

## 给父亲刮痧

■ 卢兆盛

晚饭后，父亲问我还去不去单位加班，有空的话，给他刮一下痧。我怔了一会，对父亲说：“还是去医院吧，让医生看看放心些。”父亲摇摇头，说：“不用去，不就是起了痧嘛，刮一下就好了。”父亲的语气不容置疑，好像对自己的病拿捏得十分准确。

父亲一向主意拿定就很难改变，我不再坚持自己的意见，先刮痧观察一下再说吧，只是觉得有点儿为难。父亲年逾八旬，我还从未给他刮过痧啊，倒是小时候我们做儿女的一有毛病，父母就给我们刮痧。刮起来，很疼，疼得喊爹叫娘，但刮完后又感到非常舒服。在那个缺医少药的年代，刮痧这一传统的中医疗法，无疑是老家父老乡亲们最常用最有效的自我诊治手段了。

我马上到厨房挑出一只表面光滑、钝圆的瓷调羹来，再拿个小碗盛上茶油。在我关上父亲卧室门那一刻，父亲似乎看出了我的心思，说：“不要担心，没事，放开刮就是了！”

毕竟多次亲历或看过刮痧，我熟知刮痧的基本套路和手法。刮痧工具无外乎铜钱、

瓷调羹之类，而用来润滑工具与皮肤的东西除了各类清油，还有盐水或清水；如果身体壮实一些的，可以刮，也可以扯，所以又叫扯痧，那手法更为简单便捷，扯痧人弯着食指和中指，蘸上清水开扯就行了。70岁前的父亲比现在壮实多了，一旦身体不舒服需要刮痧，母亲大多用的是后者。如今，面对已经瘦弱了许多父亲，扯痧是不可能的了，只能用工具刮了。

父亲自己撩起了衣裳，微弯着的黝黑的脊背几乎暴露无遗。因为瘦，两边肩胛骨高地翘着，而脊椎也明显凸起，分明可以看清楚每一个骨节。我拿着沾了茶油的调羹的手抖动着的，竟然感到无从下手，以至于那黄得透明的茶油，一滴一滴，在父亲的脊背上下滑，快流到父亲的裤腰了，调羹还没有刮动。“刮呀。”父亲的督促提醒了我。“重点，重点，用力刮。”父亲好像有点儿不耐烦了。他的痧气很重，其实我没怎么用劲，只刮了几下，一道红中带黑的痧痕就出来了……

父亲一辈子忙活于田间地头，面朝黄土

背朝天，日出而作，日落而息。虽然身体还算硬朗，但毕竟一年不如一年，近几年先后患上冠心病、痛风和腰椎病后，很多活也干不了了。我们在外面工作的几兄妹多次动员父母把田地转让出去，进城安享晚年。但两位老人不为所动，说是在城里呆不惯，还是乡下空气好，自由随便；又说年纪大了，干点活身体才会好。这次父亲能够从数百里外的老家过来检查身体，在我这里小住一段时间，还是我费了很多口舌后，才勉强同意的。

父亲这两天老提不起神，饭量少了，说话中气不足，好像是感冒了，要陪他去医院看看，他却说可能是起痧了，不碍事，挺挺就过去了。正好碰上单位事情成堆，一时脱不开身，我只好把家里的感冒备用药找出来，叮嘱父亲按时吃药，打算等忙完手头急事就陪他去医院。

我为自己的粗心而深深自责，看着父亲背上那一道道刺目的痧痕，什么话都说不出来，愧疚的泪水在眼眶里打转……

## 家门口的旅游

■ 朱群

母亲没出过远门，最远只到过我们县城。舅舅在北京工作，逢年过节时回家，就向母亲讲北京如何如何好。母亲张大眼睛，支楞起耳朵听，听得那样入迷。

我在上学的时候就想，长大了要带母亲出去旅游。母亲一辈子不容易，父亲去世早，母亲为了我们几个小孩任风霜雨雪在脸上刻下一道道皱纹。头发白了，曾经红润饱满的脸庞如今成了核桃核。

秋收卖了粮，我拿着沓钱，要带母亲去旅游。

母亲听了，脸上闪过片刻的喜悦，然后正色道：“你个败家子，一年的收入就这样白白扔在路上，你们吃啥？孩子们花啥？”

我打工挣了钱，带着一大包钱回家，要

带母亲去旅游。母亲这回没骂我，而是和风细雨地跟我说：“孩子，旅游不旅游有啥关系，你俩孩子正读大学，正用钱，钱还是留给孩子们们花吧。”

我的孩子大学毕业了，有了工作，结了婚。我的任务完成了。想带母亲去旅游，可是母亲已经不能外出旅游了。母亲得了脑梗，阿尔茨海默病，行动不便，经不起舟车劳顿。

五一那天，阳光明媚，我用电动三轮车拉着母亲到森林公园去玩。我把母亲抱上三轮车的时候，母亲问我干啥去，我说：“妈，我带您去旅游！”母亲听了高兴地说：“好啊！好啊！”母亲痴呆好几年了。

“妈，您坐好，我要开车啦！”

## 苗寨之行

■ 陈东亮

近日有机会到广西融水苗族自治县一游，目睹了当地秀美怡人的自然风光，亲身感受了广西境内唯一的苗族自治县的民族风情，颇觉神清气爽，回来后回味无穷。

我们融水之行的首站是雨卜旅游村。进入苗寨之时，穿着苗族盛装的青年男女夹道欢迎，男的用芦笙吹起了欢快的乐曲，女的则向客人敬上一杯甜美的糯米酒。我们按当地习俗一回敬了利是。欢迎仪式结束后，我们准备入住旅店。入住旅店要经过一座铁索木板桥，桥下是清澈见底的河水，走在桥面上摇摇晃晃的，让人的心像悬在空中一样。一些团友还故意摇动桥面，让那些胆小的女士们发出阵阵的惊叫声。旅店就在桥头河边，是三层的吊脚木楼，离木楼2米处便是4米多水深的河湾，探头往楼下看，我们仿佛是住在水面上。由于这里依山傍水，夜晚江面上凉风习习，住在江边的吊脚楼上就像享受天然空调，舒服无比。

在雨卜旅游村，有一个自由活动项目，就是下香粉河游泳。香粉河因地处香粉乡而得名。河面不宽，大约40多米，但河水清澈见底。在这酷热的天气里，哪个爱好游泳的人不为之心动？于是我们不顾饥饿，推迟晚饭时间，趁天黑之前扑通扑通地跳入河中，尽情享受河水的清凉与滋润。哦，在如此碧澈清凉的河水玩耍那是童年时代的事

了，我感慨于数十年的光阴一晃即逝。此时此刻，儿时的记忆又甜蜜地浮现在眼前。我们几位哥们充分地施展游泳的技艺，还顽童般地激起雪白的水花互相嬉闹。

晚上8时，我们在游泳的余兴中共进晚餐。这是一顿极具浪漫色彩和苗族风情的晚餐。进餐地点在旅游村总部吊脚楼前的露天表演场，在客人吃饭到一定程度后，按当地风俗，苗家的姑娘会过来向男游客敬酒，苗家小伙子向女游客敬酒，游客一定得喝，不然很难脱身。我大方地接过一位姑娘递来的糯米酒，一饮而尽，顿时甜遍了全身。

游客酒足饭饱之后，工作人员马上清理现场，开始富有苗族特色的文艺晚会。晚会上，游客除了观看苗家男女青年精彩的表演外，还可以参与芦笙踩堂、跳竹竿舞、踩脚舞、抛绣球、背新娘等节目。其中最有趣的是“背新娘”。接到绣球的男士，按照主持人的吩咐，在排列着的姑娘中挑选一个自己的“意中人”作为“新娘”，然后拜天地、夫妻对拜、过独木桥等。

表演结束后，就要进行对歌了。对歌是这里安排的一项重要内容。由苗家人先唱，游客回唱。每首歌只要唱上三句就行，唱不出来的一方为输。这回他们终于遇到对手了，我们的团友大多能唱。他们首先唱起了刘三姐的歌，我们的歌手马上回敬了对方。

这样一来一回进行了一个多小时，不分上下。由于时间太晚了，主持人只好说暂到此为止，我们的团友冲着他们叫道：“你们输了，罚酒三杯。”他们又唱起《难忘今宵》，我们也跟着一起唱，在一片欢歌声中结束了晚会。那晚，我们很多团友都沉浸在欢乐的气氛之中，心情久久不能平静，度过了一个难眠之夜。

第二天早上，按照行程安排，我们到了美丽的贝江参观游玩。据说贝江就是电影《闪闪的红星》拍摄“小小竹排江中游”的那条江。我们坐在船上，看到了两岸巍峨的青山、参天的南毛竹、美丽的凤尾竹、挺拔的杉树和那时而湍急，时而平缓的清清河水，还有引人入胜的河滩卵石，心里除了舒服就是感慨。清澈透亮的河水让人体验到了苗山迷人的风光和感受到苗族人民的淳朴。这条江不受任何污染，这在工业文明相对发达的今天，确是难能可贵。

从贝江上来，我们就要结束短暂的融水之行。人人都怀着依依不舍的心情，回望着这里的山山水水。我的心情更是难以言说，千言万语汇成三句话：融水，一个山清水秀的地方；融水，一个令人羡慕和向往的地方；融水，你的美丽与神奇将永远留在我的内心深处！

太行雄姿(国画) ■ 马广生



太行雄姿(国画) ■ 马广生



扫码关注  
快捷投稿

## 乙巳高考 诗词四咏

■ 凌远科

### 高考鏖战吟

文澜怒涌笔如弓，万帙劈开晓幢空。  
字化鳞文雷破壁，笔摇龙岳气吞霖。  
十年蛰伏渊潜豹，一夕扶摇气贯穹。  
谁道书山无虎啸？蟾光直破九霄中。

### 墨池听剑鸣

云开山坳碧潭深，墨涌蛟涎带雨吟。  
字化鳞文雷破壁，笔摇龙岳气吞霖。  
十年苔蚀匣中影，一霎光寒天外心。  
莫道沉埋销壮志，蟾宫折桂振金音。

### 满江红·夏闹寄怀

万马争驰，风云涌、龙门待越。  
看今日、青衿奋笔，战袍如雪。十载  
寒窗磨铁砚，一朝赤手擒鳌杰。待题

名、金榜映朝霞，乾坤彻。

凌远志，怀激烈；酬社稷，心如月。  
纵千般险阻，未销刚骨。窞水奔腾催骏骥，云山耸峙擎天阙。待归来、重整旧河山，同欢悦。

### 贺新郎·夏闹咏志

笔底风雷卷！看今朝、青衿万卷，气凌霄汉。多载芸窗磨霜刃，今试锋芒光炫。更缜密、解题如电。梅岭云开鹏翼展，越文渊、直上蟾宫殿。星斗近，墨香溅。

锦江潮涌千帆远。待归来、金榜高悬，禹门春暖。毋道书生无奇志，报国丹心一片。纵险阻、何曾移转？窞水奔流催骏骥，恰风华、当立擎天愿。酬社稷，山河变！

### 保健与养生

## 夏日养生牢记三不要

夏至，一年之中最为炎热的时候到了。

至者，极也。在中医看来，这一时节天地阳气最为旺盛，而阳极阴生，阴气居于内，如果起居不慎，会造成人体阳气耗伤，损及健康。

《黄帝内经》强调春夏养阳、夏日养心，越是盛夏越要保护好人体阳气，注重保持心情舒畅。中医将阳气视为生命的动力源泉，认为阳气变化类似于数学中的“正弦曲线”，在“日节律”中阳气最为旺盛时为正午，在“年节律”中则为夏日，此时人体阳气多集中在肌表与上焦。

那么，夏至时节如何避免阳气受损、心情不畅？有哪些养生方法能“未病先防”，让大家享受“清爽一夏”？

预防“苦夏”，当年记三不要。中医自古便有“苦夏”“疰夏”之说，在炎热夏日，人们很容易出现疲倦乏力、肢体困重、心烦失眠、咽干口燥、腹痛腹泻等症状，“晒蔫”的状态下也很难进行体重管理。对此，专业医生提醒，夏日养生，尤其要注意

“三不要”。

一是瓜果生冷，不可多食。

在夏季，人们常喜欢食用冰镇的食物和饮料以解暑降温。但这种做法容易让脾胃受寒，既可能诱发腹痛腹泻等症状，也可能引起咽喉、肢体不适。

以西瓜为例，清代王士雄所撰《随息居饮食谱》记载，西瓜味甘性寒，多食积寒助湿，“病后、产后均忌之”。这是说西瓜虽有解暑降温的作用，但于体质偏于虚寒者常会加重身体的寒湿。像哈密瓜、香瓜等时令佳果，也并非人人都合适，而从冰箱取出后立即捧食更是不可。

人们常说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，其中的“夏吃姜”便是基于瓜果生冷而设置的“未病先防”。夏日饮食应以温为佳，温食宜助阳气，过热则伤气，应适量饮用温水，选择清淡、易消化的食物，这样既能减轻脾胃负担又利于体重管理。

二是运动有度，尽量少熬夜。

《黄帝内经》中说：“夜卧早起，无厌于

日……此夏气之应，养长之道也……”这是说夏季可晚睡，但并非提倡熬夜，熬夜会使人体阳气浮越于外，既会影响人体的新陈代谢，也会让人的注意力、记忆力下降，情绪心理出现波动。

顺应夏季自然特征养生调神，在合适的时间多进行户外活动，发散体内阳热之气，这样既调节了体温，出汗后也能倍觉清爽舒服，从而达到“使志无怒”“使气得泄”的养生目标。夏季运动时间不应过久，适度锻炼出汗也是非常不可取的，应尽量以中等强度的运动为主，推荐慢跑、游泳等有氧运动或太极拳、八段锦等传统功法。

三是善用空调，不要贪凉。

夏季尤其需要提防因空调温度过低而产生的寒邪。在夏季，人体经络内的气血不停地运行于全身，如果寒邪侵入经络，就会使气血的流行迟滞不畅，甚至凝滞而不行。倘若寒邪入侵，轻则引起肢体、关节不适，重则会诱发面瘫(面神经麻痹)等急症，建议将空调调节至合适的温度。

## 如何预防 听力损失

生活中，很多老年人对听力下降这件事并不在意。其实，老年人突发性耳聋需及早治疗，治疗及时有可能改善听力。如果老年人的听力是逐渐的、台阶式的下降，也要积极干预。

老年人如何预防听力损失，建议做好三点：

一是生活习惯要规律，适当运动，尽量选择低油少盐少糖的饮食，保证睡眠。

二是避免噪声，远离噪声。

三是老年人可能有一些基础病，服药时应谨遵医嘱，

避免影响听力。服药时要注意耳毒性药物，这些药物对耳毛细胞有影响，一定要在医生指导下正确用药。

如果老年人听力损失了，有三种治疗办法，分别为药物、助听器和人工耳蜗。老年人如果有听力损害，达到了人工耳蜗手术的适应证，是可以通过人工耳蜗手术来改善、提高听力，从而改善生活质量。

此外，老年人还应注意基础病的防治治疗，最好定期随访检查，必要时到医院做一些听力检查。