

院里有棵龙眼树

■ 张玉婵

“院里的龙眼好甜啦,你们快回来。”每年龙眼成熟时,父亲总会打电话催我和哥哥弟弟回老家摘龙眼,轻快的语调里,跳跃着按捺不住的兴奋与期待。

院里的龙眼树,是母亲在二十多年前栽的。那时我们三兄妹已工作了几年,有点余钱,便拆掉破瓦房,新建了一栋小楼。父亲和母亲在很多问题上都意见不一,但对“家”的理解却出奇地一致。他们都认为:一个幸福的家一定要有一个院子,院子里一定要有一棵龙眼树。记得龙眼树刚栽下时,矮小瘦弱,仿佛一个营养不良的小孩。在父母的精心料理下,龙眼树不负所望,没几年,便枝繁叶茂,开花结果。有了这棵龙眼树,单调寂寞的小院便有了四季常青的树荫,有了欢乐活泼的鸟鸣,有了甜蜜醉人的香气,平淡的日子变得有声有色,日渐年迈的父母也有了寄托和盼头。

每年采摘龙眼的日子,对我们家来说,是重要的团圆日。对这一天的到来,我们充满了期待;而父母的期待,则更深,也更早。从龙眼树绽开出小黄花起,他们便翘首以盼了。

阳春三月,地表的寒气渐渐消散,龙眼枝头冒出了一簇簇黄褐色的花苞。花苞吸足了阳光和雨露,一天比一天鼓胀。在一个风轻气暖的早晨,花苞们再也忍不住,花蕊用力一顶,朵朵淡黄色的花儿便

灿然盛开。一串串,一团团,在阳光下闪烁着晶莹的微光。灰雀跃上枝头,吱吱喳喳地传播着喜讯。蜜蜂闻讯赶来,在花簇间穿梭不停。母亲满眼欣喜地看着一树繁花,手里提着半桶已拌好的鸡糞,却对鸡舍里鸡们伸长脖子焦急叫唤置若罔闻。屋内的父亲听到群鸡乱叫,放下手中的水烟筒,急急脚走了出来。待看到那一树明黄,他也忘了自己要干啥,和母亲并肩而立,一脸陶醉。春风拂过,枝叶摇曳,暗香流动,很快便满庭芬芳。

日子悄然而过,龙眼花簌簌飘落。不知不觉间,一颗颗小绿豆缀满枝头,密密麻麻,挨挨挤挤。稚嫩的小绿豆犹如初生婴儿,可有了春风温柔的安抚,甘霖细心的哺育,春阳慷慨的馈赠,它便一天一个样。小绿豆很快变成了青豆,没多久,青豆穿上黄褐衣,变成了小黄珠。父亲担心小黄珠营养不足,不时补充用草木灰与鸡粪制成的农家肥。有了大自然的恩赐和主人的呵护,小黄珠的肚子越来越大,变成了圆滚滚的龙眼。七月下旬,艳阳似火,龙眼香甜的果香把空气熏染得分外醉人。母亲摘下几颗,掰开果壳,轻轻一咬,一股清甜像甘泉一般涌入口腔,不禁连说好吃。父亲乐得嘴巴差点就咧到了耳根,立即掏出手机打电话给我们。

第二天上午,我们兄弟妹三个小家庭,像一群鸟儿,满怀喜悦地飞向老家。

母亲坐在院门口,眼巴巴地等着。当孩子们下了车扑向她时,蔫蔫的她霎时变得神采奕奕,牵着孩子们的手,轻快地向龙眼树走去。父亲守在龙眼树下,一见到我们,便大声宣告:“可以正式开摘啦。”哥哥站到人字梯上,弟弟爬到了龙眼树上。一簇簇沉甸甸的龙眼落进了箩筐里,一声声欢呼飞上了龙眼枝头。我和嫂子、弟媳忙着整理龙眼,孩子们则二话不说,一吃为快。素来勤快的父母,此刻却不知道干啥,一会儿看看树上,一会儿用粗糙的手摸摸孩子们的头,眼里满是欢怡和满足。

晚饭是在院子里吃的,母亲炖的元肉枸杞土鸡汤清亮鲜美,孩子们瞅到汤锅见底了才不情愿地放下碗。这边刚收拾好碗筷,那边父亲已搬出茶几,摆上龙眼。大家围在一起,尝着龙眼,闲话家常。回忆起走过的艰难岁月,父亲禁不住眼眶微湿,母亲忙扯了扯他的衣角,说现在日子甜着呢。晚风缓缓吹过,龙眼树沙沙作响,蝉儿一声长一声短地叫着,把宁静的夜晚拉得很长很长。

院里的龙眼树,年年开花,年年结果。当初栽下它的人,我的母亲,却在几年前走了。今年龙眼成熟时,我们又回到了家里。龙眼的香甜再次在嘴里泛起,仿佛在提醒黯然神伤的我:爱和幸福,从来都不曾远离。



望远
■ 孔祥秋

玉都七夕

■ 凌远科

寥邑风光入望遥,
月临梅岭映虹桥。
流云阁上观星汉,
漱玉湖边听凤箫。
柳岸搂依情语蜜,
花前拥抱爱舟摇。
瑶天虽美相思苦,
怎似尘寰乐暮朝。

诗二首

■ 梁玺芬

处暑吟

酷暑即将过,
金蝉叹夜凉。
云霞增气象,
野陌换衣裳。
叶落知秋语,
风吹稻谷香。

闲来无约束,
逸兴醉高阳。

秋夜独坐

茗茶美酒与谁斟,
独坐案台夜已深。
切切虫鸣声悦耳,
柔柔落叶地铺金。



扫码关注
快捷投稿

保健与养生

动起来,降低血栓风险

血栓是血液在血管内异常凝固形成的固体团块,其形成过程涉及血管壁、血流和凝血系统的复杂相互作用。与血栓有关的疾病,像心肌梗死、脑梗塞、下肢血管病等,都是血栓对人体造成的严重伤害。

血栓性疾病包括动脉血栓和静脉血栓,动脉血栓相对更常见一些。

动脉血栓是心梗、脑梗的根源

我们熟悉的心梗、脑梗,其根源就是动脉血栓。目前国民心血管病中,出血性卒中有所下降,然而冠心病的发病率和死亡率仍在持续上升,其中,最明显的就是心肌梗死。而脑梗和心梗一样,具有高发税率、高致残率、高复发率、高死亡率。

静脉血栓是“隐形杀手”

静脉血栓被称为“隐形杀手”,最可怕之处就在于静脉血栓可以没有任何症状。静脉血栓形

成有三大主要因素,血流缓慢、静脉壁损伤、血液高凝状态。静脉曲张的患者、高血糖高血压血脂异常的患者、感染的患者、长期久坐久站的人、孕妇等都是静脉血栓的高危人群。

发生静脉血栓后,轻者静脉出现发红、肿胀、发硬、结节、痉挛性疼痛等症状。严重者发展为深静脉炎。另外,如果血栓游走到肺,堵塞肺动脉而成肺栓塞,会危及生命。

久坐不动容易诱发血栓

过去医学界认为,乘坐长途飞机与深静脉血栓发病关系密切,而经研究发现,长时间坐在电脑前也已是发病的一大诱因,医学专家把这种病称作“电子血栓”。坐在电脑前90分钟以上,会导致膝部血液流动减少,从而增加了血栓形成的几率。

在生活中改掉“久坐不动”的习惯,是预防血栓必备方法。专家建议,使用电脑1小时就应该休息片刻,起身走动,伸伸胳膊踢

踢腿,活动踝关节,拉伸小腿肌肉。

动起来才能防血栓

长时间静止(6至8小时)会增加患静脉血栓风险。所以,要远离静脉血栓,“动”是最有效的防控措施。而走路是世界最佳运动之一,既简单易行,强身效果好,不论男女老少,什么时候开始这项运动都不晚。

在预防血栓方面,走路能保持有氧代谢,增强心肺功能,促进全身从头到脚的血液循环,防止血栓形成。每天都“动起来”,才能血栓不上身。

专家建议,健康人群每天30分钟中等速度步行(如快走),可有效预防血栓;久坐上班族每小时起身走动3至5分钟,避免下肢静脉持续受压;术后恢复期患者应在医生指导下进行适度活动,防止长期卧床导致血栓。慢性病患者如高血压、糖尿病患者,需根据体能调整步行强度。

我的奶奶

■ 江火胜

我的奶奶叫陈芳,是露天矿生态公园附近的木头塘村人,她在92岁那年离开了我们。

我怀念的,是我小时候奶奶带着我们几兄弟一起走路回她娘家吃年例时的种种美好,细算来,也是40年前的事了,那场景也只剩下记忆里面的依稀了。她就一个弟弟,即我的舅公。舅公走得早,他离开后,他的儿女跟我们一大家之间就很少来往了。往前想,是痛,往后想,也是痛。

奶奶没念过书,不会写字,也没用过手机或BP机,没有受过短信息或高频电话的干扰,这不知是不是她长寿的一个原因。她会简单的算术,若挑些农产品去墟上卖,晓得计算金额。爷爷奶奶日出而作,含辛茹苦拉扯大几个孩子,待儿女都成家后,奶奶的主业也变成了二三十年的循环往复式的照顾孙辈了。爷爷奶奶的一生,大致是非常艰苦的,但他们尽量让自己的步伐保持松弛轻盈。

奶奶为人善良包容。自打我有记忆起,就没见过奶奶跟邻居吵架,她负责带大的娃,也没受过她的“藤条炆猪肉”。她是从饥荒中走过来的,也是从战火纷飞的年代走过来,一生没有任何文凭或学历,但她懂得,不可因一根稻秆上的谷穗少就舍弃整株稻穗。对她来说,每一粒稻谷都很重要。

奶奶是农民,一生面对的是身边这片肥沃的土地。爷爷奶奶的脑子里,有着几千年延续下来的农耕栽种、运用时令、顺应自然的经验,这些全是大智慧。我们村里,以前家家户户都栽种甘蔗,那种黑色皮、收成后捆绑好拉去公馆货台发火车皮的糖蔗。那时,甘蔗产量一年比

一年高,缘于乡亲们能很好地交流与合作,从开始的不敢种或不会种,到后来,我产量高点了我就教你,你种的成本低点了你就把经验传授给我。奶奶和乡亲们都心存执念:默默耕作,踏实付出,大自然会给予我们最大的回报。

奶奶的眼里,捡豆得豆。她一辈子没闲过,从没有什么“双休”“单休”的概念,平日一有空,就会提起一个竹篮子,游走在村子四周的每条田垌,看哪家人把花生收成后,她拿着一条棍子,去寻找遗漏在藤上或残留土里的零散的花生。这些行为给人感觉有点像是去捡便宜,但不捡的话,那些花生也是回归大自然的了。她把捡来的花生晒干,再偷偷拿去油榨压榨,最后,大概能换来十来斤花生油,她再悄悄地“二一添作五”分给每个子女。这些,她一直坚持了差不多20年,直至前几年她行动不便,我爸和几个叔父轮番劝阻,担心她在炎日下中暑,她才肯“退休”的。在她眼里,只要是自己的双手劳动换来的东西,总会比其他的香吧。如果那时给奶奶弄个健康步数测试,每天肯定超过两万步的。

奶奶走后,去花生地里拾捡零碎花生这些事在村子里也就消失了。这些是她的一种精神寄托,一天的收获无非就是一斤半斤的,然而,她在七十岁后还能产生或多或少的一些劳动价值,对此我们更应该给予一份尊重。狂风暴雨或严寒酷暑,行为很直白,让人觉得很迂腐,也有几分淡淡的寒惨,但深想一层,她的无畏不惧,她的坚韧执着,都是我们逐渐缺少的呀。生活过的无非是一种心情,奶奶,才是真正的“运动达人”。

伯母的菜地

■ 钟读花

菜地不大,三五畦。每畦,亦不过十多米长。虽然菜地不大,菜品却不寡。举凡菠菜、黄瓜、西红柿、豆角、茼蒿、韭菜等,伯母都会星星点点种植一些。

不过,到底也是有一份规律的。

春秋季节,伯母一般在菜地上种植菠菜。菠菜喜凉,春秋季节,菠菜泱泱一绿,看着,就喜气。尤其在晚秋,万物凋败,那几畦菠菜,却在秋凉中生长得愈加茂盛,积翠一般,养眼养心。

伯母年老,喜欢喝粥。做粥,伯母还喜欢加进一些菜蔬,谓之菜粥。而菠菜,就是伯母最喜欢的菜蔬之一。需要了,就拿一把小铲,走出大门,在菜畦中铲几棵。然后,施施然,走回大门,自然、自如,很是有一份逸人之风。

夏天,菜地中主要种植的是黄瓜、西红柿、豆角等。

夏天里,菜地最丰,也最美。柿子红,黄瓜青,豆角则长长。三种蔬菜,都需要搭架,伯母搭架所用,都是那些细细的竹竿儿,不仅挺拔,而且有一种美感。“人”字形搭起,一架一架,爬满的藤蔓,绿意葱茏,一派繁茂。

果实,尤丰。柿子团团,如堆;黄瓜根根,如缀;豆角条条,如缕。常常引得路人止步,观赏。伯母也高兴,在路人的赞赏声中,陪着路人闲聊,笑容满面,慈祥得不得了。

一年四季不变的,是那

一畦韭菜。

春、夏、秋三季,随季节自然生长,进入冬天,伯母就为那一畦韭菜,撑起一架拱形塑料棚,以便保温,生长。所以,一年四季里,伯母都能吃上真正“绿色”的韭菜。

菜地,就在大门外,地块又小,故尔,管理就方便。

我发现,伯母最享受的,

就是对菜地管理的过程。

浇水,伯母是提水而浇。年近八十的伯母,身体还算“硬朗”,无病,只是脊背微驼而已,所以,还提得起一桶水。水,从庭院中的水龙头接取,每灌溉一桶,她总喜欢在菜地边站一会儿,眼看着那一桶水,吱吱吱地渗入泥土中。她是在享受那份灌溉的喜悦,那吱吱吱的渗水声,在她心中,就是一首欢快的歌。

伯母手中,总喜欢持一把小锄,小锄是专门用来除草、松土的。常见她蹲在菜畦埂上,专心致志地锄草。锄小,草也小,因为不等草长大,伯母就将其锄掉了。伯母蹲在畦埂上,寻寻觅觅,发现一棵小草,小锄一剜,小草就被锄掉了。她做得很慢,很专心,她喜欢这样慢而专心地工作,在这个过程中,她得到的是一份简单劳动的愉悦。

用她的话说:“种什么菜啊?就是种着玩。”

许多老年人,都在“玩”,只不过,别人玩牌、玩麻将、玩跳舞等,伯母却是玩“种菜”。有什么不同吗?有,似乎,伯母的种菜,“玩”得更雅一点儿——有一份收获,有一份贴近大自然的泥土之情,更有一份劳动的愉悦。

老有所为,“为”什么?力所能及,就好。

伯母力所能及的事情,就是种植她大门外的那一小块菜地。她是在种植,也是在“玩”,“玩”出自己晚年的一份心情,玩出自己晚年的一份素朴的寄托。

“玩”在其中,乐亦在其中也。

伯母,大概不懂田园诗,但她却以自己的具体行为,书写出了一首歌溢着蔬笋气的精美田园诗。