

晚秋访师

■蔡志强

晚秋风清,云悠天蓝。清晨六点半,在清宁里吃过简餐,我便匆匆赶往港城赴学术之约。会后步履不停,直奔广东医科大学附属第一医院,只为拜见牵挂已久的恩师吴志华教授。

与吴教授相识二十余载,读他的著作更已整整三十年。这份师生情谊,早已在岁月中沉淀为心底最真挚的惦念。迈进附院大门,熟悉的住院大楼依旧矗立,新建楼宇虽让空间略显局促,但那份久违的亲切感丝毫不减。他的工作室藏在技能培训中心二楼,狭窄陡峭的楼梯行走虽有些费力,却更添几分质朴与纯粹。周末的楼道分外静谧,唯有两三个人影穿梭。门前两块黄铜色牌匾在阳光下格外耀眼,分别是“广东省劳模和工匠人才创新工作室”与“湛江市劳模创新工作室”。我在门前静静等候,满心都是即将见到恩师的期盼。

远远地,一个熟悉的身影映入眼帘,身形消瘦,却步履稳健,正是久未谋面的吴教授。他面带温和的笑容,热情地握手,随后牵着我的手走进工作室。室内不大,靠墙立着顶到天花板的书架,层层叠叠全是医学专著,书脊上的字迹有的已被岁月磨得模糊;桌面上,半尺高的医学杂志与手稿堆叠有序,铅笔与红笔的

圈画批注密密麻麻,记录着他每日耕耘的痕迹。墙上悬挂着一幅“德艺双馨,大医精诚”的书法作品,是2018年他从医60周年时省医学会的题赠。笔锋遒劲,恰如他的医道人生,既有学者的严谨,也有医者的仁厚。这不仅是对他医学生涯的嘉奖,更是其人格风范最贴切的写照。小茶几上,一束鲜花恣意绽放,恰似吴教授对待工作的永恒热忱与生命灿烂。

九秩高龄的他,依旧精神爽朗,声音温润而思路清晰。寒暄过后,他便关切地询问我的业务开展情况,谆谆教诲如春雨润物:“时代变化快,新药、新技术层出不穷,生物制剂、靶向药物、小分子药,还有皮肤镜、AI辅助诊断,这些都要不断学习,不然就要落后。”如今他仍坚持每周出门诊,谈及此事,他坦然道:“坐诊是为了更好地学习,久不接触病患,知识就会生疏。”他还笑称自己年纪大了,要“一天当两天用”,抓紧时间整理书稿,完善资料。这份永葆热忱的学习态度与敬业精神,让我肃然起敬,亦自觉不及。

谁能想到,这位在中国皮肤学界享有“南吴北赵”美誉的泰斗级学者,14岁便毅然加入“四野”成为一名战士,在朝鲜战争的枪林弹雨中淬炼成长。几十年

来,他始终保持军人的坚毅与担当,笔耕不辍,编写出版的三十二部著作,滋养了一代又一代皮肤科医生。而我有幸参与其中几部的编写,早已在笔墨耕耘间受益匪浅。

印象最深的是参与《皮肤治疗学》编辑时,我的小组负责真菌性皮肤病章节。从拟定大纲到撰写具体内容,他逐字逐句批改,反复推敲,查对文献。那份近乎严苛的严谨与认真,让我们在由衷敬佩与尊重之余,更不敢有丝毫懈怠。这份言传身教,也深刻烙印在我后来的工作中,让我始终以严谨治学、细致入微的态度对待每一位病患。

相聚的时光总是短暂。临别之际,我搀扶着吴老走下那截狭小的楼梯,几番劝他留步,他却执意送到楼下。直至我走出小院大门,他仍伫立在原地,于晚秋的光影中挥手致意。那一刻,心中感触万千,热泪险些夺眶而出。一阵秋风吹过,片片落叶轻旋着落在脚边,似在诉说着晚秋的深深眷恋,又像为下一次重逢,埋下了温柔的伏笔。

这个晚秋,因这场难得的师生重逢,我汲取了无尽的前行力量。师恩难忘,情谊绵长。这份温暖与感动,终将化为我行在医学道路上步履不停的不竭动力。

怀念少年玩伴

■杨振文

斗转星移,岁月流逝,不知不觉,我少年时期的好玩伴杨炎离世已三十六年了。每每回忆起和他一同走过的时光,想到他的不幸离世,内心就有着阵阵的痛楚,深深惋惜他的英年早逝。

乡镇机构改革前,我和杨炎同属茂名市袂花公社后岭大队,分属不同生产队。他在蟠龙山村,我在下秀色村,他村在东边,我村在西边,两村相隔不远,约有一公里路程。

杨炎大我三岁,我唤他大哥,他对我比亲弟还要亲。

我和杨炎本来不会是同学,只因我父亲望子成龙心切,在我5岁那年,就给我报名上学,因而才与杨炎成为同班同学。

从一年级开始至读完高中,我和杨炎在一个班。其间,我俩曾先后辗转三地,一至三年级在石浪圩的方正小学读,后来本大队成立有小学之后,我俩一同转回后岭小学读至初中毕业,又一同考上茂名市第六中学读高中。

我俩成绩比较稳定,波动起伏不大。我语文成绩比杨炎好,尤其是写作文,经常被老师在课堂上作范文宣讲。杨炎数学成绩比我好,他经常给我辅导开小灶,我俩取长补短,共同提高,共同的学习爱好和志向,伴随着我俩共同成长。

一天傍晚,我和杨炎课后结伴回家,行至半路时,发现一位阿婆倒在路边,脚趾流血,身边有一根竹蔗,装在布袋里的青菜和熟食等物品掉出来,散落在地面上,看得出阿婆是趁圩回来的。

我俩见状,快步上前将阿婆扶起,得知阿婆姓陈,本大队锦塘村人,下午去石浪圩买菜,返家路上,不慎踢中一块大石头,倒地不起,疼痛难忍。

明了情况,帮助阿婆要紧。于是杨炎背上阿婆,我拿着阿婆的物品,尾随其后。所幸阿婆个头不大,杨炎背着她不显吃力,步伐稳健快捷,很快我俩就将阿婆背至大队卫生站,经赤脚医生杨凤珍帮阿婆清洗干净血淤,并用药包扎过后,我俩又轮换着背阿婆走了2公里多路程,将阿婆安全送到家,令阿婆儿子杨伟才十分感激,一再表示谢意。

令我俩意想不到的,次日一大早,杨伟才来到学校,找到杨锦辉校长,直夸杨校长教导有方,并赞扬我和杨炎同学雷锋做好事,要求学校领导在会上表扬我俩。

第三天早上,班主任张老师课堂上传达了杨校长指示,表扬我俩“做得对,做得好”。听了校领导和班主任表扬,我俩心里甜滋滋的,高兴了好几天。

有一次,也是傍晚放学时段,我和杨炎一起离开学校回家,可是在离学校没多远的竹园村山坡地上,发现一头黄牛,像野牛那样在山坡地上狂奔。

在现场放牛的竹园村杨兴财阿伯说,农闲时节,他都会带着家里的黄牛出来,或田垌,或山坡地放养,让黄牛吃点青草。每天放养至下午5时许,他就会牵黄牛回栏,不让黄牛在外面过夜,黄牛似懂事,每次都顺从主人,依时回栏。

可是,这次却反常,当杨伯欲牵绳将黄牛赶回栏时,黄牛却挣脱绳索狂奔,杨伯年老体弱且脚痛,跑不动没法追赶。

“狂奔黄牛会不会伤及农作物?如果伤到人,那后果就不得了!”杨伯望牛兴叹,干着急。

得知原委,我俩立即顺着黄牛奔跑方向追赶,黄牛跑得快,我俩追得更快。在追赶1000多米至南全村边时,终于抓住了黄牛绳索,并往回赶,配合着杨伯一直赶进他家牛栏,并拴好绳索之后,我俩才摸黑回到各自家里。

我俩也曾犯错。记不清是那年那月的事,一个周日上午,我俩相约来到本大

队的红坎坡村附近割牛草,割至中午时分,我俩肚子饿得咕咕叫。附近没有小卖部,就是有小卖部,我俩身无分文,也买不了东西吃。

为了充饥,我俩商量着来一次野外窑焗番薯。杨炎负责捡柴,以及在翻耕过的地里扛回泥块,选择一个干净地方,挖一个小坑放柴火,并将泥块堆积起来,弄成一个空心金字塔状的土窑。

我则到附近地里偷挖番薯。我巡查一遍,好不容易才找到一块番薯地,偷挖到五六斤番薯,并去掉泥沙。之后我用火柴点着柴火,将土窑烧得通红,半个小时后,将柴火灰掏出来,将番薯放进窑内,将红通通的泥巴砸下打碎盖住番薯。

约半个小时之后,我俩取出番薯,待番薯不滚烫了,剥开皮来吃,可太香了,吃得津津有味,非常开心。

然而,我俩高兴得早了点,在我俩处理好现场,正准备离去时,被红坎坡村巡查员杨义逮个正着。

这时我俩才知道偷挖的番薯是红坎坡村集体所有。我害怕极了,主动承认错误,并交代偷挖番薯的经过。

随后,杨义将情况报告生产队长,生产队长赶到现场,见我俩还是学生哥,年龄还小,就免于处罚,只进行了一番思想教育,就放我俩回家了。

吃一堑长一智,之后,我俩再也没干过偷鸡摸狗以及损坏田垌农作物的事了。

时光匆匆,我和杨炎不经意间读完了小学、初中、高中。

1974年冬季征兵,我们一起报名应征,杨炎因患鼻窦炎和先天性耳聋,体检不合格。我却符合条件,被批准光荣入伍。

在离开家乡之前的一个晚上,我和杨炎及一位女同学相约在袂花圩小坐,我们谈理想,谈前途,谈未来,彼此间信心十足,抱负远大。分别时,我们3人伸手紧握,表示无论是我去部队,还是他俩留在家乡,都要混出个人样来,届时我们通信互报佳音。

我到部队之后,不忘初衷,牢记承诺,在军营这个大熔炉里不断锤炼自己,并茁壮成长,先后入党当班长提干。而杨炎到茂名市露天矿拉煤炭回村中出售,养家糊口;而那位女同学则当老师,执鞭教书育人,培养下一代。

1979年初,我们部队奉命参加对越自卫还击作战,战后我被提拔为排职现役军官,行政级别为二十三级,工资每月为五十三元。

当年的秋天,我第一次离队探亲。回茂名之后,我约杨炎小聚,在高山桥头饭店吃饭,小酒一杯之后,各自放开畅谈分别这些年来的经历,个中滋味,有苦有乐。

开始吃饭之前,我和杨炎说好了,由我做东,毕竟我已当军官拿工资了,而他还是拉煤炭赚点生活费。可是始料不及的是杨炎说话不算数,点好菜就买完再来吃饭。

1980年6月,我在广西桂林参加完广州军区理论训练班之后,经部队首长批准,拐道回茂名看望下父母亲,再次和杨炎小聚,结账时,他怎么样也不肯让我买单。杨炎就是这样,始终把我当亲弟弟看待,处处为我着想,小事小节看出杨炎思想境界和为人。

此后,我由于军务工作繁忙,好几年都没探过家,与杨炎只是书信来往,彼此交流各自情况。

1989年6月24日,杨炎因为遭遇车祸,永远离开了这个世界。

写下此文,既是使少年时代的一些经历有个文字记录,更是表示对杨炎的深切记忆和怀念。

杨炎同学,如果有来生,我们还是好玩伴,还是情同手足的好同学。

“傻”爷爷的风骨

■曾令华

爷爷这辈子,总被人说“傻”。可在我心里,那“傻”里藏着最动人的风骨,是共产党员刻在骨子里的坚守。

1958年的秋天,连界大队筹建以生产队为单位的公共食堂,这消息让乡亲们既期待又犯愁——选址定在村中晒谷堂,可建食堂的砖木哪里来?时任连界大队治保主任的爷爷,刚成为党员不久,当着全村人的面拍了板:“拆我家的合院!”

这话像块石头投进平静的水塘,乡亲们愣了。那可是爷爷一手打理的祖宅,前后三进的合院虽不奢华,却也是村里少有的气派院落。父亲后来回忆,那时他还小,依稀记得家里的梁柱被一根根拆下,连同砖瓦被村民打包搬走,曾经热闹的院子很快成了空地。一家人没了住处,只能挤在邻居家的偏房里。食堂建好后,阿娘每天提着大口盅去打饭,回来总是把稀得能照见人影的米汤留给自己,把碗底少得可怜的米饭分给孩子们。直到1961年食堂取消,爷爷才用食堂拆下的余料,在祖宅旧址建了几间小平房,面积还不到以前合院的四分之一。有人背地里嘀咕:“这干部真是傻,拆自家房子建公共食堂,图啥?”爷爷只是笑,没说一句话——他图的,是乡亲们能有个遮风挡雨的地方吃饭。

爷爷的“傻”,还体现在那桩得罪亲戚的事上。上世纪六十年代,村里丢了鸡,村民气冲冲地跑到大队举报,嫌疑人竟是爷爷的媒人儿子的儿子。媒人公是爷爷的恩人,按乡里规矩,总得给几分情面。可爷爷没含糊,四处走访,查脚印、问街坊,最后确认偷鸡的就是他。面对媒人公

的求情和对方的抵赖,爷爷铁了心秉公办理,依规罚了款。

这下彻底得罪了人。那亲戚记恨了一辈子,连带着儿孙们也跟我家结了怨。父亲提起这些事时总叹气,可爷爷从不后悔:“我是大队干部,又是党员,不能因为是亲戚就徇私。要是偏了心,以后怎么管村里的事?”那份执拗里,是不偏不倚的公正,是刻在骨子里的原则。

还有一次,爷爷的“傻”让家里丢了块地。村里的宗亲兄弟想扩大公路边的屋地,盯上了我家的地。他买了猪脚和烧酒,热热闹闹地请爷爷吃饭。酒过三巡,爷爷半醉半醒间,被宗亲兄弟的几句好话哄得松了口,答应与他调换部分屋地。

等酒醒了,爷爷才后悔不已。那块地靠着公路,是家里最好的一块地。可他转念一想,吃了人家的嘴软,答应的事不能不算数。即便后来宗亲兄弟压根没提调换屋地的事,只给了一点钱,我家那块地只剩下三十八平方米,爷爷也没去计较。父亲和叔叔每次提起这事,都笑着打趣他“吃人一顿饭,送人一块地”,爷爷听了也只是挠挠头,嘿嘿一笑。他傻吗?或许吧。可这份“傻”,是言出必行的诚信。

爷爷这辈子,没留下什么值钱的家产,却留下了最珍贵的精神遗产。那些被人嘲笑的“傻事”,藏着作为共产党员的奉献、公正与诚信。如今爷爷已离开我们二十多年了,但每当想起他,我就明白,所谓风骨,从不是惊天动地的壮举,而是在平凡岁月里,守住初心,行得端正。这“傻爷爷”的称号,其实是最厚重的褒奖。



书法 ■ 陈侯秀

秋诗二首

■ 陈伟汉

秋兴

玉露凝霜气,金风迎桂秋。
山清嘉木秀,水碧锦鳞游。
竹影摇窗月,凌波飞鹭鸥。
光阴珍惜过,岁月最难留。

秋怀

掩卷听蝉韵,凭栏数雁行。
井风梧叶雨,篱月菊花霜。
又见秋将老,那堪夜更长。
愁吟无语共,抱卷落书床。



扫码关注
快捷投稿

保健与养生

老人运动养生,不伤为本

运动养生是好事,但可不能“硬来”,得遵循“不伤为本”原则。因为年纪大了,身子骨不比年轻时,运动不是为了争强好胜,而是为了活动筋骨,保持健康。

记住这几条,运动不伤身

1.慢字当先,循序渐进。别跟别人比,也别跟自己较劲。今天走一圈,明天试着走一圈半,慢慢来。身体适应了,再一点点加量。突然加大运动量,身体吃不消。

2.热身放松,不能偷懒。就像开车前要热身,运动前也得把筋骨活动开。简单转转脖子、甩甩胳膊,扭扭腰,花个五到十分钟,让身体准备好。运

动完了也别马上坐下,慢慢走几步,做做拉伸,让心跳平稳下来。

3.选对方式,量力而行。太极拳、散步、慢跑、健身操,这些温和的运动最适合。爬山、爬楼梯对膝盖压力大,要慎重。感觉累了就歇歇,胸口发闷、头晕眼花赶紧停。运动时能正常说话,但不能唱歌,这个强度就正好。

4.留心身体发出的信号。稍微有点酸胀是正常的,但要是感到刺痛、剧痛,那就是身体在“报警”了,千万别忍着。运动后睡得好、吃得香,说明运动量合适;如果浑身无力、失眠烦躁,那就是过量了。

几个常见的“坑”,可得绕着走

“闻鸡起舞”要不得。大清早空气凉,身体还没完全苏醒,容易出事。等太阳出来,气温回升了再运动更好。

“暴走”不如“慢走”。拼步数、比速度,伤了膝盖,第一名也没意义。

病了就别硬撑。感冒、发烧或者身体不舒服的时候,好好休息就是最好的养生。

运动是良药,但用法要对。老人运动,图的是个长远健康。把“不伤身”放在第一位,像细水长流一样,坚持温和、适度的运动,才是老年人最好的养生之道,才能让身子骨越来越硬朗,精神头也越来越足。

粥烟生处,婆媳一笑

■王亮

前两天晚饭时分,我和婆婆合作熬萝卜大米粥。她凝料,我实操。结束时,还不忘给我备点面粉。我告诉婆婆做萝卜大米粥不需要面粉。婆婆却说前几天我做时,不是把面粉放得多了?我解释那次做的是冬瓜汤。婆婆听后摇了摇头,看上去似乎我在骗她。她一边离开厨房,一边喃喃自语“看你,看你,不要就算了。”脸上流露出憋不过我,只好随我而去的失落神情。

坐在客厅的老公听见了,笑着说:“这婆婆,儿媳还意见不一致!”“不是意见不一致,而是妈记错了!”我搭上老公的话茬。

当我把婆婆切的萝卜小丁,放入熟好的油锅中炒干水分,再把淘好的适量大米倒入锅内,继续翻炒,同样没了水分,才加上开水,不盖锅盖,先中火、后改小火熬粥。

在熬粥的时候,我悄悄走进婆婆的卧室,打发闲余时间。只见婆婆躺在床上,嘴里不停地念叨着萝卜大米粥到底该不该放面粉。我抿了抿嘴,没笑出声,免得再惹婆婆生气。

看来,一时间没有反应过来的婆婆,根本没有放过自己。她时而紧皱眉头,时而苦思冥想。口中还不时地发出“哦,哦,哦……”

当我再次看向婆婆时,婆婆忽然“嘿

嘿”地笑起来。自责脑壳刚刚咋就反应不过来了。接着像是给我解释,更像自己给自己解释:“嘿嘿,冬瓜不含淀粉,熬汤时,就该放点面粉炒一下,大米本身就含有淀粉,还放啥面粉哩!”

婆婆口中所说的“淀粉”,就相当于炒菜时勾的芡。其用意是做菜汤时,加上淀粉水使汤汁变稠。

为了主动化解婆婆和我之间的尴尬,粥熬好后,我故意对婆婆说:“妈,我炒菜一直调料放得很重,粥的调料需要放轻些才好喝。还是你来放调料吧。”婆婆听后,连声答应,随即从床上爬起来,穿好鞋,在洗脸台洗过手,就走向灶房,完成了最后一道熬粥的工序。

类似这样的婆媳琐碎冲突,在绝大多数家庭中都存在。它常常让家庭中的两代半边天之间陷入尴尬和冷漠,甚至因此产生隔阂。严重时大有老死不相往来的气势。它与当今新时代文明实践家庭的内容背道而驰。要化解这个问题,解铃还须系铃人。我个人认为:婆媳之间只要做到相互理解,相互包容,更重要的是各自认识到自己的错误,并勇于改正错误,那么,婆媳一笑的及时修复,并不是一桩难事。新时代文明家庭的新风尚,就像一粒粒种子撒进千家万户,悄悄发芽,转眼连成一片绿荫。