

最好的家风,最好的生活

□ 阿雨

今年三月,侄儿打来电话,说准备在周末结婚,叫我如果有时间就回去参加他的婚礼。我问他:“你打算摆多少围酒席?”他说:“不摆什么酒席,就自家人开一两台菜。”我听后欣慰地笑了。因为生活朴素,婚礼从简一直是我们家族的优良家风!

三月,粉黄色的荔枝花开满了侄儿的房前屋后,倍添喜庆气氛。那天,我回去时远远见到母亲在那里了,停好车赶忙过去。新娘入门后,大家开始坐台吃饭。酒席上的菜式虽是简单的鸡鸭鱼等农家菜、自家酿的米酒,但是大家吃得很开心,共祝侄儿夫妻新婚快乐、早生贵子。吃完饭后,我陪母亲回到屋子里叫她午休。母亲睡的床还是以前的辘架床,用的还是旧的麻竹枕头。平常她风扇也不怎么用,都是手摇蒲葵扇。她说:“你父亲说过,睡这张床身体好,我用这些很舒服,你们就不必浪费钱了,要像你们父亲那样节约!”

看着幸福的母亲,家里的点滴往事不禁涌上心头!

父母成婚的时候,那时生活很艰苦,没有钱搞什么仪式。婚后,父母要承担起整个家族的重担,每天早出晚归,只为让家里人勉强填饱肚子。平常日子里,父母教育我们要爱惜生活物品,不要铺张浪费!

那张辘架床,可是我童年时温暖的港湾。那时候天气很冷,跑到河边经常可以看

到白霜凝结在草上,番薯苗如果没有盖上东西往往很容易被冻坏。晚上睡觉时,我睡在父母的中间,席子下面铺着厚厚的稻草,我绝对是冷不了的。

1976年唐山发生了大地震,全国都处在恐惧之中。父母把床搬到院子里,上面搭上防水的胶纸之类。那个时候,几岁的我哪懂得害怕!在那惊惶的几个月中,我一直在父母的庇护下酣然入睡!

后来改革开放了,生活条件也好了不少,可是父母还是用稻草作床垫,大家劝他们把稻草拿开,换上真正的床垫和柔软的枕头。但是他们都不肯,说这样的床和枕头很舒服。

我父亲在几个兄弟姐妹中是当大的,他结婚后不久,大姐因为姑父患病走了,带着几个孩子,生活相当的艰难,父亲竭尽全力去帮助他们建好了房子。二姑因为患有精神病,整天在周围的村子里疯跑。父亲到处找人给她治病。三年后,二姑的病好了,父亲又尽我家所能去支援他们,想方设法帮他们家改变生活条件。我父亲去世时,二姑哭得差点要晕倒过去,因为他们兄妹的感情太深了!

因为父母的影响,姑姑家也很注重节约的生活作风,表哥表弟们的婚事都是行新例,不搞铺张浪费的仪式。这也许是父母带给他们的最大财富吧。

在父母耳提面命的教导下,家里人都养

成了生活简朴、为他人着想的好习惯。几位大哥在办婚事时都没有办太大的仪式。我结婚的时候,因为工作任务重、从小受到父母的熏陶,所以只是领了结婚证而已,什么仪式都没有办!不办有不办的好处,我见到邻村有个同学结婚花了十多万,后来还债用了很多年,后悔不已。

贫穷不是社会主义,艰苦朴素家风与追求幸福生活并没有矛盾。上个世纪八十年代,大哥们早早出去打拼,拥有了全村的第一台电视机,后来他们都建了新楼房。在父母的教育下,家族的读书风气很浓厚,侄儿们都考上了大学,很受村里人的羡慕!他们到珠三角地区发展时,依然保持简朴的生活作风。

前两周,最小的一个侄儿发了个朋友圈:今天是个好日子,从此以后,我们共同奔向美好的生活。原来他去领了结婚证,家属们纷纷点赞祝福。他们不搞任何仪式,只是领结婚证回来时买了喜糖分给大家。我回去看母亲时,母亲自豪地说起这件事。我说:“都是你的家风好,你的孙子孙女的婚事都是这样简朴!”

不少人经历了浮华,绚丽,那不一定是幸福;拥有充实、简约也可抵达梦想的彼岸。良好的家风让九旬母亲在平凡日子里踏实而开心,她久经沧桑的微笑就像灿烂的花朵,阐释着最好生活的含义!

父亲的“立秋”

□ 魏益君

每到立秋时节,是父亲最欢欣的日子,他拾掇农具,又要开开心心地忙碌他醉心的农事了。

在村子里,父亲可以说是种菜的行家,他拾掇的菜园,菜畦横竖成线,蔬菜错落有致,美观大方,一片翠绿。

我们家的菜园在水库边一块肥沃的平展地里,那里光照充足,水浇条件便利。每年立秋前夕,父亲就开始忙碌了,他先是深翻菜地,而后平整打畦,盘算着该种哪些冬储蔬菜。

我喜欢跟父亲去种菜,喜欢看父亲在朝阳里弯腰劳作的身影,喜欢看夕阳西下,霞光映在秋水里的韵味。父亲种菜时不紧不慢,特别是种萝卜的样子煞是好看,撒种时像姑娘绣花,覆土时又像战士出击,铁锹一抖,菜畦里就是一层均匀的沙土。

小时候随父亲种菜,只是顽皮,父亲在那认真地种菜,我和弟弟在一旁开心地打闹。那年秋天父亲刚撒种完一畦萝卜,我和弟弟

打闹时不慎踩了进去,立时留下了一串深深浅浅的小脚窝。我以为父亲会打我们一顿,父亲没有,只是看看菜地,抱怨地说了一句:“好好的菜畦,糟践喽!”

我们犯了错,站在一旁声音低低地问父亲:“那怎么办啊?”父亲笑笑说:“留着吧,看看能长出什么样子。”

后来几天,我天天去菜地看被我们踩过的菜畦,我看到,菜畦里冒出星星点点的新绿时,脚窝里也开始有了点点绿色,我喜出望外。然而,直到满畦的绿色出落成萝卜的样子,脚窝里依然是一根瘦瘦的嫩芽。

后来父亲对我戏谑地说:“知道了吧,劳动的成果是不能糟蹋的哦。”我记下了父亲的话,后来再到立秋时节,我会跟父亲一块去菜地劳动,从给父亲递农具打下手,到后来卖力地翻地浇水,度过了每一个愉快的节气。

小憩时,父亲会开心地给我讲种菜的农事:“头伏萝卜二伏芥,三伏里头种白菜,这是

农谚老话,而我们这的气候,只有在立秋时节才最适宜种菜。在三伏天中不仅能种白菜,更适宜种植萝卜和芥菜。这些蔬菜在立秋后才长得最好,因为这些蔬菜在生长期间有一个共同的缺点,那就是害怕高温。当这些蔬菜遇到高温天气时,就很容易出现根腐病、软腐病等病害,不仅会影响到蔬菜的正常生长,严重时还会造成整株死亡,所以这些蔬菜在种植时不能太早,以免在生长旺盛期因气温太高而导致病害发生。”我惊讶,父亲一个地道的庄稼汉子,竟然能说出这么多的理论。

每回种完菜,父亲就会在院子里的石榴树下小酌。进入秋天的石榴果开始泛出红晕,映着父亲黝黑的陶醉的脸庞。一个冬天的食用蔬菜有了,那是庄稼人心中的底气。喝到兴致时,父亲会情不自禁地哼起小曲。这小曲让人陶醉,柔美着农家的日子。

立秋,一个充满诗意的农历节气,被父亲过得忙忙碌碌,有滋有味。

立秋后,老年人如何养生?

转眼,已经立秋。立秋,是“二十四节气”之第十三个节气,也是秋季的起始。秋季是万物成熟收获的季节,当我们感受秋凉欣赏秋景的同时,切莫忽视了秋季健康养生。

起居养生

立秋后,在起居上应做到“早睡早起”。早睡可以顺应阳气的收敛,早起可使肺气得以舒展。一般以晚上10点入睡,早晨6点起床为宜。秋季天气干燥,老年人容易出现失眠、多梦等问题。保持规律的作息时间可以帮助调整生物钟,提高睡眠质量。室内保持空气湿润,避免过度兴奋的活动,晚餐不宜过饱,睡前可以适当进行放松的活动,如听音乐、读书等。创造良好的睡眠环境,确保卧室安静、舒适、温度适宜,并保持适度的湿度。

此外,天气渐渐转凉,需注意防寒保暖,尤其是早晚温差较大,不要贪凉,注意增加衣被。秋季天气干燥,要注意皮肤保养,清洁皮肤后涂适量润肤露,保持皮肤滋润,防止皮肤干燥瘙痒。

饮食养生

《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”。酸味可收敛肺气,辛味则发散泻肺。要少吃葱、姜、辣椒等辛味之品,多食滋阴润肺食物,可适当食用芝麻、百合、川贝、杏仁、冬瓜、蜂蜜、梨等以滋阴润肺。

立秋后暑热之气还未尽消,天气

依然闷热,故仍应当食用防暑降温之品,如绿豆汤、莲子粥、百合粥、莲藕粥等,此类食物不仅能消暑敛汗,还能健脾开胃,促进食欲。尽量不要吃过于寒凉(既指性质又指温度)的食物,尤其是解馋的冰镇西瓜。

运动养生

秋季里,可逐渐增大运动量,多参加户外运动,根据自己的身体状况和爱好,选择不同的锻炼项目,如健身操、慢跑、八段锦及各种球类运动,都能增强血液循环,改善心肺功能和脑的血液供应。

但由于白天天气仍比较炎热,因此不要剧烈运动,大量出汗,避免伤及阳气 and 损伤筋骨。而且运动时要注意做好防护,避免出现中暑、脱水等事件的发生。

情志养生

《黄帝内经》中《素问·上古天真论》说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。故而调摄精神,可以增强正气,从而减少和预防疾病的发生。

因此,秋季情志养生以“收养”为原则,要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,以避免肃杀之气,同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。

同时,在进行精神调养时,要坚持内心平静,神志安宁。收敛神气,才能养气。有时候,心神消耗的气血,比身体劳作更多。 (陈华)



健康与生活

关爱未成年人 公益广告

关注每颗心灵的成长
播种孩子灿烂的明天

爱我茂名

茂名市文明办 宣