

给老妈“找麻烦”

■ 周桂芳

“妈，家里菜园的秋葵要是老了你可别扔了，能不能帮我切片晒干泡茶喝？我正需要这秋葵茶呢，药店还买不到。”电话里我又给老妈“找麻烦”了。母亲高兴地满口答应：“好好好，我今天就去帮你晒，正好家里秋葵吃不赢都老了，还能泡茶喝那真好。”母亲又有事忙了，感觉自己“被需要”了。

母亲今年七十一岁，去年生病住院查出有冠心病，长期吃药，身体大不如前。母亲长期生活在农村，不会打牌，不会跳广场舞，没有什么爱好，平时除了种种菜、养养鸡鸭，就是看看电视，基本没有什么娱乐活动。母亲在家无聊，时常一个人坐着发呆，原来还有时和村里的老人一起参加老年团去旅游。自从去年生病住院后，母亲可能是害怕了，就很少出门了。

开始时，我特别担心母亲的身体，总是叫母亲少做事，干脆鸡鸭不养了，菜园少种点菜，在家好好静养身体，清闲一下，辛苦了一辈子，现在正好“享点福”。母亲说：“做惯的人一闲，就要闲出病来，我不种菜，不养鸡鸭，那我每天做什么？那活着有什么味？”母亲说的话在理，我只好听她去。

我经常打电话问候母亲，第一句话总是问母亲在干啥，是否按时吃药。母亲总是说：“现在身体不好，能干啥？每天要吃这么多药，天天除了做点菜园的活、做饭吃饭，就是坐着看看电视。”听母亲的语气，有点闷闷不乐。

母亲不识字，不会读书看报，不会用电脑、不会上网。我给了她一个智能手机，还帮她下载了微信，她只学会了刷刷短视频。为了能让母亲畅快刷短视频，我帮她办了手机联卡，更换了不限流量的收费模式。母亲的娱乐，除了刷手机，就是和几个老人拉拉家常、看看电视，早晚去村路上走一走，吹吹风。除此之外，母亲没什么可做的事情了。

有一次，我跟母亲聊天，母亲说，她最开心的是自己打理的菜园瓜菜满园，当季蔬菜样样有，想吃什么摘什么，每天能到鸡窝捡几个热乎乎的土鸡蛋。每天看见自己用劳动换来一园莹莹的菜地、一窝热闹的鸡鸭，证明自己还有点用，还能自己养活自己。是的，这就是母亲很需要的成就感。

怎么办呢？母亲丢不下老房子、菜园，还有她的一群生蛋的鸡鸭，不肯来城里住。但是长期这样闲着，闷闷不乐也不行，我得给她找点事做，让她感觉自己还有用，自己还不需要。

我经常打电话给母亲，请教母亲一些做饭或腌咸菜的方法，一接到这样的电话，母亲似乎立刻来了精神，声音都响亮起来。她把做腌菜的每一道工序，从头到尾地一一细说了一遍，有时还要重复说几遍，生怕我记不住或记错了。母亲高兴地说：“这个我最在行了，全村人都爱吃我腌的咸菜，你还有什么不会的，尽管打电话来问我。”感觉母亲有种满满的成就感和幸福感。

因为母亲的一次次教导，我家的咸菜腌太多了，品种多样，一瓶瓶、一坛坛都吃不完。

一次次给母亲“找麻烦”，一通通电话求助，让母亲好似吃了灵丹妙药一样精神焕发，心情高兴，自信满满。

我茅塞顿开，人老了，更希望自己被需要，证明自己还有用。聪明能干的老母亲老了，更希望自己能被儿女需要啊！

我又给母亲“找麻烦”，说夏天自己老上火，麻烦母亲早晨有空时帮我到田畈挖点车前草，晒干当茶喝。我又怕母亲太勤快，大热天怕中暑了，就特别叮嘱母亲，只能早上去挖，带露水的车前草最好，药用价值最高。这不，过不了半个月，母亲就高兴地打电话来说：“我已经挖到很多年前草了，还晒干了一点，我现在每天清早带把剪刀和袋子去田畈间走路，边走路边找车前草，都是挖带露水的车前草，等晒干集一大袋子了你就回家拿啊。”“妈，太好了，你这回真是帮我大忙了，这农村的车前草比药店卖得好多了。”我高兴地说。电话那头，母亲高兴地“哈哈”笑个不停。爱人在一旁听见了，责怪我说，怎么又“麻烦”母亲，母亲竟在电话那头耳尖听到了，忙笑着说：“那麻烦什么，我不怕麻烦。”

自从被我不断“找麻烦”后，母亲每天有事做了，生活忙碌充实起来，接电话时，声音洪亮，笑声不断，满足幸福的样子都快要溢出屏幕了。

和顺古镇飘香

■ 王如晓

笔者曾经三次前往云南边陲的腾冲县和顺镇旅游，最难忘的是该镇图书馆。这个于1924年由华侨捐建的百年老图书馆，收藏着古今中外的名著近20万册。当地人爱读书之风源远流长，人才辈出，堪称奇迹。

爱读书的不只是和顺学子，据导游介绍，连普通村民，甚至是放牛的大爷也是一边劳动，一边利用休息时间进图书馆读书的。该图书馆比茶楼、酒馆生意还火热，村民经常因找不到位置坐，而站着看书的。

晨雾初散，和顺镇便如一幅未干透的水墨画般在眼前铺展了。我沿石板路走去，步入那曲曲弯弯的小巷子，巷角处，忽见一老翁，正坐在小院子的石板上，手捧一本厚书静读；鸡、鸭、狗正在小院喧闹，老翁却全然沉在书中世界，身外任何响声，仿佛皆已飘渺，与他无关。此情此景，竟如浑然天成的画卷，人与书与大自然，如此默然相契。

待我走到和顺图书馆门前，那清雅之气扑面而来。门楣上挂着“和顺图书馆”及

“文化泉源”等字，墨迹端庄遒劲。此馆乃1924年旅缅华侨们捐资所建，曾经作为中国远征军司令部，如今已百岁高龄。跨入门内，仰头便见廊柱与窗棂，木纹间浮动岁月的印痕，似一册册未曾完全合拢的旧书，无声诉说光阴的故事。馆内藏有古今中外书籍二十万册，排排书脊肃然立于架上，仿佛自历史深处绵延而来的一堵长城——是抵御蒙昧的砖石之墙，亦是通往世界的一扇扇微启之门。

馆中墙上悬挂着不少泛黄的照片，李根源先生、艾思奇先生、罗卓英将军，这些名人的肖像静默悬于墙上，却分明使满室纸张墨香，飘荡出更为深远的召唤；原来这方寸天地，竟已为整个华夏输送过如此精魂。

目之所及，馆内读书人确乎极多，竟比茶楼酒肆还要热闹几分。长椅之上坐满了人，后至者只得立于书架旁，捧书细读。偶有孩童踮脚取书，也轻悄如风，唯恐惊扰了旁人。我正出神赞叹，身旁一位老者忽然低声道：“这书香，可比饭香酒香还要勾

魂哩。”在交谈中，我了解到原来老者是本地人，他说：“这地方‘耕读传家’是祖辈传下的真经，读书改变命运，早已刻进了我们世代生生不息的生活里。”他声音里透出几分自豪：“这书页翻着翻着，人心里的光就亮起来了，人就看到光明的前途了。”——原来这纸页间的字句，是能如灯烛般点亮人心的。

我悄然立于檐下静观，心中默念起曾来访的几位国家领导人留下的墨迹，对此地的嘉许。心想，淳朴的村民捧卷读书之诚，就是乡村一道最美的风景。文化之脉，向来不独为庙堂所系，亦深深扎根于田野之间，那最深沉而富有生命力的滋养，恰在无数平凡人仰首求知的眼眸中悄然流淌，亦如村中小河水永流不息。

步出馆门，黄昏悄然铺满石板路。回头望去，夕阳金辉正笼罩着图书馆的轮廓，仿佛为它镀上了一层永不褪色的光芒。百年来，它始终墨香氤氲，浸润着乡民的心田，也默默将那些注定要走向广阔世界的灵魂悄悄托起。



烂漫 ■ 孔祥秋

保健与养生

夏季泡脚祛除暑湿病邪

泡脚从足部开始温暖全身，微微出汗，能够将下焦的寒湿排出体外。夏季人们容易睡眠不佳，这会损伤脾胃并耗损心血。泡脚使人体阳气入阴，调节睡眠，对心脾有滋养作用，具有安神的功效。

泡脚并非只是简单地用热水洗脚，时间、时机、时长都有一定要求，方法不当反而会给身体带来负担。

睡前泡脚需依体质而定。并非所有人睡前泡脚都能改善睡眠质量。例如，有些人气虚较为严重（走路气喘吁吁）、阳气匮乏（非常怕冷），泡脚后阳气更难收敛，会导致夜晚兴奋，反而难以入睡。

时长不宜超过30分钟。一般泡脚时间以15-30分钟为宜。对于患有动脉硬化闭塞症或糖尿病足，且在肢体供血不良情况的患者，泡脚时间应控制在20分钟以内。

因为泡脚时人体肢端血管扩张，在供血不佳的情况下，会加重肢体缺血症状。

泡至微微出汗即可。有些人喜欢用

很烫的水泡脚，觉得全身出汗很畅快，但出汗后，人的毛孔会张开，容易着凉。

泡脚水温不宜过高，以38℃-40℃为宜，以全身感到发热、似出未出汗为最佳状态。

泡脚水最好没过脚踝。洗脚水刚没过脚踝还是稍高一些，并没有严格规定，但如果洗脚水太烫，水很快就会变凉，需要不断添加热水。

空腹和饭后不宜泡脚。泡脚会加快血液循环，加速新陈代谢，空腹泡脚可能会出现因倦、头晕、低血糖等情况。

刚吃完饭，血液集中在消化系统，帮助食物消化、吸收，这时泡脚会使血液流向下肢，造成胃肠动力不足，出现腹胀、腹痛等不适，因此饭后至少1个小时再泡脚较为合适。

泡脚不宜选在洗澡前。泡脚时，全身毛孔会张开，如果此时脱换衣服洗澡，很容易着凉；而且洗澡的水温通常比洗脚的水温低，湿寒之气可能从脚部侵入身体。

泡脚后要立即擦干。如果泡脚不及时擦干水分，马上吹空调或电风扇，容易让湿寒从脚部进入体内，反而达不到养生的效果。

泡脚脚应立即用干毛巾擦干水分，必要时涂抹润肤霜，体弱或患者最好再穿上袜子。

有些病症不宜泡脚。如果疾病是由寒凉引起的，比如风寒感冒或因寒瘀血导致的痛经，泡脚是有益的；如果经期没有不适，泡脚可能会增加出血量；如果心功能不佳，泡脚可能会加重心脏负担。

特别提醒，有腿部静脉曲张病、腿脚水肿的人，不建议泡脚，避免因血管扩张加重症状。

草药泡脚要遵医嘱。每个人的体质存在差异，不同中药的药理作用也不尽相同。比如体寒者可添加一些干姜、红花、肉桂，失眠者可选用柏子仁、首乌藤、合欢皮等，体弱血虚者可选择赤芍、当归、川芎等。最好在医师的个性化指导下使用，切勿随意乱用。

回母校

■ 李坤鸿

乙巳年仲夏，一群年近耄耋的耆老，聚拢在母校——高州一中的校门前。彼此辨认的刹那，多少目光在沟壑纵横的脸上徒劳地逡巡，终化作一声轻喟：“岁月不饶人，人生易老天难老！”这迟来的重逢，竟先以陌生了开场。

跨入校门，旧影轰然消散。眼前是盛名在耳的“广东省首批百所美丽校园”：高楼大厦拔地而起，其间亭台楼阁点缀，雅致的读书公园静卧一角，那尊高耸的大型雕塑以凝固的线条勾勒着师生博大的胸襟与凌云的壮志——好一个被文化精魂浸透的学府新境。

当校歌“远瞩园托起明天的太阳，笔架山招引我们不懈攀登……”的旋律悄然心头回响，昔日燕子岭上那所素朴的德明中学，便在记忆深处缓缓显影。

旧日校园依偎城郊燕子岭的怀抱，与潘州公园毗邻。教室与宿舍顺山势错落铺展，拾级而上，教导处办公楼踞于最高处。道路虽是泥径，却十分干净。

学校东南侧那口不规则的荷塘，以石桥为带，将主校区与饭堂系连。夏至时分，满塘红藻亭亭玉立。常于晨昏，见乌黑斑鱼携幼子悠悠莲叶间，每每引我们驻足屏息，沉醉于这静谧画卷。

来到当年班主任李敏老师宿舍的旧址前，时光骤然倒流，仿佛又见老师窗下挑灯批改作业的侧影。不远处旧教室的轮廓在记忆中浮起，隔空竟又传来饭堂那熟悉而遥远的“叮当”脆响——当年第四节课，两位工友抬着热气腾腾的饭甑，铁钩松开饭甑的刹那，那响

声便如魔咒，瞬间勾走了满腹饥肠少年郎的心魂。那时，老友崔汉常从家中捎来红薯，悄悄放入我的饭甑……这份同窗厚谊，足以焐热整个贫瘠的青春。

漫步至山顶那座已被拆除的“春苑亭”旧址，往昔的谈笑风生与清晨练歌的袅袅余音似还在耳畔响起。又至学校北隅，适亭——这浩浩变迁中仅存的旧物，默然立于风尘。最后驻足于已然改道的引鉴第一河旧址，仿佛仍有清流在记忆深处涌动。当年冬泳队的豪情仿佛并未冷却，每日破晓，不待洗漱，我们便一头扎入那沁骨的清波，那份凛冽的快意，至今仍在血脉里奔流。

登上新校区视野开阔的远瞩园，重游远瞩亭，细品亭柱上那副记忆犹新的对联：“仰而观俯而察悦目赏心大好河山还属我，春之日夏之夜良辰美景多情风月每留人。”心潮澎湃，感慨万千。当年，我们曾在此处纵谈天地，以少年的心气描画未来的星辰大海。在此俯瞰这气象万千的九千人之城，校歌里那句“远瞩园托起明天的太阳”此刻有了最坚实的注脚。

六十载沧桑巨变，旧日泥径学园路化作今日巍巍殿堂。然而无论校舍如何焕然，那“严谨笃实”的训诫，早已如种子深埋心壤；无论荷塘是否依旧，师长的温煦与同窗的赤诚，永远是滋养生命的永不枯竭清泉。岁月能剥蚀砖瓦，能改易河道，却无法冲淡刻入魂魄的印记。“传承”的伟力，在沧桑巨变的底里，正是母校永恒不灭的魂魄。



书法 ■ 陈刘雄

劳动者寿

■ 钟读花

看抖音视频，自媒体人采访大街边一位正在劳作的老人，据介绍，老人已经九十二岁高龄，却仍在做维修工作——看上去，老人正在一个小型车床上，制作某一部件。

自媒体人站在一边，话筒对向老人：“老人家，您都九十二岁了，还能干活，您是靠什么养生的？”老人停下手中的活儿，微微侧脸，面向自媒体人：“靠什么养生？靠干活，不停地干活，都干了一辈子了。”旁边，另一位老人，接话道：“他喜欢，他就喜欢鼓捣这些东西，一霎也不闲住。”

无独有偶。我居住乡村时，村中有一位老人，一生的最大爱好，就是垦荒。工具，极其简单，一张锹，一把镢而已。尤其是春天，他所有的时间，都用在了开垦荒地上，哪怕是巴掌大的一块地方，他也必定会除去荒草，扔掉碎石，将其开垦为可种植的土地。经年下来，脊背被晒得黝黑，除却冬季，其他季节他是大多裸背的。那些年，他开垦的荒地，遍布村庄周围山野。

有人问他：“你这样不停地干活儿，不觉得累吗？”他的回答是：“干活，累什么？人生下来就是干活的，我喜欢干活。”这位老人，九十五岁无疾而终。

所谓“劳动者寿”，此之谓也。两位长寿老人，虽属个例，但还是有一定的代表性的。他们之所以长寿，决定于两点：一是不停地劳动，二是对自己的劳动，充满了热爱。

好逸恶劳，似乎是人之共性。之所以“恶劳”，是因为多数人不能正确地去认知“劳动”，单纯地把“劳动”，看作是生活的必然付出——简言之，劳动是生活乃至生存的需要。于是，在这样的认知前提下，劳动就成为了一种负担，成为

了一种难以忍受的辛苦。

其实，当你用更宽容的心态，去看待劳动时，劳动就不会仅仅是一种生活的需要、一种劳作的辛苦了，它还有更多方面的意义。而从这些“意义”上，你也找到了“劳动者寿”的原因。

劳动可以强健人的筋骨。不停地劳作，只要不是强度过大、“过劳”致损，就会使人的筋骨、关节、肌肉等，始终处在活络状态，“生命在于运动”，劳动，也是一种运动的方式。如此，血脉贯通，气血顺畅，能不延年益寿？

劳动使人的生活、生命得到充实。再者，当你专注于做某一项劳动时，因为专注，你的思想会变得简单、纯净下来，思想纯净如一泓泉水，自然心地明净，无多虑，无多思，更无多忧。忧心忡忡的情绪，牢骚满腹的怨气，就少了，甚至没了。如此，思想也就贯通了，通，则达，则顺。此之谓“养身又养心”。

我们常说“劳动创造了美”，而美，是能够给人带来愉悦情绪的。只从表达上来看，显得有点“虚”，但如果落实到劳动的细节之处，它就得到充分的彰显了。

当然，还要看你对“美”的理解。美，有大美、小美之分。普通劳动者，可能创造不出“大美”，却能够以其劳动，创造出“小美”。制作出一个零件，很小，可作为劳动成果，同样是一种美的表现；开垦一块巴掌大的荒地，很小，可对于那位垦荒者来说，就是他的成果，就是他创造出的一份美。

于是，这些简单的劳动者，就感到满足，乃至觉得富足；于是，他就会为自己的简单劳动而自豪，而欣悦。人一高兴，天地就宽广了，心胸也就豁然了。

胸襟豁然，则心宽体胖，想不长寿都不行。



扫码关注
快捷投稿