阿婆

■ 林雨纯

世间最动人的温情，从不在于血脉相连的羁绊，而是萍水相逢的善意。于我而言，在我的生命里，阿婆的出现，足以温暖我的青春岁月，照亮我往后半生的温煦。

阿婆是一位小学老师，也是一位老党员。阿婆性情柔和，眉眼间永远自带淡淡的笑意，街坊四邻都非常敬重阿婆。

记忆里的阿婆，永远是清简干净的模样。常年素色布衣，洗得柔软发白，发丝梳理得整齐利落，岁月在她脸上刻下深浅不一的皱纹，却从未磨掉她眼底的温柔。

阿婆的一生宽厚善良。每到周末，我都会去阿婆的老屋过周末。阿婆的屋子拾掇得干干净净，把日子过得温润安稳。初来乍到那会儿，我一个人在陌生的城市求学，内心带着孩童的怯懦与惶恐，是阿婆用她那最细腻的偏爱接纳毫无血缘关系的我，阿婆说："来了就当这是你家。"阿婆短短的一句话点燃我心底的温暖，它让我明白：有一位阿婆，始终把我放在心上，视我如至亲。

阿婆是我在这座城市求学的精神依靠，也是我的心灵慰藉。当我在学校受了委屈，最想回到阿婆的老屋。阿婆不善讲深奥的大道理，只会轻轻拉过我的手，用粗糙的手掌帮我擦拭眼泪，轻声细语安抚我躁动不安的情绪。阿婆用最温柔的方式治愈我的孤单，包容我所有的任性与娇气。

盛夏的夜晚，那是我最难忘的时光。晚风掠过庭院，蝉鸣绵长，阿婆搬来两张竹椅，和我一起坐在庭院中纳凉赏月。阿婆摇着老旧的蒲扇，轻轻为我驱散蚊虫。慢悠悠给我讲旧时的故事和乡间的趣闻。柔和的月光洒在阿婆花白的发间，落在阿婆温柔的眉眼上。

阿婆平日省吃俭用，对自己很"抠搜"。阿婆本可独善其身清闲度日，却偏偏愿意将最好的爱意倾注在我的身上。尤其在节假日，学业繁重无法返乡与父母团聚时，心里难免产生一丝丝焦虑，阿婆便会打电话告知我，邀我与她家人一同聚餐。阿婆从不把我当"外人"，总把好吃的饭菜夹到我的碗里，一遍遍地告诉我"读书人，吃多点才有营养"。

旁人不解，说阿婆太过愚善，白白替别人费心费力照顾一个非亲非故的孩子，徒劳辛苦，一无所获。可阿婆从来都不在意这些得失，只是淡淡一笑，"这没什么，孩子在这里求学，父母不在身边，我多疼一点，多照看几分应该的，没什么"。原来世间最动人的善意莫过于此，不求回报，不计得失，阿婆寥寥朴素的话语，没有华丽的辞藻，却将最纯粹澄澈的爱，予我在这座陌生城市一个温暖的家。

与阿婆数年朝夕相伴，阿婆早成了我在这座城市求学的最亲的亲人。几年后我学业结束，不得不告别阿婆返乡工作，与阿婆见面的次数屈指可数。可只要我有空返回我曾经求学的这座城市，我必定来探望阿婆。阿婆满心欢喜，像往前我求学那样习惯性给我攒满各式各样的零食水果。阿婆总会絮絮叨叨地叮嘱我"要好好工作，照顾好你的家庭、父母和孩子，我很好勿常念"。

再后来啊，阿婆在流转的岁月中，慢慢变老了，阿婆的步履蹒跚迟缓，听力渐渐衰退，眉眼间的皱纹愈发深邃。阿婆曾经灵巧的双手，也慢慢变得笨拙。每次离别，阿婆站在阳台，静静地目送我的背影，久久不愿转身，阿婆布满血丝的双眸盛满牵挂与不舍。我望着阿婆苍老单薄的身影，鬓边浓密的白发，佝偻的脊背藏着最深沉的牵挂。每每忆起某日放学恰逢暴雨回家晚了，阿婆拢着背弯着腰为我做饭炖汤，清晨为我温一碗热粥，为我特意煎的鸡蛋，让我略略泛起酸涩。

如今再经过阿婆的老屋，抬头仰望阳台，阿婆静心侍弄的杜鹃花依旧繁花满天，缀在交错缠绕的藤蔓。一簇簇艳红的花盏镶嵌在深褐藤条与清新绿叶之间，一点点向外舒展枝丫，远远望去仿若一团热烈滚烫的火焰。蒲扇静静搁置在墙角，灶台再无往日袅袅烟火，熟悉的老屋空空荡荡。

可不管多晚，只要我回到阿婆的老屋，那个总愿意为我留灯、为我留饭菜的阿婆从未走远。



冬日暖阳 黄诒高 摄

保健养生

泡脚注意"三要三不要"

近日天气转凉，泡脚成为不少人睡前养生的选择。对心血管病患者而言，泡脚是一把"双刃剑"：泡对了有助"稳心"，泡错了可能加剧病情进展。因此，掌握正确方法很关键。

泡脚有助通血管、稳心率。温水会让脚部浅表血管受热扩张，血流阻力减小，血液更易回流至心脏，改善末梢循环。身体温热放松后，交感神经紧张度下降，人身心舒缓，心跳随之平稳。中医里将这种温通下肢、使上浮虚火下行的效应称为"引火归元"，这与现代医学改善末梢循环、调节植物神经功能的机制相互呼应，形成中西医的双重印证。

生活中，正确泡脚一要控温。水温40℃左右为宜，因为水温过高会导致血管迅速扩张，增加心脏负担。高血压患者可将水温控制在38℃~39℃，避免因血管扩张引发血压剧烈波动。二要限时。泡脚控制在15~20分钟，身体微微发热、后背似汗非汗即可结束，记住"微潮即停，见汗就收"。三要静坐休息并补水。泡完稍坐片刻再活动，避免头晕跌倒；可分次小口饮用温水，总量不超过100毫升。

同时，泡脚还需守住"三不要"。一不要空腹或饱餐后立即泡。空腹泡脚，气血涌向脚部，大脑供血不足，易头晕、眼前发黑；饱餐后血液集中在胃部消化食物，此时泡脚会抢走胃的"血源"，导致消化不良、肚胀。最佳时间是饭后1.5~2小时或睡前1小时。二不要大汗淋漓后又吹风。泡脚时可能微微出汗，应及时擦干，在温暖房间静坐待汗液消退，别立刻吹风扇或空调。泡脚不要追求大汗淋漓，以免诱发心悸、胸闷。三不要跟风乱加药。艾草、红花不适合有出血倾向者；葱、姜为大辛大热之品，气虚者泡之易耗气，火旺者泡之如添薪，反而加重口干烦躁。若要用药包泡脚，最好先咨询医生。

生活中，并非所有心血管病患者都能通过热水泡脚来养生。血压波动大或低血压者，泡脚时血管扩张，血压下降，易引起脑供血不足。心衰控制不佳者，泡脚会使外周血液快速回流、心脏"前负荷"骤增，无法及时泵出血液，导致血液淤积在肺部，引发胸闷、喘憋、端坐呼吸甚至急性心衰。不稳定心绞痛、近期心梗者，泡脚后外周血管扩张，心脏供血重新分配，易诱发胸痛加重，甚至出现严重心血管事件。下肢动脉粥样硬化闭塞症、糖尿病周围神经病变、糖尿病足者，热水泡脚使缺血组织耗氧骤增，而堵塞的血管无法代偿，易致缺血再灌注损伤甚至坏疽；加之神经病变致痛温觉丧失，极易烫伤；高糖环境削弱皮肤屏障，微损即可引发感染，迅速恶化成蜂窝组织炎、骨髓炎或坏疽。

（生命时报）

小说连载 10

晚归

■ 叶进雄

第六章 分寸之间

人长大之后的心动，真的和年少时候完全不一样。

十几二十岁的时候喜欢一个人，都是轰轰烈烈的。不管不顾往前冲，喜欢就使劲喜欢，分开就干脆分开。情绪热烈又直白，一点都藏不住。

现在年纪慢慢大了，见过的人和事多了。心态早就沉淀下来了。反而最喜欢那种相处舒服、不尴尬、有分寸的感觉。安安静静的温柔，最让人安心。

今天在咖啡店和吴俊轩短暂碰面聊天，就是这种感觉。

两个人偶遇三次，第一次正式开口说话。全程简简单单几句闲聊。没有要微信，没有打听对方的情况，没有刻意找话题闲聊。

对视，搭话，道别。全程干净又体面。

就是这么短短几分钟的相处。林依依心里久违的踏实感，一下子就冒出来了。

她拿上自己的热拿铁，跟他简单说了句先走，就转身走出了咖啡店。

外面的秋风吹过来，凉凉的很舒服。吹散了店里的暖气，也抚平了心里那一点点小小的波动。

手里的咖啡温度刚刚好，温热的纸杯贴着掌心，暖乎乎的。让人莫名觉得安稳。

回写字楼的路上阳光特别温柔。路边的树叶子半黄半绿，风一吹轻轻晃。光影落在路面上，一片一片的，看着特别治愈。

林依依慢慢走着，心里也彻底想明白。

自己为什么会对这个只见过三次、完全陌生的人，格外在意。

根本不是因为他长得多好看，也不是气场多出众。

是他的教养，是他待人处事的分寸感。

现在这个年纪，出门接触的人大多带着目的。想认识你、想靠近你，都是带着试探和功利。上来就刻意搭讪，刻意熟络，让人本能地反感，只想躲开。

吴俊轩完全不一样。

第一次雨夜撞到她。明明自己赶时间，还是认真道歉。确认她没事才放心离开。温柔又细心。

第二次政务大厅偶遇。认出彼此，只是礼貌点头。不多看不多问，保持最舒服的距离。

第三次咖啡店碰面。主动开口打招呼，闲聊两句就安静各自待着。不越界不唐突，一点不刻意。

他温柔但不暧昧。客气但不做作。冷静自持但不冷漠。

懂得尊重陌生人的边界，也懂得体谅别人的独处。

林依依独居四年，一个人生活了太久。

这四年里她见过太多敷衍的人和潦草的缘分。早就对情爱看得很淡。本来以为自己这辈子，大概就这样了。安安静静一个人过日子，无牵无挂，也没什么期待。

可吴俊轩的出现，就像秋天的太阳。不刺眼不灼热，温温柔柔的。一点点融化了她心里攒了好几年的防备和冷清。

回到工位，午后的阳光透过窗户洒在桌面上。

她捧着咖啡坐了一会儿，安安静静放空。

她依旧什么都不知道。不知道他几岁，不知道他住哪里，不知道他具体做什么工作，也不知道他以前经历过什么。

两个人说到底，还是这座城市里最普通的两个陌生人。

唯一不一样的就是。他们知道了彼此的名字。知道彼此经常在这一片区域活动。知道人海里，有这么一个温柔靠谱的人，一次次和自己偶遇。

对林依依来说，这样就够了。

她从来不是贪心的人。

不指望一见钟情，不指望热烈奔赴。她现在想要的特别简单。相处不累，遇见舒心，缘分顺其自然。

傍晚下班，天气依旧很好。

晚风凉凉的，天很干净。街边的路灯一点点亮起，铺满整条街道。

她还是和往常一样，一个人下班走路回家。

四年来每天都是这样的日常。但心境已经完全不一样了。

以前一个人走路，是真的孤单。心里空空的，没牵挂没期待。

现在一个人赶路，心里装着几次温柔的偶遇。日子突然就不枯燥了，心里多了一点细碎的希望。

她现在慢慢明白。真正能长久的缘分，都不是一下子冒出来的。

都是一次次偶然遇见，一次次默契对视，一次次有分寸的相处。慢慢积累，慢慢在心里扎根。

回到租住的小公寓，屋子还是一如既往的干净清静。

这里是她四年以来最安稳的小窝。只是现在，这片安静的小天地里，不再是一成不变的死寂。

她换好衣服，洗手做饭。

就算一个人生活，她也从来不会敷衍自己。三餐按时，作息规律。把独居的日子打理得妥妥当当。

吃完晚饭，她靠在窗边吹风。

看着楼下来往的车灯和街边温柔的灯火。脑子里不自觉又想起吴俊轩。想起他坐在窗边安静的侧脸，想起他低沉温和的声音，想起他克制礼貌的眼神。

真正让人动心的从来不是外表。是藏在细节里的教养，是一言一行里的分寸。

他不着急靠近，不刻意打探，不随便打扰。保持成年人最体面的距离，又藏着最温柔的善意。

这种自持和温柔，最打动人。