

扫码关注  
快捷投稿

## 重阳寄思念

■ 张小明

重阳节又到了。那些与旧友有关的时光，总在这样的日子里，格外清晰地漫上心头。

高中时，我们同在十班，她是班里年纪最小的姑娘，却有着超出年龄的勤奋。课上总坐得笔直，笔记本字迹工工整整；课后少见她追逐打闹，要么伏在桌前梳理课堂知识点，要么捧着书本追着老师问问题。她成绩一直很好，是我们眼里认真又出色的小同学。毕业前夕，她特意送我一本笔记本，扉页写着“送给小明同学留念”，里面还夹着一张她的黑白照片：照片里的她穿着整齐，眉眼干净明亮。我当时捧着笔记本，心里又欢喜又有些内疚——欢喜这份纯粹的同窗情，却也因没能准备像样的回礼而不安。那时只觉她文静温柔，后来我们虽都在市区工作，却甚少见面，没想到有一年重阳登高路上遇上她，还意外见到她风趣的一面。

那天，因子女都在外地读书，家里家务负担不重，我和妻子早定好先去丽岗的一家饭店吃晚饭，再往尖岗岭去。刚到饭店门口，暖融融的饭菜香裹着人声从厨房飘来，抬眼竟看见角落里坐着她——原来她没提前订房，正愁找不到座位。这下可巧了，平日里本就难得碰面，这份意外重逢，让秋日的微凉瞬间被惊喜冲散。我赶忙邀她凑到一桌，菜还没上齐，话匣子就先打开了：从高中课堂趣事，聊到各自如今的生活，连班里老同学的近况都一一打听，越聊越热络。

晚饭后，她把摩托车留在饭店，坐我的

小车直达尖岗岭半山腰。随后我们三人踏着阶梯一级一级往上走，笑声与话语像石阶般层叠攀升。聊到毕业时她送我笔记本，我却没回礼的内疚，她先笑出了声，对着我和妻子打趣：“哇，那时候我还没发育呢，思想单纯得很，哪会在意有没有回礼！”这话一出口，妻子当即笑出声，连我也被她的直白逗得格外开怀。

聊着聊着，我又想起与她父亲的交集，便慢慢讲给她听：高中刚毕业那年，大队安排我在卫生站做药工，恰好她父亲下乡驻我们大队。每天清晨，他都会带我上山采中草药，手把手教我认草药——教我辨车前草边缘的锯齿，认金银花的黄白花瓣，还仔细讲蒲公英药性。我后来懂的那些草药知识，全是那时他一点点教我的。其实我早知道她父亲是谁，可那时年纪小，不知是心底的自卑，还是怕唐突了这份缘分，竟从头到尾没敢跟她提过这事。话刚说完，她和妻子就笑了，笑得前仰后合，还齐声调侃我“无用”：“这么多年的缘分摆在那里，你居然藏了这么久！”山间的风裹着她们的笑声，连石阶旁的树叶都晃得更欢了。

我们最后一次见面，是在绿景——那天广州的两位男同学回来，一桌子同窗围坐，所有人都瞧出她脸色不对，难掩的憔悴像蒙了一层灰，压得人心里发沉。大家都没说破，却都在暗自担忧：莫非是得了重症？光是看着，心就揪着疼。聊天时，谁都默契地避开敏感话题，可我总忍不住走神，满脑子

都在默默祝愿，盼着她能扛过去，盼着今年重阳还能约她一起登尖岗岭，还能听见她有趣的玩笑声……

这份期盼里，始终裹着挥之不去的慌。她是真能好起来，还是只是暂时的不适？我问不出答案，也不敢深想。谁能料到，那次相聚，竟成了我们与她的最后一面。没曾想，所有的担忧终成现实，她还是走了。

她就这么突然离去，我得知消息后悲伤难言，可再难过又有何用呢？日子总要往前过，唯有把这份思念藏在心底，好好珍惜每一个重阳节——毕竟这样的日子，过一次就少一次了。

如今再登尖岗岭，晚风依旧带着秋的清爽，石阶上行人络绎不绝，说笑声从身旁擦过，可再也没有她打趣说笑的身影了。风一吹，记忆就翻涌上来：高中时她在校的认真模样，毕业后那本夹着黑白照片的笔记本，重阳路上三人说笑的热闹场景，还有她父亲带我采草药的清晨，甚至绿景那次见面时她灰败的脸色、轻声说话的模样……一幕幕都在眼前掠过，眼眶不自觉地发热，视线也渐渐模糊。

往后每一个重阳，我还是会牵着妻子的手来尖岗岭登高——既是守住多年习惯，也是带着与她有关的所有美好回忆，认真体验每一次登高，珍惜每一段与旧时光相关的日子。那些没说尽的话、藏在心里的思念，会随着每一次登高，留在尖岗岭的草木间，留在岁岁重阳的时光里，也永远留在我的心里。

## 我们一路向南

■ 张华文

乙巳年八月上旬，应故里老友的盛情邀约，我们一行四人从南方油城一路向南，驱车往海南岛和雷州半岛的最南端，走马观花般游览一趟。

八日上午十一时半，我们与故里老友在徐闻海安港会合，乘坐轮渡一个半小时抵达海口秀英港。简单用过午餐，然后从中线高速向乐东县行驶，途经屯昌县、琼中县、五指山市等地，全程二百四十多公里。公路隔离开带上色彩鲜艳的三角梅，姹紫嫣红，如火如霞。两旁林木郁郁葱葱，成片成片的椰林、槟榔林、橡胶林以及芒果园、荔枝园、芭蕉园等热带果园扑面而来，展现出地道的热带雨林风情。远眺巍峨的五指山，云雾缭绕，如梦如幻。目之所及，皆是绿水青山，让人陶醉。

大约下午五时，我们到达乐东县九所镇。这里南濒南海，气候湿润，四季如春，是海南西部的交通枢纽之一。故里老友兴致勃勃地带我们参观建设中的康养公寓，并介绍海南康养产业发展的情景。他们说，到海南购买康养房产的人群，主要有候鸟老人、活力老人、健康需求者和投资置业者。凭借温暖宜人的气候优势，随着人口老龄化进程的加速，海南的康养房产业依然方兴未艾，如火如荼。他们从在家乡致富到跨海发展，源于对商机敏锐的洞察和捕捉。我想起《史记·货殖列传》中有贫富的论断：“贫富之道，莫之予予，而巧者有余，拙者不足。”贫富关键在于脑瓜活络不活络，他们也许就是司马迁笔下“巧者有余”的现代版。

九日上午，我们从环岛高速往三亚方向出行，顺路游览国家5A级景区大小洞天。我们乘坐游览车与步行游览相结合，游览了太极广场、南海福门、鉴真群雕、小洞天、老子望海、寿字碑、南山不老松等风景名胜。小洞天是岸边由海水万年冲刷而成的海蚀洞，呈牛角形，洞口藏在崖壁下方，仅容一人弯腰进入，洞内曲折通幽；走出洞口，大海无边无垠，浪花拍打崖壁，震耳欲聋。洞内的静谧与洞外的喧闹，让人瞬间体会到“别有洞天”的意境。南山不老松的学名叫作“龙血树”，是植物中的活化石，景区内树龄逾千年的两千多株，最长的有六千岁以上。登上景区的观海亭瞭望，海面辽阔碧蓝清澈，看不到“海不扬波”，也不像“潭面无风镜未磨”，倒让人有些“惊涛拍岸，卷起千堆雪”的感觉。

离开大小洞天，我们继续往三亚方向前行，准备游览南山海上观音景

区。但到达附近时，却发现停车场已移到很远的外围，让人看不到景区的影子，非乘坐接驳交通工具进去不可。因时间紧张，我们便取消了入内游览的计划。

我们继续往海口方向返回。途中游览博鳌亚洲论坛景区，感受海河交融的自然环境，现代与自然融合的建筑，富有文化底蕴的景观，休闲度假的配套特色。经过文昌卫星发射基地景区，因没有预约，我们只能在外围瞻望核心发射场和航天科普中心。经过宋氏故里路口，因天色已晚，我们没有进去。

十日早上，我们乘船从海口返回徐闻，前往角尾乡“中国大陆最南端”，游览灯楼角及周边的南极村。我们观看北部湾与琼州海峡的分水线，保留着传统晒盐工艺的千年盐田，以及中国大陆架浅海连片面积最大、种类最齐全的珊瑚礁群；参观考察大陆最南点标志物36米高的灯塔、渡琼作战指挥部旧址、解放海南岛战役渡海作战陈列室等历史遗迹。想起近期看过的电视剧《上甘岭》，彭德怀在《志愿军工作报告》中的一句名言：“西方侵略者几百年来，只要在东方一个海岸上架起几尊大炮就可以霸占一个国家的时代，是一去不复返了。”我们深为战无不胜的解放军和日益强大的国防力量感到自豪和骄傲。

下午，我们前往曲界镇游览“菠萝的海”。大地曲线优美，起伏舒缓，这里因特殊的低坡丘陵地貌和典型的小地域气候，成为菠萝的种植天堂，年产量占全国三分之一多，是中国最大的菠萝种植景观带。田园一年四季色彩斑斓，与散落其间的村庄、巨大的白色风车群共同构成一幅独具魅力的热带生态农业画卷，被誉为“北海道的花田”“欧洲的田园”。最令我感动的是“菠萝的海”四个字的命名，简直与茅盾《白杨礼赞》中的“麦浪”两个字异曲同工，若不是妙手偶得，便确是经过锤炼的语言精华。

游览完“菠萝的海”，我们还到雷州观赏了国家级非物质文化遗产雷州石狗，然后取道化州返回茂名市区。

古希腊哲学家赫拉克利特说：“人不能两次踏进同一条河流。”我们不止一次去过海南，所游览的地方相同或不同，但每次都有不同的感受和收获。旅行是一种把烦恼丢进风里，将快乐装进行囊的活动。且停且忘且随风，且行且看且从容。假以时日，我们还会一路向南。

## 我的阿奶

■ 邱勇

记忆中，我的堂阿奶——家乡话称伯母为“阿奶”，是生产队的五保户，20世纪70年代已去世。她的名字已模糊，90年代的重修《族谱》也没记载。

我懂事时，堂伯父就不在了。阿奶仅生一女，嫁到十多公里外的村庄。

生产队讨论是否确认阿奶为五保户时，曾有人劝其侄媳妇（其侄为国企职工）照顾，侄媳妇以照顾三个孩子已超支为由婉拒。我家关系疏一层，且我家有爷爷奶奶，超支更大。最终认定为五保户，生产队凡分粮油等物品，她都能领取人均份额。

阿奶与我家来往密切。我上中学时期，每逢周六回家，晚饭时，她一定用碗盛上她在家做的饭菜，端着到我家，与我家七口人围桌而坐。她说：“人多喝粥都香。我一个人吃饭没滋味。”有时候，吃着吃着，她会哽咽：“看到你们家三代同堂，喝番薯稀粥都这个抢那个夺的，热闹，我孤独一人有饭吃又如何？想想我孤零零的，真不知道死后这把骨头有没有人收拾。”每遇此情此景，我们都劝她宽心。

随着年老，阿奶越来越多病痛。一般感冒，她会喝一碗辣姜薄荷粥自疗。每逢队里社员不见她到晒场独坐，就知道她病得不轻卧床不起了。按規定，队干部会抽空上门看望，联系大队医生面诊治疗。我妈是大队干部，每次都会上门煮药熬粥照顾。遇上病重，她女儿总会流着眼泪来，擦着眼泪回去。大家都是生产队社员，请假不能过夜，她总会在天黑前临回去时找到我妈，嘱托我妈多留意，多关照，有急事记得打电话。那个时候，每个大队只有一台手摇电话机，通讯艰难，有时一句口信送达很可能要一天。

一个周六晚饭时间，我不见阿奶过来，问起才知她已去世几天，由生产队送葬了。我问：“三姐（她女儿）来了吗？”阿婆摇头：“按本地习俗，女儿不能送终。”

那个年代，娶妻生子，不仅为传宗接代，更是为养老送终。而阿奶这样的五保户，终其一生，依托的是集体的温度，也背负着时代的重量。

## 想做“舅爹”确系难

■ 李争

电影或粤剧大戏。

在县城里，酷暑天能舔上一口大街上流动叫卖的装在冰壶里几分钱一条的雪条，就爽歪歪算侈奢矣！印象最深的是小时候一个酷暑天，舅爹正伏案工作，我刚从山里进城来到他身边，他很高兴，瞒着家里孩子，身穿西装短裤，破旧白背心，摇着一把大葵扇，悄悄带我到“十字街”解放路街尾那间南侨冰室，要了一碗约莫是四五十角钱的冰冻芝麻糊，他舍不得吃，却专注望着我啧啧食完，那唇齿留香的味道至今回味无穷……

改革开放后我参加工作进了城，一眨眼也是个城区生活逾四十年的“老信宜”了，目睹了城区翻天覆地的变化，亦做了几面舅爹（信宜之俗为每诞生一名外甥儿俗称做了一面舅爹），乃至十年前还升级做了舅公。而我人脉关系和格局远比不上我舅爹。回眸当年我进城探舅爹，舅爹在我心目中的形象是何等崇高！想想当下，若有山里的外甥儿（孙）们进城来我这“舅爹”家中做客，给他们一点恩惠和教诲，让他们留下一代人不可磨灭的城市印记，那该有多好呵！然而几个外甥儿（孙）都是城中长大，有的外出发展，比

我见过更大的世界，他们的今天绝非我们的昨天。

三年前信宜建起了千年古韵凝聚的青少年网红打卡点窦州里，今日的窦州里给城中长大青少年的自治跟昔日我在解放路南侨冰室的感觉不可比。前年国庆节，侄儿携媳从外地刚回到信宜，约我逛下窦州墟并在那一起进餐，电话响时家里饭菜快要上桌了，窦州墟我也是不止趁过一次的，正犹豫着去不去，想想想做好“舅爹”角色，反客为主，出去为侄儿饭局埋个单，做个好“叔叔”也算是一个弥补呗。相约到了窦州墟一家食肆，食完美食我抢着拿餐款结算单去埋单，手机扫码后还未得及输入款项，但听“滴”一声，侄儿跟在我身后远远就扫码敏捷地抢先交了款。哎呀，当年“舅爹”在南侨冰室要一碗芝麻糊那种支付环境和快感还有机会作个“情景模拟”么？南侨冰室早已成为过往。以为新建窦州里还很了得，近两年到城区玉都新区这边感受城市的飞速蝶变，更会令你眼花缭乱……

在大信宜估摸找不回真正做“舅爹”那种感觉了，或有朝一日能到外面去看更大的世界，只有被后辈陪你去踉跄的被动性了。

## 保健与养生

## 知“足”常乐 糖友的鞋袜要穿对

对于糖友而言，长期的高血糖可能会引发两种严重的足部问题：

神经病变。糖尿病患者的感觉会变得迟钝，就像双脚穿上了“隐形袜”。一颗小石子、一根头发丝，甚至鞋里的一粒沙子，都可能感觉不到。等发现时，脚可能已经被磨破、硌伤了。

血管病变。这导致下肢血液循环不足。一个小小的伤口，因为缺血而难以愈合，极易发生感染、溃烂，甚至发展为经久不愈的“糖尿病足”，严重时可能面临截肢的风险。

因此，保护好双脚是守住生活质量的重要防线。合适的鞋袜就是足部卫士。

袜子的选择。不要小看一双袜子，它是脚与鞋之间的缓冲垫。建议选择纯棉、浅色、结构简单的袜子。纯棉，吸汗、透气，能保持足部干爽，减少真菌感染风险；浅色方便及时发现血迹、脓液等异常分泌物，是重要的预警信号；无缝、宽松的袜子内部没有接缝，袜口也不会过紧压迫皮肤，影响到血液循环，造成不必要的摩擦。此外，袜子要勤洗勤换，每天更换清洁的袜子，能为糖友的双脚提供一个洁净的环境。

鞋子的选择。鞋子一定要宽敞、舒适、安全。最好选择宽松、圆头、厚底的鞋，给脚趾充足的活动空间。材质要柔软、透气，如软皮、帆

布或运动鞋面料。鞋底应防滑且有弹性，能缓冲走路时的震动。需要提醒的是，新鞋要“慢适应”，新鞋第一天穿不要超过2小时，之后逐渐增加穿着时间，让双脚和新鞋慢慢磨合。

足部自查是每日必修课。除了穿透鞋袜，每天进行一次足部自查同样重要。仔细检查双脚、脚趾缝、脚底，有无红肿、破皮、水疱、破裂、鸡眼或颜色改变。用手触摸双脚，感知有无局部皮温升高（可能提示感染或炎症）或肿胀。一旦发现任何异常，哪怕只是一个微小的红点，请勿自行处理（如用鸡眼膏、自行剪割老茧等），应立即咨询医护人员。

去年，有文友发表文章赞美云上南清，这么诗意的名字，我还是第一次听说。读着精彩的文章，南清美景也随着美妙文字而跃然纸上，我便浮想联翩，对这美丽的风景向往之。惜天不随我便，一年多来竟未如愿。

今年国庆假期第四天，有朋邀请游山玩水，不亦乐乎！于是，在游玩返程时，拐路前往云上南清。当朋友第一次听到这个诗的名字，他们一睹为快的心情，比我还迫切。

当车过了黄岭镇往西时，车子在一条崭新的柏油马路上疾驰，随着导航声声，我们心底也荡漾着涟漪。前方已看到连绵不绝的高山大岭，有云雾缭绕。莫非被云层簇拥着的前面山岭就叫云上南清？这么清秀的山峰，很远就吸引住了我们的眼眸。沉迷手机爱情动态的我，也急忙打开相机，抓拍云上南清黄昏下的美景。红彤彤的火球正立在云上南清高峰之巅，清秀的山峰也被染成了红色，挂在山顶的云彩也演绎着红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫，见证了七彩云霞下南清的壮美景观。我感觉太幸运了，来得正当其时。我与朋友都被眼前的美景震撼着！有朋友将去五岳游览之美景作一对照，晚霞中的云上南清别有一番雅致，与五岳奇观各领风骚。

司机也被美景吸引住了，车子也变得慢悠悠的，就像神采都被吸走了的“老油条”。车子已经开始爬山，导航正指引着向立于山巅的七彩云霞方向行进。柏油马路中央是红、黄、蓝三色标志分界线，如风吹罗带，向着南清山顶飘逸，鲜艳的颜色亮眼耀目，在陡峭的山路上，这样的标志凸显尤为重要。车子缓缓地绕着山腰蜿蜒而行，小车仿佛在云朵上穿梭，绕着山腰层层递进之时，我们连同小车仿佛被云朵托住，且被层层云朵护卫着的贵宾。我们轻轻松松地在云层穿越，有一种神秘的力量将我们送上云上南清。车子越往上走，道路两侧的林木越苍翠茂盛，还有百年老木身上缀满了寄生和藤蔓，扬着那碧绿的叶子，神气活现地向游客展示着云上南清每一分子的生气和活力。啊！勃勃生机的云上南清，正是人们休闲娱乐的天然氧吧！

车子拐过一个大山坳，进入一个葫芦形入口，有哗啦啦的溪水跃过葫

## 云上南清

■ 甲子先生

芦口的关隘，欢悦地奔向广袤的沃野。车子驶过葫芦形关隘，一个数百亩的盆地便映入眼帘。盆地四面八方被险峻大岭严严实实地包裹着，如同一颗明珠，仅葫芦口关隘可以出入，原以为来到了三国时诸葛亮火烧的葫芦峪。真有一夫当关，万夫莫敌之险要。盆地入口处写着：云上南清欢迎您！

当我们下车时，有优美的音乐从盆地中央传来，一条小溪从盆地中间缓缓流淌，溪水清澈，偶见鱼虾逆水而上。溪两边是错落有致民居，位于大山坡上，纯白色涂料外墙，显得纯洁而质朴，与云上南清这块晶莹剔透碧玉水乳交融，令游客赞不绝口。我们走过横跨小溪的小桥，来到了盆地中央，一个有着数百平方米的广场上游人如织。小食店内坐满了食客。广场东南角的电视荧屏上正在播放《西海情歌》，有俊男俏女附和歌唱。还有十多位身穿粉红色休闲服的大妈们，在跳广场舞。广场上有十多张圆桌及塑料凳，供游客休憩，座无虚席。游客悠哉游哉地品尝着美食，听着优美的乐曲，悠然地欣赏着云上南清的秀色。

我抬头往西远眺，只见红彤彤太阳已隐没于云天山水间。而西面最清秀的那个高峰，正居高临下地俯视着我们。三峰连耸，威严赫赫，如贵人光临胜境。我与朋友离开盆地，试图去登那三个清秀高峰。有一条羊肠小径通往山顶，小径两边荆棘丛生，不时有小花探出头来，露出妩媚笑容。当我们精疲力竭地爬上山顶时，不知何时明月已爬上了树梢，那影影绰绰的山峦仿佛盖上一层朦胧的白雪。极目苍穹，月明星稀。我累得睡在柔软的草甸上闭目养神。我感到云上南清狂热的心跳和脉搏的律动。我站在山巅做出手可擎天之势，面向苍穹喊出：“云上南清——我爱你！”幽深的山谷也回应着我的表白。我的诚心感动了云上南清，她正脉脉含情地看着我。云上南清热情地张开双臂拥抱着我，我立刻坠入温馨的爱河，在温柔的梦乡里带着甜蜜笑意。柔和的月光也懂风情，明眸里泻满柔情蜜意。要不是秋夜凛冽，我才不舍得与云上南清话别呢！