



扫码关注
快捷投稿

人生没有垃圾时间

■ 青衫

那天跟老伴儿和儿子一起看篮球比赛直播，一方正以大比分领先，儿子说了句：“结果也就这样了，剩下的就是垃圾时间，不看了。”我跟老伴儿在弄懂垃圾时间后，老伴儿突然说了一句：“我现在就是垃圾时间，活一天算一天。”我忍不住生气：“你又胡思乱想！”儿子倒是在旁边笑了：“爸，你这么说不太悲观了，你看看我妈，你这得多跟我妈学习！”

我觉得儿子这么说一点没错——我就从来没觉得自己的时间是垃圾时间，即便是退休后不再工作，但是我的时间依然无比珍贵。

退休后我并没有整天呆在家里，也没有经历所谓的退休后的失落期。我先是跟一群同时退休的老友庆祝了退休，规划了旅行，然后报名了诗歌社团。等自己在社团有了点成绩，家里又有了第三代，我发愁的只是时间不够用，又得带孙子又舍不得放弃自己的生活，总是为调配不好时间烦恼。儿子开玩笑说：“老妈退休后更忙了，档期根本排不开。”我却实实在在地觉得自己时间宝贵，比金子还值

钱。

时间是多么宝贵啊，每一秒都独一无二，容不得我们浪费，哪里有垃圾时间？过去我们总觉得孩童时代需要认识世界，学习本领，很重要；青年时代要成长，树立正确的“三观”，很重要；中年时代上有老下有小，事业家庭一肩担，更重要。好像只有老年，该有的都有了，没那么重要了。其实现在想来，这是多么错误的认识呀——老年才是真正属于自己的、丰富的时间！我们可以发展兴趣、可以出去认识世界、可以在家含饴弄孙……我们有能力也有资本真正自由地支配时间，可以在法律范围内做任何我们想做的事情。

我常常劝老伴儿不要悲观，他大概是因为从忙碌的岗位退下来不适应，没有找到新的寄托，所以觉得每天过得没有意义。如果往好里想，这是因为他对自己有比较高的要求。现在我常常拉着他早点起床，去外面晨练呼吸新鲜空气；或者逛书店，看看当下大家都在学习什么；或者在小区里当志愿者，用自

己所长服务于大家。虽然他还是有落差，但是做这些事时也能收获“小确幸”，让他觉得时间不是虚度。

人生没有“垃圾时间”，但有“垃圾活法”。邻居家儿子好逸恶劳，嫌工作辛苦，一直在家啃老，打牌度日，懒惰庸碌，浪费光阴。时间久了，他也觉得自己没用，日子又烦又长又单调，自己不爽，家里人看着也糟心。

终于，他想改变这种“垃圾活法”了。我说：“你若决定工作，就着手准备求职之事；如果决定继续读书，就开始抓紧看书。如果还没想好，不妨每天早点起床，到外面呼吸一下新鲜空气，晨练一下，顺便帮爸妈买点早餐回来；闲暇时多看书，为自己储备更多的知识和技能，养得深根，机会到来时才能抓住；有空也可以参与公益活动，奉献爱心，体验人生的价值。实在不想外出，哪怕就是给亲人做一顿可口的饭菜、搞搞卫生，也不算虚度时光。”

光阴易逝，以一种向上的心态面对人生，也许不经意间就扭转了你的气场。

陪老爸洗澡

■ 梁军

去年11月，老爸给我打了一个电话，问我有没有时间，如果有时间的话回家一趟，陪他洗个澡。刚开始我还以为老爸有什么重要事情呢，一般情况下老爸从不主动给我打电话。

那天从家里出发之前，我早早准备了毛巾、香皂、洗发水、搓澡巾等洗澡用品。乘坐公交车大约半个小时我便来到老爸家，老爸也提前准备好了洗澡用品。“我平常都在家里卫生间洗澡，好长时间没到澡堂里面洗了，我想去好好泡个澡。”刚一见面，老爸跟我解释道。这个小小的要求对我来说简直微不足道，可老爸的言语之间明明藏着许多隐情。

我和老爸步行十分钟就到大众浴池了，浴池门口有一个友情提示：70岁以上的老年人需要家属陪同，高血压、心脏病患者慎入。怪不得老爸让我陪他洗澡，原来人家浴池有

规定呀！买了澡票，拿了换衣箱钥匙，换完衣服，我和老爸便来到洗浴间。这里有两个池子，我和老爸都怕烫，于是我们选择了40度的热水池。“烫烫真舒服呀！”老爸高兴地说道。五十多年来，我第一次跟老爸“赤诚相见”，他的背驼了，头发全部白了，脸上的老年斑也多了起来。如此近距离观察老爸，他确实苍老了许多。

在热水池里面泡了10分钟左右，我又陪老爸到桑拿间蒸一下。老爸患有高血压，不能蒸太久，蒸了一小会儿，我们就出来了。于是到淋浴间，我和老爸互相搓背。“咱们两个人搓澡省了30块钱呢，让人家搓澡一个人15块钱。”老爸小声跟我说。可能一直在家里洗澡的缘故，老爸身上的灰还真搓下不少。儿时父母两地分居，因此老爸从来没领我到

澡堂洗过澡，每每谈及此事老爸满是愧疚。如今，我陪老爸洗澡，此情此景仿佛时光轮回。

那天我和老爸洗澡用了一个小时左右，倘若老爸自己去最少也得两个小时。老娘走了以后，我经常回家看望独居的老爸。平日里最关心的是他吃饭的问题，唯独忘却了他的洗澡问题。毕竟老爸今年已是80岁高龄了，自己一个人去洗澡让我十分不放心。

“以后一个星期我陪您洗一次澡吧！”那天临走之时，我跟老爸说道。听罢此言，老爸满脸笑意。陪老爸洗澡让我悟出了一个道理：父母老了，他们的衣食住行都得时时关心、处处关注。不要因为自己的一时疏忽而酿成大错，毕竟人世间没有后悔药。

探访米历岭村

■ 王如晓

5月5日，我在吴川市一中柯老师的邀请下，来到湛江吴川市覃巴镇米历岭村探访，这里是DeepSeek创始人梁文锋家乡，希望获知他的成长故事。

因为当天是“五一”假期，前来游览参观的人络绎不绝。很多游客特意到梁文锋家四层自建房前拍照，并带走村里的泥土和沙子，希望能沾上“状元运气”。

梁文锋，原就读于吴川市一中，曾是吴川市的高考状元，2002年考入浙江大学。米历岭村因与不远处的霞街村（状元林召棠的故乡）相近，都被誉为“状元村”。这个小村庄，自解放后考入全国重点大学的学生竟然近百人，确实令人震撼和敬仰。其中，负有盛名的，还有其先辈梁华盛先生（著名抗日将领）以及该村的梁太熙先生（1936年毕业于中山大学，曾任梁华盛将军秘书长），这些杰出人物都成为了该村青年学习的典范。

此行最令我难忘的是米历岭村教育新风正吹遍全村每一个角落。据退休的梁教师回忆道：“梁文锋四年级就敢拆收音机研究电路，按当时情况已非常难得。”在上榕小学，班主任用梁文锋的事迹激励学生，学生们纷纷表示：“长大后我也想成为科学家！”每个班级都把梁文锋的成长故事融入到教学中去。

村长说：“梁文锋是从我们村走出的AI领军人物，父亲只是一名普通的小学数学老师，母亲也是一位教育工作者，他读小学到高中，没有进天价培训班，也没有‘鸡娃’内卷。”那么，梁文锋的父母究竟如何将儿子培养成科技界“顶尖人物”？

原来，从小梁文锋就是一个普通的孩子，用他同学的话来讲，看起来可能还比普通小孩要木讷一点。他的家庭就是普通教师家庭，没有任何科技背景。在20世纪90年代，广东赚钱机会还是很多，吴川市不少人选择外出经商，只为赚得第一桶金。但梁文锋的父母依然坚持当教师，坚持让梁文锋在身边读书的同时，为他营造了独特的学习环境——家中藏书千册的阁楼，成了梁文锋最早的启蒙教室。

同时，梁父的教育方式相比于大众父母来说，也尤为不同。有些父母习惯了在吃晚饭的时候与孩子讨论学习话题，饭后，就会督促孩子们去读书做功课。梁父则不同，他坚持“餐桌上不聊学习，只聊生活”，让孩子好好吃完一顿饭。到了饭后，“家庭读书会”是每日雷打不动的日程，不着急完成每日的作业，先一起来读些有趣的书籍再说。在这种氛围的感染下，学习不再是学习，而是生活中的一部分。

同时，梁父对孩子十分宽容。有一次，梁文锋英语考试不合格被老师约谈，看着老师严肃的神情，梁父反倒像是个没事人一样，淡定回应：“解决问题比分数重要。”而这句话，也被他切切实实应用在了日常的育儿当中。梁父的教育模式，从不“为了教而教”，而是把问题还给孩子：“这道题如果换一种解法会怎样？”“你觉得机器人能替代人类吗？”这种启发式提问带给孩子的思维训练，能很好培养孩子的思考能力和创造力。

梁文锋自己也曾 在2024年DeepSeek的开

发者大会上说：“我的父亲是一名小镇数学老师，他从不问我考试排名，只问今天解决了什么问题——这种对解题本能的呵护，是我后来敢于挑战技术无人区的底气。”

梁文锋读初中的时候有一段时间沉迷拆家电，旁人不能理解，唯有梁父直接递上螺丝刀：“拆完记得装回去。”一次拆坏电视机后，父亲只问：“下次怎么样才能不拆坏我的电视机？”梁父的这种“容错教育”让梁文锋学会从失败中汲取经验，不断去迭代。在DeepSeek杭州总部的展示厅里，陈列着一台20世纪90年代的“飞跃牌”收音机——那是梁文锋初中时拆装过37次的实验品。

正如梁文锋所说：“我的成功不仅仅属于我自己，更属于我的家庭。是他们的支持和鼓励让我走到了今天。”这也就是梁父一直提到的，支持孩子的活法，努力去配合孩子为自己的活法而做出的选择和决定。

我想，作为父母，有的时候我们不需要什么都懂，只需要守护好孩子眼中那簇渴望探索的灵光，并且给予“启发式教育”即可。这样，孩子渐渐地会形成成长型思维，在面对新环境、新挑战时，才能勇敢地开拓出属于自己的天地。正如梁文锋父亲所说：“教育不是雕刻玉石，而是唤醒种子。”

离开米历岭村，我回望这个普通的小山村，内心久久不能平静。深感其中育人的奥妙，值得我们探索总结：文化是可以世代传承发展的，家长是应该学习一下育人方法的，乡村振兴首先应该是教育振兴和文化振兴。

一位老飞行员的母校情怀

■ 刘华环

我是化州市新安镇龙潭村人，1958年7月从新安镇横岭下小学毕业。后来成为中国人民解放军空军第一代战斗机飞行员，在蓝天上飞行了十九载。

不久前的一次邂逅，我结识了小学母校的现任校长梁兵权。他年约四十，热情而干练。交谈中，他察觉到我心底那份重返母校、追忆往昔的渴望，便盛情邀我择日回访。我们约定在一个宁静的星期天，避开上课的喧嚣，去寻根溯源，抚今追昔。

2025年6月15日，乡亲驱车送我到母校。短短一公里路程，转瞬即至。梁校长早已在校门口等候。在他陪同下，我缓缓步入校园——这一刻，距离我离别母校，已整整六十七个春秋！久别重逢，心头蓦然一紧，鼻翼微酸，双眼瞬间湿润了。梁校长引我逐一参观了教室、学生宿舍、厨房和饭堂，又概览了电脑室、多媒体教室、实验室、少先队队室、图书室、美术教室、书法教室、校史室、体育运动场以及学校自办的幼儿园。近十多年来，乘着电气化与科技赋能的东风，母校面貌焕然一新，成功通过了“教育创强”的验收。教学模式的创新与周边乡亲们一次次倾情自愿的捐资，让校园建设日臻完善。如今，母校正以更加饱满的热情，深入推进“劳动教育实践基地”和“免费为学生服务”两项活动，践行着“办好人民满意的教育”的承诺，为孩子们编织着一个又一个美好的童年。

眼前这所旧貌换新颜的母校，正是我魂牵梦萦的期盼。

回溯1952年秋，我初入横岭下小学读书。那时解放不久，淳朴的乡村里，物质虽匮乏，精神却丰盈。昂扬向上的风气，鼓舞着师生们奋力前行，留下了一串串闪光的足迹，也镌刻下无数深刻的“难忘”。

难忘老师凭三尺讲台、一支粉笔、一方黑板，为我们播撒希望的种子。

难忘同学们就着昏黄的煤油灯，如饥似渴“啃书本”。

难忘“学习园地”里，贴满优秀的算术答卷和童趣盎然的作文。

难忘住校生饭盒里蒸出的杂粮饭，米粒间夹杂着甜香的番薯，还有宿舍窗台上那一罐罐咸香的萝卜干。

难忘绿茵草地上，我们围坐嬉

戏，“丢手绢”“击鼓传花”，笑声在风中飘荡；运动场上，同学们挥汗如雨，长跑、冲刺、腾跃、投篮，锤炼着少年的筋骨。

难忘那场盛大的农民运动会：拔河赛场，“加油”声震耳欲聋；跳高架旁，选手凌空一跃，赢得满场喝彩，热烈鼓掌拍疼了巴掌。

难忘师生们手持禾镰，走进金黄的田野，帮生产队收割稻谷，鼻尖萦绕着稻草的芬芳。

难忘老师领着演出队，踏着月色，深入乡村巡回表演，点亮沉寂的夜晚。

难忘少先队仪仗队锣鼓喧天，载歌载舞，欢送邻村披红戴花的新娘徒步出嫁，也迎接抗美援朝的志愿军战士荣归故里。

这些点滴回忆，是母校岁月长河中的几朵浪花，却映照出她不凡的精神底蕴。我的小学时光，是植根于乡土的童年印记，值得一生珍藏。

从横岭下小学毕业后，我考入当时的化县第三中学。初中毕业那年，恰逢空军来校招飞。历经严苛的体检与政审，在“万里挑一”的筛选中，我荣幸地被选为空军飞行学员，于1961年7月入伍。之后，我又相继在解放军空军第二预备学校、第六航空学院、南京高级陆军学校深造。纵然就读过多所军校，启蒙母校始终是我心头最深的挂念——因为正是从这里，我迈出了人生的第一步。小学打下的知识根基、锻炼出的强健体魄，成为我一生受用不尽的财富。

小学母校因坐落于薯地坡，故又称“薯地坡小学”。“薯”字与“书”字谐音，“薯地坡”亦可谓“书地坡”，“书地”，正是读书育人之所。儿时曾听老人言，薯地坡是块风水宝地，能藏龙卧虎。岁月流转，仿佛印证了此言：自1941年建校至今八十四载，这育人的摇篮里，据不完全统计，已走出了大学本科生350余名，硕士研究生10名，博士研究生4名，高、中级工程师19名。更飞出了鹰击长空、守卫蓝天的战斗机飞行员；走出了位列“全国十大杰出名医”的教授、博士生导师；走出了播撒爱心、造福一方的优秀企业家。

“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时”。愿更多的孩子从这片“书地”再次出发，走向光辉的未来，走出精彩的人生，成就事业的辉煌！



古风新姿(国画) ■ 马广生

保健与养生

烦恼不可怕，六方法化解

喜剧片更佳。

自我劝慰

“算了，算了”，不断地自我劝慰；“不去管它了，此事到此了结，不再计较”，可以在心中反复地这样安慰自己。甚至可来点儿阿Q精神，自言自语：“人吃点亏就是行善积德。”碰到一些难以相处的人，可以说：“今后决不再来往，就当我们不相识。”

迅速遗忘

如果对伤心烦恼之事耿耿于怀，一定会伤身害体。因此，必须以最快的速度、用最短的时间，把这些烦恼事从脑海里驱逐出去，并且学会忘掉它，就像此事没有发生过一样。

学会宣泄

在所有的气愤之中，最伤人的是“生闷气”，即把气愤和烦恼都结在心中。专业医生认为，长期“生闷气”对

身心危害大。为此，一定要找一位最贴心的亲人或朋友，把心头之气吐露出去。必要时还可以在不直接伤害对方的情况下，“大骂几声”，以解心头之恨，使怒气顿时消失。

寻找快乐

在完成上述四项工作后，去钓鱼、下下棋、唱唱歌、跳跳舞、与朋友聊聊天，甚至浇浇花、写写字、看看书报，做一样平时十分喜欢做的事，寻找快乐，将一颗郁结的心舒展开来，恢复良好的心态。

增强自信

自信是一种力量，是一种治病的良药，是驱散烦恼的武器。特别当疾病缠身时，必须不断地告诫自己：“我一定会好起来的，我死都不怕，还怕疾病吗？”以此不断激励自己，树立必胜的信念。

心情差，血糖往上蹿

很多糖友会遇到这样的问题，每当身体疲劳、心情不佳，或焦虑烦躁时，血糖极易飙升，到底是怎么回事呢？

糖尿病是一种代谢性疾病，需要通过控制饮食、适量运动、合理用药以及监测血糖来控制病情，但保持良好的情绪同样不可忽视。当人的心情平稳时，交感神经和副交感神经相对平衡，使参与血糖调节的内分泌激素处于平稳状态，血糖更易控制。当心情发生波动时，交感神经会刺激体内升糖激素的分泌，使血糖骤然上升，从而加重病情。生活中调适心情可采用以下两种

方法：

吐露心声。糖友可以通过与他人交流来吐露心声，排解不良情绪。通过交流，糖友可以让身边人了解自己的内心感受，有助于稳定情绪。沟通时，家人要注意语气温和、有耐心，从而帮助糖友减轻心理负担，树立战胜疾病的信心。

转移注意力。闲暇时，糖友可以适当运动，寻找自己的兴趣爱好，比如饭后散步、打太极、钓鱼、听音乐等，通过做这些事情，可以把注意力从不开心的事情上转移走，对心情的调节有很大好处。

俗话说得好：眼不见为净。如果老年人身处烦恼之现场，最好的办法是先离开一下，可以到附近的社区公园走走，也可以到大商场或超市逛逛，或者干脆去看一场电影，如果有