我,晚年日子安稳,为啥还总爱写文章、投稿件?在有些人看来,大概是为了名利。可我今天,只想说说心里话。

我当了一辈子老师,如今儿女孝顺,生活安稳,退休金够用,早就不图什么钱财。支撑我一直写下去的,是心里那份认真和热爱,是做事就要用心的老脾气。

我也喜欢做公益,退休后加入义工联、加入好几个协会,一直坚持无私奉献。能为家乡、为大家多做一点实事,我心里就踏实、就高兴。

我喜欢本土文学,喜欢身边的文友,大家一起交流学习,心里特别踏实。

我写文章,希望有人看、有人懂,没人看也没关系,那是我写得还不够好。

我生在龙西,长在丽岗,心里最放不下的,就是家乡。写老屋、写古词、写乡土,不为出名,只想把家乡的好,记下来、传出去。

一路上,有恩师指点,有文友相助,这份情,我一直记在心里。写作对我来说,就是爱好,就是寄托,有人看我高兴,没人看我也愿意写。

人这一辈子,有个爱好,心里就有依靠,日子就踏实充实。能把心里的事、眼里的景、乡里的情写出来,就是我最大的满足。

文章见报的那份欢喜,是多少钱都换不来的。写作让我的晚年有滋有味,心里亮堂,日子温暖。

不为钱,不为名,只为热爱,只为初心,只为生我养我的这片土地。

这,就是我一个老作者,最实在的心里话。