

大姨的“俗话讲”

■ 曾妍

我的大姨今年74岁了,耳聪目明,手脚麻利,除了患有老年人常见的糖尿病、高血压外,身体还算健康。

妈妈家兄弟姐妹有七人,大姨排行最大。在贫困年代生长在贫困家庭的长女必然会承担更多的责任。大姨也不例外。目睹父母为生计操心劳碌的身影,大姨自小就很乖巧懂事。她总是主动帮助父母干农活、做家务以及照顾弟弟妹妹,样样精通,事事尽心。俗话讲:长姐如母。凡兄弟姐妹都是在大姨的照顾下长大的,他们尤其听信大姨的话。即使成年结婚了,每遇到事情还是会找大姨商量,让大姨出主意,而大姨从不推托,她做的每次决定都能让人心服口服。

各自成年结婚后,妈妈家和大姨家离得很近,直线距离也就三四公里,因此,我们两家互动特别频繁:有好吃的一起分享,有农活时会互相帮忙。妈妈遇到事情拿不定主意时,往往皱着眉头出去,不到一小时,又眉开眼笑地回到家。不用问,我准知道她又去了大姨家。大姨就像一条万能钥匙,谁被困难的锁锁上了,找到她,她肯定能精准地解锁。

因为离得近,妈妈几兄弟姐妹中,我接触最多的是大姨。在大姨家进进出出就像是在自己家一样自在。和大姨聊天,她总能说几句“俗话讲”,让我们哈哈大笑的同时领悟到生活的真

谛。

某次过年回老家,我们一家四口和妈妈、弟弟乐及乐5岁的儿子去探大姨。期间,听到妈和大姨在闲谈到某家娶的媳妇不靠谱,夫妻总是吵架,日子过得一日不如一日时。我忍不住插嘴:“既然总是吵架,合不来,干脆离婚算了。”“傻妹,怎能这样说!”大姨一脸严肃地对我说,“俗话讲,宁教人打仔,莫教人分妻。我们不能叫人离婚的。结婚不易,一开始在一起肯定不习惯,有缘在一起,彼此迁就,慢慢磨合,婚姻就会长久的了。”“大姨,你都说他老婆不靠谱,而且他们相差十几岁,生活习惯不一样,很难磨合的,趁年轻,赶紧离,好重新找。”我调皮地回复大姨:“他老婆是年轻了些,还是小孩子心性,但他年长些,可以慢慢调教他老婆的。俗话讲,枕边教妻,人后教仔。在合适的场合做合适的事,往往会事半功倍。”大姨悠悠地说:“近几年来,网络发达,很多人都好高骛远,择偶要求过高,有的还动不动就要离婚,这是很不好的现象。两个人结合在一起,一起努力拼搏得来的东西才是自己的。我们那个年代读书的人不多,但老祖宗的话不敢忘:嫁鸡随鸡,嫁狗随狗,嫁到木头定定守。所以没有那么多离婚,也没有什么单亲的孩子。孩子小,父母就分开了,多可怜啊,可现在单亲的孩子却很多……”大姨说着说着,脸上露出淡淡的忧伤。

“亚妍,听见未,你姨教你:嫁鸡随鸡,嫁狗随狗,嫁到木头定定守。你以后别动不动就说离婚了,我也不怕你走了,因为你走了你娘家也不收你了。”丈夫苏子听到大姨的话,顽皮地开起玩笑来。在场的人听后都忍不住哈哈大笑起来。

“啪”一个大巴掌拍击的声音,紧接着传来嘹亮的哇哇大哭声,并伴随着乐的责骂声。原来乐的儿子在水龙头旁玩水,他把自己的衣服鞋子都弄湿了。妈看到这一幕,心痛道:“哎呀,憨仔,打那么大力。”大姨笑道:“有所谓呀,俗话讲,老豆打仔,锻炼身体。老豆锻炼了,仔又得到教训了。”大姨的一句“俗话讲”如一把利剑瞬间把现场尴尬的氛围刺破,这尴尬的氛围又在我们哈哈的笑声消失了。

大姨虽然只读过两年书,但“俗话讲”可不少。她的“俗话讲”有农业的,有天气的,有生活的,也有为人处世的,次次见她,次次有新收获。我由心底佩服她,我也逐渐明白,尽管大姨有七个兄弟姐妹,但每个兄弟姐妹遇到问题都会自发找到她,让她帮忙出主意,这不仅仅因为她是长姐,更因为她在岁月的长河里捡拾了很多老祖宗的智慧锦囊。她随口的一句“俗话讲”就可以为我们拨开迷雾,指明前进的明路。

果然,家有一老如有一宝。我很喜欢听大姨的“俗话讲”。大姨就是我们的老宝贝!

母亲的山草药园

■ 杨振文

母亲没有读过书,不识字,却自学成才,弄懂了一些中草药的功效和用途,在院子里精心打造起一个中草药园。

我小时候出于好奇,曾经掰着手指数过母亲栽培的山草药,竟然达四十多种。母亲常用的中草药,我叫得出名称来,比如:鱼腥草、半边莲、灯芯、紫苏、桑叶、益母草、红薄荷、白薄荷、玉叶艾、冬风菜、木瓜,等等。

母亲对中草药物感兴趣,是受二姨妈的熏陶。母亲的大姐,我喊二姨妈,在乡间行医。二姨妈用中草药给村民治病,尤其给小孩和老人治病,往往一两剂即见效。母亲对一些中草药药性把握不准时,便带着问题去请教二姨妈。小时候,母亲带我探亲,去得最多的是二姨妈家。

小小的中草药园,能守护我们兄弟姐妹身体健康,这是母亲用心栽培中草药的初衷。我有兄弟姐妹七人,记得自从母亲开辟中草药园之后,当我们兄弟姐妹头痛发热、风寒感冒、肚痛或者拉肚子等,母亲在园里采摘一些中草药洗净煲水,让我们饮用,症状较轻的饮一两次就好,较重的饮它三五次也基本痊愈。

记得我读初中一年级时,打篮球时不慎扭伤左脚,顿时肿了起来,痛得直钻心窝,班主任使用活络油帮我擦拭过后,安排两位学生将我安全送回家。回到家,父亲打算带我到卫生站诊治。可是母亲不同意,坚持使用中草药物帮我处理。

母亲走进中草药园,采集对症的山草药物,放进药煲煮水给我饮。随后摘下一只生木瓜,用刀切下半块,使用柴火将木瓜烧至半熟取出,放在我受伤部位来回熨烫。在母亲细心料理下,不到十天时间,我脚伤痊愈,行走自如。母亲的山草药物真管用。

母亲的山草药园,既可以守住我们一家人的身体健康,也方便十里八乡村民过来采药治病。

记不得是那年那月的事了,有天晚上,同村的四哥牙痛,痛得睡在床上直打滚。四哥夫妇点着煤油灯,打着手电筒来找我母亲治牙痛。

听到砰砰急促敲门声,母亲一骨碌爬起来开门,我也被敲门声惊醒,看了下时钟,是凌晨2时许。帮四哥解除痛苦要紧,母亲二话不说,叫我打手电筒,她进中草药园采集冬风菜和半边莲。不一会儿,母亲就从园内采出了一大捆冬风菜和半边莲。

母亲服务到家,将冬风菜和半边莲洗净,从家里米缸取出一个青皮鸭蛋,混在一起煎好,让四哥服下汤液。四哥饮后,牙痛缓解,感觉舒服多了。母亲又摘足够两顿的冬风菜和半边莲,以及二只青皮鸭蛋,让其夫妇带回家煮水饮用。

临离开回家之前,四哥从口袋里摸出一张拾元钞票,作为药费,硬是往母亲裤袋里塞,被母亲婉言拒绝。

母亲中草药物真灵验,三天过后,四哥牙齿不痛也不胀了。四哥夫妇非常感激。

一天下午,邻居五婶带着二岁半孙女来求助,说孙女晚上老是哭闹,眼屎多,原以为是生红眼病便滴了眼药水,没有疗效。

母亲见状,立即放下手头活儿,抱起小女孩子仔细翻看眼皮,发现小孩只是上火了。于是入园采集了灯芯、鱼腥草、半边莲等中草药,捆好交给五婶,叮嘱她分三次煲水给小孙女饮。五婶拿出五元钱要交给母亲,同样被母亲拒绝。

小孙女喝完这三次草药水,眼屎消失,完全康复,晚上乖乖入睡。

母亲可用中草药帮助治疗风寒感冒、肚痛、拉肚子等常见小毛病,一传十,十传百,母亲出名了,不但本村本大队的人知道,十里八乡都传遍,甚至高山、镇盛、鳌头和公馆等公社的群众,也慕名来我家采摘中草药。对此,我母亲总是笑脸相迎。

“来我们家摘取中草药的,都是客人。”母亲热情款待他们,有粥食粥,有饭食饭,有零食或煮熟了番薯芋头也拿出给他们吃,中草药物也是赠送的。

有些村民捎来土豆、玉米、花生、木薯、番薯、芋头等农产品答谢母亲。不收也不近人情,母亲收下小部分,当作领下了心意,余下的退回给他们。尝着村民送来的农产品,母亲心里像吃蜜一样甘甜。

高中毕业的次年冬天,我走进部队服役,远离故土,对母亲的山草药园不再熟悉,只是和姐妹间书信往来时,略知一二。1997年初,我转业回茂名。久别归来,发现母亲栽培的那山草药园里,山草药品种更多了,长势更加茂盛了,服务村民群众更广泛了。

我们家屋子,经历了三次拆旧建新,每次都有大院,院子里其他杂物可以不要,但那十多平方米空地必须留出,不做水泥硬底化,留给母亲栽培中草药。母亲一茬又一茬地种植山草药物,保持园子生机勃勃。

2016年9月,九十岁高龄母亲无疾而终,走完了她艰辛的人生旅程。母亲离去之后,遗留下的山草药园需要有人养护打理,而我工作繁忙,亦不懂得养护管理,山草药物逐渐变黄枯死,杂草丛生。

母亲不在了,如今母亲的山草药园也没有了。但是母亲积德行善基因却遗传给了我,我发扬光大,身体力行,屡屡助人为乐……

难忘那口甜香的月饼

■ 张小明

我家四婶的外家在陈什村,她的妹妹李坤出嫁到朱砂低圩村农家,我唤她坤姨。小时候我和四婶同吃同住,坤姨也是我的亲近长辈。坤姨每次来我家,总会带上香酥的拖罗饼、醇香的五仁叉烧饼,还有造型特别的猪笼饼,分给我们兄弟姐妹。这些月饼,是她用家里种的单竹破篾,熬夜两三晚编织小猪笼换来的。那时的我,总盼着坤姨来,更盼着那口甜香的月饼。

1973年暑假,我骑自行车载着四婶去低圩村探望坤姨。坤姨特意领我参观月饼作坊——她堂大伯庞可祥的家作坊。

两大瓦缸改成的烤炉支在院中,庞伯伯围着烤炉转,满脸汗珠,手执长柄刷子,不时给炉里的月饼刷糖浆。八仙桌上,摆着刚揉好的面团和配好的馅料散发浓香,家里人正麻利地包月饼。庞伯伯见我们进来,笑着询问是否来换猪笼饼,得知我喜欢吃他家月饼后,立刻从刚出炉的月饼里捡了个热乎乎的五仁叉烧月饼递给我。我接过来咬了一口——饼皮酥得掉渣,带油香,五仁脆香,叉烧肉咸甜,馅料足却不腻,越嚼越有滋味。那一刻,我满是对伯伯的感激,也明白坤姨为何熬夜编织猪笼换月饼,更懂得这月饼里不仅有好材料,还有庞伯伯的善良仁爱。

离开后我问:“庞伯伯的饼这么好吃,为何不拿到丽岗圩卖?”坤姨解释,自1950年后,个体难领工商牌照,生产、销售月饼

都不被允许,现在闭门做的几炉,都是附近村庄人家办喜事急需订购的。我越听越痴迷,那时尚未历经世事,哪里能悟得透其中的复杂缘由。

20世纪80年代初,改革开放春风吹来,个体经济复苏。作坊第三代传人找回收藏的饼印及配方,又送儿子去深圳学习现代先进技术,随后在朱砂小学门口的小铺高高挂起招牌,招工、采购、销售等工作即刻忙碌而兴旺起来。儿子学成归来,接过饼业传承的接力棒。

如今,小作坊已迁至化州城区,注册成企业,销售版图更是拓展至全国。每到中秋前夕,订单从各地涌来,运送月饼的大货车络绎不绝。

最近,我带孙子进企业参观。隔着玻璃观看现代生产线,只见老师傅称量配料、调配糖浆,车间内一派繁忙兴旺。我走到销售窗口,买了一盒热乎乎的五仁叉烧月饼递给孙子。他咬下一口,眼睛发亮:“爷爷,这月饼太好吃了!”

那一刻,我仿佛又看见坤姨在灯下编织小猪笼,看见她提着猪笼去换月饼的身影;庞伯伯当年递来热月饼的模样,也清晰浮现在眼前。这月饼,是我们这代人的童年期盼,也成了孙辈的心头好。这味道,连着人情的温暖,更承载着跨世纪的传承,让每一个吃过的人都忘不了那口刻在记忆里的香。

送兵

■ 林戈

九月骄阳淬剑芒,信宜小伙着戎装。红花压得青枝颤,绶带垂时热泪藏。稚气未消肩已挺,家书欲寄墨先香。从戎门下狮腾跃,散作边关万点钢。



陪伴 张成林摄

保健与养生

老人晒背要看体质

随着健康意识的提升,越来越多的老年人开始重视日常保健,其中“晒背”成为一种流行的养生方式。有人认晒背可以补阳气、祛寒湿、增强免疫力,甚至能预防骨质疏松。然而,晒背虽好,但并非人人适合,尤其是老年人,晒背更需“看体质”。盲目晒背,不但可能达不到养生效果,反而可能带来健康隐患。

晒背为何受老年人青睐?

中医认为,背部是人体阳气汇聚的重要部位,尤其是督脉和膀胱经贯穿其间,被称为“阳脉之海”。适当晒背,可以通过阳光中的紫外线促进体内维生素D的合成,帮助钙的吸收,改善骨密度,对预防骨质疏松有一定帮助。此外,阳光还能调节情绪,缓解冬季抑郁,提升整体精神状态。

因此,很多老年人喜欢在阳光充足的午后,背对阳光坐一会儿,认为这样可以“补阳气”,尤其适合体质偏寒、手脚冰凉、容易感冒的人群。

晒背并非人人适合

尽管晒背有诸多好处,但并非所有老年人都适合。中医讲究“辨证施养”,即养生方法应根据个人体质来选择。以下几种体质的老年人晒背时需特别注意:

1. 阴虚火旺体质。这类老年人常

表现为口干舌燥、五心烦热(手心、脚心、胸口发热)、夜间盗汗、面红耳赤等。阳光中的热性可能加重体内虚火,导致上火、失眠、烦躁等症状。晒背后若感觉更加燥热、口干,说明不适合长时间晒背。

2. 高血压、心脏病患者。晒背时,阳光照射会使体表血管扩张,可能导致血压波动,尤其对本身血压控制不佳的老人来说,存在诱发心脑血管事件的风险。此外,高温环境还可能引起中暑、心慌等不适。

3. 皮肤敏感或有皮肤病者。老年人皮肤屏障功能下降,长时间暴晒容易引发晒伤、色素沉着,甚至增加皮肤癌风险。若患有湿疹、带状疱疹、皮肤癌病史等,晒背可能加重病情。

4. 服用光敏性药物者。部分老年人因慢性病需长期服用药物,如某些降压药、抗生素、利尿剂等,这些药物可能具有光敏性,晒背后容易出现皮疹、红斑、瘙痒等光敏反应。

如何科学晒背?

对于体质适合晒背的老年人,也应注意方式方法,避免因操作不当带来副作用。

1. 选择合适时间。建议上午9点至10点,或下午4点至5点之间晒背,此时阳光温和,紫外线强度适中,既能促进维生素D合成,又不易晒伤。避

免正午阳光强烈时段。

2. 控制晒背时间。每次晒背时间不宜过长,一般10-20分钟即可,初次尝试者可从5分钟开始,逐渐适应。以背部微微发热、不出汗为宜。

3. 注意保暖与避风。晒背时应选择避风、温暖的环境,避免受凉。晒完后及时穿衣,防止寒气从背部侵入,引发感冒或关节不适。

4. 观察身体反应。晒背后若出现头晕、心慌、皮肤灼热、瘙痒等不适,应立即停止,并咨询医生。若长期晒背后体质无明显改善,甚至症状加重,也应调整养生方式。

晒背只是辅助,不能替代治疗

需要强调的是,晒背是一种辅助性的养生方法,不能替代正规医疗。老年人若有慢性病、骨质疏松、免疫功能低下等问题,应在医生指导下进行综合治疗。晒背可以作为日常保健的一部分,但不能盲目依赖。

“晒背养生”作为一种传统而简单的保健方式,确实有其科学依据和实际效果。但老年人因体质差异大,健康状况复杂,晒背前最好了解自身情况,必要时咨询中医师或专业医生,做到“因人施养”。只有科学、适度地晒背,才能真正发挥其养生保健的作用,避免“好心办坏事”。



扫码关注
快捷投稿