

## 致敬,王老师

■毛勇强

从小学到高中毕业,我的语文老师不下10个。不过,给我印象特别深刻的是王理海老师。

1968年秋,王老师从华南师范大学毕业后,先到汕头地区牛田洋参加围海造田,后被分配到化州市中部的江湖公社工作,在办公室“摇笔杆子”。几年后,他觉得自己不适宜当行政干部,更适合当“人民教师”。于是,他不顾亲友、同学的反对,坚持要求调到江湖中学,当了一名当时并不比公社干部优越的“人类灵魂工程师”。

1973年秋,我考上了江湖中学。王老师担任我的高一语文老师。他十分讲究仪表美,穿戴整齐、大方、得体,举止文雅,风度翩翩。他不因为自己是学校寥寥无几的名校本科生而自以为是,而是严谨治学,既严格要求学生,也严格要求自己。他备课十分认真,讲更是非常投入,引经据典、幽默风趣,引人入胜。因此,每当王老上课时,同学们都提前做好准备。

记得开学不久,王老师布置写一篇《庆祝国庆》的作文,几乎每个同学都用了“蒸蒸日上”这个成语,但大部分都把“蒸”字写错了,而我是写对的同学之一,加上我参考了一些资料,作文达到一定的水平,而且抄写认真,文面整洁。于是,王老师破天荒给我打了98分,并作为范文在班上宣读、分析,还要求大家向我学习,使我受到很大的鼓舞。

使我永远难忘的是,他讲《让党旗高高飘扬》这一课。这篇课文讲的是汕头地区西畴公社广大党员干部群众战台风、斗恶浪的英勇事迹。由于王老师参与过围海造田,是这一闻名海内外特大事件的历史见证人,所以这一课讲得特别生动、形象、逼真。至今,我还清楚地记得,他特意穿在牛田洋“锻炼”期间发的海军服(当然没有领徽,而且已经洗得发白),表情严肃,声情并茂,挥洒自如,还穿插了他亲身经历的大量事实。因此,他讲得精彩,我们听得用心,甚至屏住了呼吸,没有一个人开小差。讲完课后,同学们自发长时间热烈鼓掌,王老师也显得很兴奋。

从1972年起,中共中央、国务院对教育战线进行大刀阔斧的整顿,教学秩序逐步好转,这使“对工作极端负责任”的王老师心潮逐浪,如鱼得水,决心努力把自己的青春奉献给教育事业,帮助同学们把握机会,尽量把被耽误的学业补回来。最重要的举措是强化作文训练,几乎每星期布置一次作文。至今使我难忘的是,两个班的百余本作文,王老师经常利用中午、晚上或者星期六、星期天的时间,逐本认真批改,从作文的结构、特点以至错别字、病句等都加以认真点评、纠正,还

写上总评。由于基础差,部分同学的错别字比较多,王老师一圈出来,还在文末写上规范的字,要求每个依样写20个,工作量之大可想而知,但王老师乐此不疲,毫无怨言,更没有“偷工减料”。因此,当学习委员将作文簿发给同学后,大家都仔细地阅读,看改了哪些地方,为什么这样改,深受鼓舞,受益匪浅。更可喜的是,一些原来厌恶语文、怕作文的同学被王老师的敬业精神和造诣深深感动,逐步爱上了语文课,取得不同程度的进步!

王老师不仅讲课“无得可弹”,写得一手好字,还是一个多面手,喜爱篮球、乒乓球等体育运动,尤其擅长担任排球裁判——坐在高高的裁判座上,有型有款,像他讲课一样认真,而且判决公正、公平、迅速、准确,是一个名副其实的“公证”。因此,同学们都非常佩服和羡慕王老师。

我语文成绩好,也十分喜欢体育运动,所以很快就和王老师交上了朋友,师生关系非常密切,十分融洽。我偏爱语文,有时喜欢打破砂锅问到底,王老师成为我的良师益友。他是化南人,一般一个学期才回家一次,我是内宿生,有时隔周才回家。课间、晚饭后或者星期六、星期天,我成了他简洁宿舍的常客,经常带着问题向他请教,他也非常乐意为我“开小灶”。后来,我认识几千个汉字,热爱写作,辛勤耕耘,在国内外百家报刊发表了一批作品,还出版了六部个人专著,这与王老师的谆谆教诲,大力鼓舞,循循善诱密不可分。因此,我永远记住这位恩师。

后来,王老师调到离家较近的良光中学,几年后调回家乡杨梅中学任教。由于教学成绩显著,被调到化州市第一中学任教。曾经担任补习班的语文老师,有时一两百学生听课,由于没有麦克风,他只好放下教案,站到教室的中间位置讲课,口若悬河,有条不紊,精彩纷呈,妙语连珠,令学生们佩服得五体投地。下课后,常常感到十分疲劳,但他乐此不疲,心情格外舒畅。

这些年来,我不忘恩师,与王老师保持联系,曾经到化州看望他,他也多次来我家做客,互相关心,互相帮助,互相鼓舞,使我受益匪浅,深感三生有幸。

遗憾的是,由于一些客观原因,王老师提早几年退休了,离开了他热爱的教育事业,离开了他站了20多年的三尺讲坛,离开了他心爱的学生。

如今,王老师已经年过80,在老家安度晚年。在“教师节”到来之际,我特别想念王老师,特写这篇文章向他致敬,衷心祝愿他节日快乐,身体健康,家庭幸福!

## 婆婆挎上了新包

■王阿丽

记得那天傍晚,婆婆从市民广场散步回来后,嘴角藏不住的欢笑,如结熟爆开的豆荚儿一般。

婆婆说:“我下午去市民广场那儿我们老姐妹的聚会点,李大姐老远就朝我招手:‘蒋会计,快来,让我看看你的新包!’她这大嗓门一咋呼,七八个姐妹就围拢了过来,大家七嘴八舌抢着看我的新包。有的说包的颜色跟我今天的衣服很搭;有的说包的大小正好,放手机、钥匙很合适;有的说包上的银色链子好看;有的说这个包很时髦,我背上就更时髦了。我告诉她们这个包是孙女买的,她们羡慕得直咂嘴,说我不仅有孝顺的儿子媳妇、女儿女婿,连孙辈都这般孝顺,真是个好太太。我还让她们都试背了一下包,她们乐得口水直滴也顾不上。”

“妈,你们还真够热闹的,一个包都能乐上一个下午呢!让您换新包您还不肯呢!”我接过话茬。

婆婆笑着说:“我这不是舍不得

吗?又让孩子破费了。”

先生插话:“花点钱买个快乐,挺好啊!以后,我们帮您买衣服鞋子什么的,买来您就穿上,不要舍不得,现在生活条件好了,您也不要顾这想那的。”

前段时间,女儿把这个包买回来后,我就让婆婆换上新包。婆婆说那个旧包没破还能用,迟迟不肯换新包。甚至有一次,我把她旧包里的东西都放到了新包里,婆婆把手机放进了新包,挎上试了试,准备出门时,又转过身来,说不习惯用新包,结果还是挎着旧包出门了。直到那天,她回家时,从包里掏钥匙开门,可怎么也找不到钥匙。她以为钥匙丢了,把包里的东西一一拿出放在家门口的台阶上,拎着包底倒扣着抖包,也不见钥匙踪影,急得出了一身汗。然后再用手指一一在包里衬摸,钥匙竟然钻到了包的夹层中,婆婆这才下了决心换新包。可没想到,她挎了个新包外出,收获了一下午的快乐。

后来,我们不管给婆婆买什么,婆

婆也都乐于接受并很高兴地用上,有时甚至还主动告诉我们什么东西坏了不能用了。那天,婆婆对我说,她常用的那把太阳伞散了架,她把伞扔到垃圾箱里了。我知道,这把太阳伞是婆婆最喜欢的款,轻便小巧,放在包里也不占地方。家里虽有好几把太阳伞,但婆婆双臂骨折过,不宜长时间举过重的东西。我立即帮她网购了一把漂亮又便于携带的太阳伞。那天傍晚,婆婆用过新伞聚会回来,脸上的笑容似我家阳台上盛开的晚荷花,明艳又灿烂。毋庸开口,我就知道婆婆今天下午又乐哈哈“显摆”了一次。婆婆还告诉我,自从那天她背了新包后,她们那帮姐妹也“行动”起来了,有的穿上了新鞋,有的戴上了新太阳帽,有的用上了新拐杖等等,广场上,笑声不断,比这盛夏的热浪还热呢!

一件小小的物件,就能给老人带来巨大的情绪价值,我们何乐而不为呢?

## 携儿孙探访翠亨村革命往事

■王如晓

应孙辈就读学校的要求,今年暑假,我们赴孙中山故居纪念馆(翠亨村)进行了“家·国情,探寻红色基因”主题研学活动。

那是初秋的一天,晨光熹微中,我携儿孙驱车驶向中山市翠亨村。进村一看,眼前一亮,这座充满岭南建筑特色的青砖灰瓦的村落静卧伶仃洋畔,五桂山的绿意如屏风般环抱着。进村不久,孙子指向一座红色的古建筑物问:“爷爷,那就是孙中山先生的老家吗?”我微笑点头:“是的。我目光掠过孙中山故居的赭色砖墙,斜对面一百多米外,有另一座石脚青砖的‘翰香堂’——杨殷故居。两座古建筑默默诉说着这片土地的热血往事和风起云涌的革命历程。”

进入孙中山故居庭院里,百年老榕树垂须如长者低语。小孙女好奇地抚摸一棵倒地生长的酸子树斑驳的树干——那是孙中山自檀香山带回栽下的,现已一百多岁了。“先生在这里出生、读书,十三岁渡海求学,十七岁自檀香山归国。为破除迷信、打破封建束缚,他曾与陆皓东一同砸毁村庙北殿殿神像。”导游指着展柜里复原的村庙模型介绍道。孙子睁大眼睛:“他们不怕被村民责骂吗?”“正因为孙先生心怀大志,决心推翻旧世界,才敢向鬼神开战啊。”导游解释说。

在先生故居的“孙家课堂”,导游讲述着孙家家族的传承:父亲孙达成勤劳朴实,在贫困中勉力维持家计;母亲杨喜妹支持幼子守护正义;兄长孙眉远赴异乡兴家建业,又倾资支持孙中山搞革命。孩子们趴在复原的书桌前,仿佛听见少年孙中山在此诵读诗文、翻阅《三字经》,展开兄长寄回的檀香山地图和

外国的照片,胸中翻涌起大洋彼岸的风云。这一刻,孩子们感受到先生从小立大志,矢志探求救国救民的精神力量。

参观了孙中山故居后,我们移步至杨殷故居展厅。玻璃柜中一封1927年的家书,让儿孙驻足良久。那是杨殷在上海写给女儿杨爱兰的叮嘱:“除读书外,各事不必沾染。打牌、闲游、看戏等,尤不可做……用钱要省,须知留得一文钱,亦可于无钱时应用……”字字刚劲,毫无富家子弟的纨绔气——杨家世代秉持“富贵而知好礼,富足而不骄不淫”的家训。细观儿孙神情的变化,我知道他在想什么。

杨殷事迹展板上详述着这位革命者的抉择:他毅然辞去盐务稽查处师爷的优渥职位,变卖祖宅、田产乃至亡妻遗物,将所得尽数投入革命。小孙子指着展柜里的夹层木箱发问:“这个旧箱子也是宝贝吗?”我颌首回答:“杨殷先生用它暗藏党的机密文件,还让11岁的女儿扮作走亲戚传递情报。为救国救民,小孩子亦可成革命战士啊。”孩子们似懂非懂地点头。

在新媒体展览厅,杨殷外孙女崔静薇的访谈视频正讲述其家族记忆:母亲杨爱兰本是富家小姐,因父亲散尽家财投身革命而清贫一生,但她始终谨记家训,无怨无悔。2006年,杨爱兰女士将故居无偿捐献给国家时直言:“这件事不是拿金钱利益计算,我们这样做是要让烈士精神永传,让革命精神永存。”儿子轻声感慨:“富贵时能舍家纾难,贫寒时能坚守本心,这才是真正的贵族。”是啊,杨殷出身富家,变卖家产投身革命,加入同盟会,支持孙中山,后来又加入共产党,在广州起义中发挥了重要的作用,后人永远难忘。

翠亨村何止孕育了孙中山和杨殷。沿着青石板路前行,我们看到更多,想到更多。陆皓东故居门联“二龙世胄,双壁家风”墨色犹新;抗战时期,孙妙茜守护故居十三年,为史学家口述家族往事;杨殷组织铁路工人“十人团”,串联成省港大罢工的洪流……还有翠亨村耕读传家的村风,满怀家国情怀的村中学子,终淬炼成家国天下的担当,成为革命的先驱。

当暮色浸染村巷时,孩子们在“家国情”研学课堂里提笔写留言。孙子孙女在信笺上用毛笔工整誊下了孙中山对青年的寄语:“诸君立志,要有国民的大志气,专心做一件事,帮助国家变成富强。”窗外,百年老榕的新枝在晚风中轻扬,似在点赞赞许。

归途上孩子们沉沉睡去。我回望渐隐于暮色的翠亨村,忽然懂得这片土地何以英才辈出;当杨殷将珠宝变卖投入革命熔炉,当陆皓东弃笔从戎挥笔绘就青天白日旗,当孙妙茜守护着弟弟的遗物讲述往事,当杨殷、陆皓东们高呼“自由万岁,共产党万岁”英勇就义——他们献出的何止青春和生命?那是从耕读传家的土壤里生长出的精神火种,在危难时刻灼灼燃烧,最终熔铸成民族前行的路标和启明星。

晚上,驱车过岐江,只见两岸万家灯火如星海浮沉。在这座英雄的城市穿行,情不自禁,热血沸腾,此刻方知,翠亨村故居墙砖的斑驳不单是岁月的残痕,更是不灭的革命火种,待后来者接过去,传递下去,将那份“红色基因密码”的初心,化作新时代的肝胆,为中华民族新一轮腾飞而努力前行。

## 保健与养生

## 随心所“浴”易得病

38℃-40℃比较适宜。

### 洗澡时间过长

浴室温度也相对较高,特别是天气热的时候,长时间待在这种封闭、闷热的环境里,容易喘不过气。尤其是对于老年人来说,长时间站立洗澡也是对体力的“挑战”。

一般淋浴5至10分钟就足够了,即便是泡澡,最好也不要超过20分钟。特别是本身有心血管疾病的人群,更不建议长时间泡澡。

另外,很多朋友喜欢大力搓澡,其实绝大多数普通人真没那么脏,搓澡时产生的“污垢”,一部分是皮肤表面的“垃圾”,比如死去的皮肤细胞、皮肤出的油等,但更多的是人体的角质层。搓澡太卖力,容易伤害皮肤的天然屏障。因此,普通人一个月最多搓2次澡即可,且力度要轻,以皮肤不发红、不疼痛为准。

### 饱饭、运动后立刻洗澡

如果吃饱以后立即洗澡,消化道血流量、消化液分泌都会减少,从而可能会导致消化不良,也有可能加重心脏负担。而且饭后马上洗澡有可能会引起低血糖,甚至出现虚脱、晕倒等状况,最好

是在饭后一小时以后再洗澡。也包括喝了大酒之后,因为醉酒后影响人的平衡感,在湿滑的浴室里,可能会出现磕碰、跌倒等意外。

剧烈运动后,人体血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏、血管负担,对于体质差的人,可能还会有致命危险。建议待心跳、血压恢复正常再洗澡。

### 小贴士:分区护理更养肤

如何选择合适的洗浴用品?好些朋友比较关注香皂,沐浴乳的清洁能力,生怕洗澡时不能清除污垢,实际上清洁能力过强容易损害皮肤保护层。有些人平素用硫黄皂洗浴,结果导致毛囊过度角质化,甚至引发湿疹等皮肤病。

大家在选择洗浴产品的时候,建议选择弱酸性产品,要尽量温和,保证在清洁皮肤的同时,不会对皮肤造成额外的刺激。洗澡后,及时涂抹保湿身体乳,避免皮肤干燥起皮。

皮肤科专家还建议洗浴时“分区护理”,比如在前胸、后背等皮脂溢出区域时,可以增加洗浴产品的量;而在清洗四肢、会阴部等相对干爽的部位时,应避免过度使用洗浴产品。



书法 ■ 杨其安