

谭姨

■毛勇强

谭姨,名叫谭锦华。他有两个儿子,我和他大儿子钟小兵是发小,形影不离,亲如兄弟。因此,我成为她家的常客,还和谭姨成为忘年之交。

谭姨的爱人姓钟,是阳江县人。1951年,他被组织安排到化州县搞土改工作,娘家开平县的谭姨随夫来到化州。1963年,谭姨的爱人调任合江公社党委书记。几年后,谭姨从县百货公司调到合江百货分公司任主任,他的两个儿子也转到合江中心小学读书。虽然我和他大儿子钟小兵是上下届的同学,但是,由于我家到公社院子仅几百米之遥,加上我们都喜欢打篮球、乒乓球,还中意书法,有许多共同语言,逐渐成为天天联系,无所不谈的朋友。当时,学习十分轻松。于是,每天不是我到钟家玩,就是钟小兵到我家玩。有时谭姨找儿子,来到我家必然能找到。我们经常相约打篮球、乒乓球、游泳、掷手榴弹、跳高和跳远等,被老师和同学戏称为“体育健将”。后来,他成为学校篮球队、田径队的队员,我成为乒乓球队的队员,在本地小有名气。

谭姨是“双干部”家庭,一家四口生活在一起。因此,她家在公社院子有个厨房,每天自己做饭。为了减轻家庭负担,每到星期日,我和钟小兵结伴到附近的农村拾柴。每次往返几公里,耗时两三个小时,真是千辛万苦。回到公社院子后,我们“分柴”,小兵和他父母一样十分大度,几乎每次都多分一点给我。他只比我大一岁,却亲自将柴扛到我家,使我感动不已!

在单位谭姨是个好领导,在家是贤妻良母。她为人真诚,落落大方,平易近人,没有优越感,在全公社口碑碑。

有的公社干部生病了,需要煎中药,不好意思到公社书记的厨房煎,不知如何是好。谭姨知道后,主动让他们到她家厨房煎中药,还经常帮忙煎好,如果家里有零食的话会拿出来,给喝中药的干部解苦,这些干部不断地表示感谢。谭姨说,大家不要客气,如果需要使用厨房,随时过来。

直至今天,附近卖瓜菜的社员(村民),对谭姨的大方大度依然印象殊深,津津乐道。当时,不允许干部职工开荒种瓜菜。因此,谭姨几乎每天都要买菜。她不仅不讨价还价,还对菜农表示莫大的同情。“种瓜菜太辛苦了,每天都要天还未亮就挑水淋菜,还要采摘,不辞劳苦挑到市场,才卖几分钱一斤,太便宜。”这是她挂在嘴边的话,使卖菜的社员无比感动。有时,有的社员的瓜菜不够新鲜,不好意思卖给她,主动叫她到其他档口“帮衬”。

谭姨对我更是视同己出,关怀备至。她知道我家生活困难,喝的白粥可以照出人影,经常处于半饥饿状态,反复对我说:“来到我这里,不要客气,如同自己家一样,有饭有粥,随便舀来吃。”她家虽然天天开火,但也购买了公社饭堂的饭票,以备急需。她将饭票放在一个纸盒里,告诉我随时拿去饭堂吃饭。尽管这样,我十分自觉,不敢轻易使用。一次,我爸爸出差,母亲回

娘家了,哥哥也不在家。下午6点多,妈妈还未回到。谭姨知道后,主动拿饭票让我去公社饭堂吃饭。饭堂的师傅问:“你是学生,从哪里得到的饭票?”我告诉他们,是公社书记的爱人给的。有位师傅说,谭姨经常这样做,真是非常难得。

至今难以忘记的是,谭姨多次和我亲切谈话。她说:“现在流行‘读书无用’,学校不正常上课,劳动太多,这是阶段性的,总有一天会恢复正常。你要珍惜时光,除了留心听课,认真完成作业外,还要多看课外书和报刊,一点一滴地积累知识,总有一天会派上用场。”她还强调:“你语文成绩优秀,写字漂亮,以后如果有机会考大学,可以选读中文系,争取将来当作家。”这一席贴心的话,我铭记于心,渴望有朝一日能够如愿以偿!

果然,1977年,高考大门重新敞开,莘莘学子有了平等竞争、放飞理想的机遇。当年,千军万马挤“独木桥”,竞争十分激烈,但我如愿考上了大学,就读中文系。1993年以来,我先后出版了《跋涉者的足迹》《故园情怀》等6部散文、报告文学集,被广东省作家协会吸收为会员,圆了“作家梦”,让谭姨的“预言”成为现实。出版第一部个人专著《春华秋实》时,我托人带了一本给谭姨。她十分高兴,专门写了一封信给我,表示祝贺,鼓励我再接再厉,辛勤耕耘,佳作频出。

1972年,谭姨的爱人被组织任命为化州县汽车站站长。因此,他们举家迁到了县城安居乐业。我作为钟小兵的挚友,心里也十分高兴。

那时,我还读初中,放寒假或暑假时会去“趁街”(家乡人将去县城称为“趁街”),往往都是在谭姨家落脚。她十分热情,招呼周到,一宿二饭,使我感激不尽。返程时,还委托小兵帮忙购买车票,添了不少麻烦。现在,回想起来都觉得不好意思。

1979年,从知青农场回城后,我被分配到合江供销社,在基层工作了两年后,因为能“写”,1981年10月,被调到化县农行工作。但是,由于下乡多、工作忙,只是去过几次谭姨家做客。她得知我年纪轻轻有机会进城工作,一方面表示祝贺,一方面寄语我诚实为人,扎实工作,争取进步。此后,我将谭姨这三句话牢记于心,付诸行动,取得成效。在化县工作了两年多后,被组织调到茂名市工作。在组织的关怀下,通过自己的不懈努力,年年有进步:加入了中国共产党,拿到了在职研究生文凭,获得了经济师职称,在国内外百余家报刊、电台发表了通讯、散文、评论、报告文学和论文等多种体裁的文章一千多篇,出版了个人专著。正是:谭姨一席话,鼓舞我前行。

上世纪80年代初,谭姨退休了,先是在化县享受天伦之乐,颐养天年,生活美满。后来,她和老伴移居香港生活,两位老人形影不离,相敬如宾,幸福指数高,令人羡慕!

2015年,谭姨在香港辞世,享年84岁。听说,走得很安详,使儿孙们得到莫大的安慰。真是善有善报,好人一生平安。

七绝·江村

■李伟立

芦花深处是吾家,鱼跃清波雁叫沙。
忽听谣歌离岸远,轻舟一叶载烟霞。

点赞家乡木棉花

■王如晓

南粤木棉擎日红,丹霞万朵破苍穹。
无须绿叶扶娇色,笑傲秋风更护秋。

诗四首

■陈忠平

秋夜

明月高空照,窗台竹影深。
寒蝉声几许,何处寄孤身。

小花

野陌娇枝俏,寒来不负卿。
任凭风雪辱,含笑若春声。

深圳梧桐山行

霞光如醉染梧桐,山色还看火焰枫。
人字高横征北去,晨钟清晓听云宫。

秋日深圳大南山行

劲草素风遒,清溪鸣鸟幽。
朝来临绝顶,雾去白云悠。
千古文公望,零丁自在流。
棹行三渡口,枫锁一山秋。

美容

■新玲

眼见皮肤粗糙,皱纹爬满眼角,我赶紧约了美容。我是个懒得打理的人,不到脸部没法见人,是不会踏入美容院的。闺蜜总打趣我,说白瞎了票票,连三天打鱼都挨不上边。

美容院的面部护理等待区雅致静谧,一圈浅灰色布艺沙发,中间摆着一张花瓣形玻璃桌,每片“花瓣”上都卧着一碟精致小点心,甜香丝丝缕缕钻进鼻腔,旁边一壶山楂枸杞茶正冒着袅袅热气,温润氤氲着。

一对老夫妻坐在我身边,丈夫俊朗挺拔,妻子则眉眼带笑。他们十指紧扣,身板挺直,银丝飘摇,脸部光洁,眼角的皱纹浅浅。

这般年纪还这么爱美,我好奇,忍不住轻声问:“您二老做哪个项目呀?”丈夫爽朗地笑着答道:“做套餐A呢,就是想让脸上少些老态,看着精神些。这还是活动时薅的羊毛,划算得很!”妻子赧然一笑,脸颊上淡淡的胭脂像盛开的桃花。

攀谈间得知,他俩都是退休老师,且都是语文老师。曾经课堂上教孩子们仪容美、谈吐美,课后教他们心灵美、举止美,自己总得先当个表率。退休后相互陪伴,彼此欣赏。有一天突然发现容貌正加速衰老,那时恰逢美容行业兴起,两人便毫不犹豫加入了“美容大军”。这些年坚持下来,他们在同龄人中显得格外自信出彩,日子过得淡泊又雅致。我暗自惊叹,古稀之年的人了,竟这么注重生活品质。

丈夫乐呵呵地看着我:“我们不在乎别人怎么看,只为愉悦彼此,让生活更有滋味。”我打趣道:“愉悦彼此,不一定非得美容呀?”他依旧笑得豁达:“一个鲜嫩饱满、光溜溜的苹果和一个皱巴巴、蔫不拉几的苹果,你更愿意多看哪一个?”我竟一时语塞。他又笑眯眯地补了句:“不是你说不上来,是你心里的答案和嘴

上想说的不一样。”妻子在一旁娇柔地附和:“我们可喜欢现在的生活状态了,不光做美容,还报了形体课,日子充实得很。”正说着,妻子的手机响了,她急忙从包里掏出眼镜戴上,有些抑制不住兴奋:“是小俊妈妈发来的短信!说小俊期中考试语数都考了满分,其他功课也接近满分,还说寒假想来看我们。”她的声音里充满喜悦,手微微发颤。丈夫脸上也漾起欣慰:“这孩子,真争气!告诉她,寒假天太冷,假期又短,等暑假再来,我们好好带着她玩玩。”妻子连连点头,发信息的手指还带着微颤。

小护士笑嘻嘻地走了过来,示意他们跟她走。他们相视一笑,美滋滋地牵着手,跟着小护士离去。背影挺直得像两棵不老松,丝毫看不出岁月在他们身上留下的痕迹。我不由得叹道:“真不像古稀之人。”服务台的漂亮姑娘笑了:“他们可不是古稀,已是耄耋之年了!”我睁大了眼睛:“太不像了!”姑娘莞尔一笑,眼里闪着敬佩的光:“他们可是我的偶像呢!不光常年坚持美容,还一直在默默帮助贫困学生。”

刚才说的小俊,是位高三女生,父母双双车祸去世,当时她才七岁。邻居收养了她,邻居虽不富裕,但对她很好,她叫邻居妈妈。老夫妻俩看到这则消息,联系了相关部门,长年资助小俊,他们已经给她准备了大学费用。漂亮姑娘眼睛忽闪着:“他们做的项目并不贵,但他们坚持做,他们的坚持塑造了他们年轻的心态,他们的内在美穿透外表,积淀在皮肤上。他们活得通透纯粹,能不好吗?”

望着老夫妻牵手远去的背影,我心里久久没能平静。原来真正的美容,从来不是单靠仪器雕琢外表,而是由内而外的热爱与善良,让岁月格外温馨。

我写的那篇批评报道

■杨振文

我当年在驻韶关部队服役时,常将外出捕捉到的一些社会热点或难点问题,进行采写加工,并及时向党报投稿反馈。也许是代表了群众呼声,切中了要害,我采写的批评报道,篇篇见报,且事事有回音,件件有着落,起到了激浊扬清作用。

其中有一篇批评报道,印象最深、反响最大。事情虽然过去30多年,可是每当想起,仍然历历在目。

20世纪80、90年代,我在广州军区驻曲江县大坑口镇某油库服役。因工作需要,我于1990年6月至1993年6月,在该油库第二保管队任队长,在大山沟军营里带兵。

总库机关设在京广线旁边的曲江县大坑口镇大坑口村委会古屋村。司政后等部门,在总库机关办公,处理着上情下达、下情上报等工作任务。总库机关有部分干部的家属住在韶关市莲花山分库。因此,总库有规定,爱人在莲花山分库住的,周末可以回去小聚,总库派专车负责接送,也就是周六下午送回莲花山分库,周日晚饭后,又从莲花山把他们接回总库机关大坑口。

我和保管一队队长汤通富,两人的爱人都在莲花山分库工作,符合条件,周末可回莲花山休息。但总库领导规定,我们两位队长逢周末或节日只能一人回韶关休息,另一人则留下原地值班,管理着保管队日常工作。

虽然是隔周轮值,但汤通富队长是老大哥,他爱人身体不太好,逢周末或节日,我总是让他回去休息,等他休完返回保管队,我才回去补休,这点令他很感动。

虽然是可以补休,但由于经常有会议冲突,或者其他事情处理,一个月或两个月都没有回过家,已经习以为常,爱人表示支持理解。如没有特殊情况,我周末或节日值完班之后,次日回韶关莲花山分库,在家休息一天,第三日早上,又依时返回保管队。

当时交通不发达,坐大巴车不方便,因此我每次回韶关,都是选择坐火车。大坑口火车站是小站,普快不停,只停慢车,且只有503和504次这组对开慢车在该站停留。这趟列车在湖南衡阳始发,终点站是广州,为方便沿线群众搭车,每个小站都停靠。

我从大坑口站坐504次列车北上回韶关,而南下大坑口,则是在韶关乘坐503次列车。

当队长3年间,基本每次回家都是乘这趟列车往返。

我每次休完假都乘坐的503次列车,人鸡混载严重,鸡的来源是衡阳、郴州以及耒阳一带,因为该趟车是每个小站都停,村民陆续带鸡上车,带到广州贩卖。

车厢内,人鸡混杂,臭气熏天,所有座位底下,以及通道,堆积着装满活鸡的笼子,不少鸡贩还带饲料上车喂鸡,一时间鸡屎、饲料、脏水混在一起。我有好几次被鸡屎弄脏军衣,十分难堪。

列车人鸡混载会不会是一时的?还是长时间这样?我心中没有数,就注意观察。但是几个月过去了,还是照旧,没有一点改进。车厢内还是脏乎乎的,有些乘客叫苦不迭,有的干脆中途下车,转乘其他车次。

1991年3月,我写下《503次旅客列车人鸡混载卫生太差》批评稿件,投给《广州铁道报》。很快,稿件在第二版刊出。稿子刊出之后,引起广州铁路局领导高度重视,该趟列车很快就加以整改,再也没有出现人鸡混载现象。

6月的一天上午,我正带队在篮球场训练时,广州铁路局客运部刘副主任带队一行3人,突然来访,使我受宠若惊。原来他们是专程从广州来找我,表扬我关心支持铁路工作,并带来手信水果和300元现金奖励我。

部队虽然有纪律,不拿群众一针一线,但是一点不收,也不近人情,后来我留下苹果分给战士们吃,300元奖金我没有收,婉言拒绝了他们的好意。

一条批评小稿,却引起广州铁路局领导如此重视,并派员专程登门来部队找我,令我始料不及,十分感动,也成了我难以忘却的一次记忆。

之后,我撰写的批评报道,屡屡见报,起到督促有关职能部门改进工作之效。例如,1992年5月写的桥头摆摊有碍交通的批评稿,并附有记者调查,刊发在韶关日报。后来陆续写了《不该如此坑乘客》《涵洞通道积水久拖不决,过往车辆行人叫苦不迭》《漂流服务设施有待完善》等,见诸报端,也都收到整改回音。

1997年初,我脱下军装,离开粤北,转业回地方公安机关工作。工作之余,也写过一些批评报道,关注地方的发展。

几个务实的朋友

■邹裕平

三年前的一次偶遇,我认识了A君。他一米七几的个子,古铜色的皮肤,使人感觉到一种沉稳的厚重。他虽不善言辞,却人缘很好。

了解更深后,我知道A君在某住房管理中心履职。与他多次接触,他的正直善良让我们成了朋友。自此,我们的联系频繁了许多。通过A君,我又认识了他的同事B君、C君,于是对他们的工作有了更多的了解。

B君和C君是某住房管理中心公房部下属房管站主管,他们分管着市区大约4000套保障性住房。该部下辖有三个房管分站,一是河东站,二是河西建设站,三是高山站。由于区域不同,加上住户复杂、房屋分散,东一栋,西一栋,零零星星,相隔距离远,给日常管理 & 安全工作带来诸多不便。

为了把各区域保障性住房的日常管理及安全工作落到实处,上级和公房部结合实际措施,制订出一套行之有效的管理措施。

常言道:打铁还需自身硬。要想做好安全防范工作,自己首先要懂得安全的重要性。公房部在上级的决策下,对各个房管站员工定期

进行安全知识学习。尤其是消防安全知识方面,他们请来专职消防员向员工讲解各种消防器材的型号,以及使用方法。

他们日常工作都很忙。这与我认他们无非就是收缴一下房租而已,上班应该是很悠闲的想法大相径庭。除了日常工作,他们把安全工作放在首位,不定期地集中员工挨家挨户查煤气管和煤气阀是否已老化,是否存在安全隐患;查电线电路有没有漏电,住户是否有飞线充电现象;查各层楼道备用的灭火器是否安全有效等。保障性住房大部分因建得早,没有电梯,四五层以上全靠双腿走上走下,辛苦是必然的,正如他们说:习惯了就好,这也是职责所在。为了增强安全意识 and 消防技能,他们每年都会进行一至两次员工消防灭火演练,同时组织住户在楼下学习防火安全图片及观摩演练,提升住户的安全理念。

朋友A君、B君、C君的工作务实,对安全工作的执着与坚守,保证了住户多年的平安,常年安全事故为零,让我感慨良多,佩服不已。



崖上人家 张成林摄



扫码关注
快捷投稿

保健与养生

养护肠道,改善老年便秘

随着年龄增长,身体机能自然会发生变化,肠道蠕动减缓便是常见情形之一,许多老年人因此受到便秘的困扰。便秘虽看似寻常,却会影响生活质量与整体舒适度,值得给予恰当的关注与调理。预防与缓解便秘,核心在于顺应身体的规律,通过日常生活的温和调整来滋养肠道。

饮食是养护肠道的基石。在日常膳食中,不妨有意识地增加富含纤维的食物,比如将一部分精米白面换成糙米、燕麦,多品尝当季的新鲜蔬菜与水果,像菠菜、芹菜、香蕉、苹果都是很好的选择。适量的豆类 and 坚果也能为肠道蠕动增添动力。同时,请记得为身体补充充足的水分,晨起一杯温开水,平日养成主动喝水的习惯,能有效软化肠道内容物,让排泄更为顺畅。过于精细和油腻的食物则应减少摄入。

除了饮食,规律的运动也至关重要。无需剧烈,适合自己体能的活动便是最好的。每日散步、轻松的太极拳或简单的家务劳动,都能温和地促进腹部血液循环,帮助肠道活跃起来。长久静坐或卧床,容易让肠道也陷入“沉

睡”。

建立并尊重良好的排便习惯同样有益。尝试在每日固定的时间,比如早餐后,给自己一段不匆忙的如厕时间,即使没有便意也无妨,这有助于身体形成节律。当便意来临,请及时响应,莫要因事忙而习惯性地忍耐。

情绪的安宁与肠道的健康息息相关。放松的心情、充足的睡眠对维持肠道正常功能有着微妙而积极的影响。可以尝试通过听音乐、与亲友闲谈、培养宁静的爱好来疏解压力。

有时,某些药物或慢性健康状况也可能影响排便,若便秘情况突然出现或改变,留意并咨询医生是稳妥的做法。在医生指导下,偶尔可借助温和的辅助手段,例如短期使用适合老年人的缓释剂,但应避免长期依赖。

一些传统的家庭护理方法,如以掌心轻柔地顺时针按摩腹部,或在烹饪时适量使用芝麻油、橄榄油等植物油,也能起到润肠的辅助作用。重要的是,请将调理视为一个需要耐心与坚持的日常过程。通过这般细致而持续的自我养护,大多数便秘的不适都能得到有效舒缓,从而维护一份长久的身心轻松与安宁。