

医生外公

■ 车莹

小时候一旦病了,母亲总会背我去外公家看病。外公是县里闻名的老中医,秉承祖上技艺,靠着中医起家立业,并将其发扬光大。

外公人高瘦,手有劲,红唇皓齿,白眉毛下双眼慈善,嘴角似乎永远挂着微笑。他性格极好,说话温和如云朵般轻柔。遇到哭闹的孩子,他总是不急不躁地说等等吧,等把娃娃安抚好了再把脉看病。

他从不穿白大褂,总是一身蓝布衣裳,手捧着一个白瓷茶缸,用红色羊毛枕垫起我的手腕,伸出三个指头轻轻把脉。他侧耳、眯眼,似乎在倾听着来自体内的声音,少顷,微微点头,似乎已悟出了病症。他抬起头来,端详我的气色,让我张开嘴巴、伸舌。然后问话,进食如何,睡眠如何。接着简单地总结病症,内寒外热引起的感冒,写火太重导致的病症,气血两虚引发的疾病。

每次总结之后,他便用征询的口吻轻问:“开一小副中药先吃吃看?不好再来。”大多数人一副药以后基本不会再登门了。有些小毛病,他并不抓药,告诉病人回去自己找点食材吃吃就行。鸡胗皮焙黄研末吞下治消化不良,甘蔗在炉火里烤熟吃治咳嗽,姜葱煮水喝祛风寒,香蕉烤脆了碾碎吞下治小儿腹泻。他总爱说,食疗胜于药疗,是药三分毒。

写处方时我总觉得自己不是来看病的,仿佛是来看外公表演的。外公戴上琥珀色的老花镜,拨开笔帽,把雪白的处方单子方方正正地摊开在书桌中间,规规矩矩地抬手落笔写字,那不

像在看病与药方,更像是充满了仪式感的典礼。

他的笔犹如神器,落笔之后绕来勾去,一个个悄然游入纸间,那些字让人看了就觉得高深莫测,也深信这样的药方一定会拔除病根。末了便是签名,他的签名简直就是一直在画圈,一圈,两圈,三圈,无数个圈中间嗖地穿过一条斜一样的直线,开方结束。好似外公不是写字,而是画字。除了我的名字和年龄可辨析得出,其他的字是无从看懂的。这个过程很奇幻,让我感觉那是一种老人人才有的绘画方式,带着恣意的随性。

药房就在隔壁,我总爱跟着外公溜进这安放药材的地方,房间的墙壁围满了药柜,药柜四四方方,密密麻麻,像极了象棋的棋盘,里面不单有药材如桂枝、丹一丹、麝香,也有可作药的水果,比方李子、酸梅、枇杷。最底下的拉柜里,堆满了那些木屑杂草一样的草药,大袋小包。一股中药的气息弥漫在四周,仿佛置身在大森林中,大地上生长着草木花卉,闻着觉得舒心、平静。

我问外公:“这些药匣是不是好难记住位置?”外公笑眯眯地摸摸我的头,说:“娃娃啊,抬头取,低头拿,半步可观全药匣。”

一会工夫,一包梯形四角尖的纸包已递到眼前,外公抓药一直用传统的粗纸和麻线。小城里的人们喜欢这样的包装,亲切,古朴,带着老日的信任。

走时,我说祝外公生意兴隆,外公却摆摆手:“娃娃呀,不妨架上药生坐,但愿世间人无病。”

病房里的笑声

■ 陈勇志

人名:张海鹏,性别:女,年龄:51,床号:72。

北大深圳医院外科住院大楼十一楼骨科住院部24号双人病房里,我盯着铺着洁白床单的病床上方悬挂着的这方住院人员标识牌出神:“一个荷尔蒙气味十足的男性名字,占有者居然是个女人?是不是这女人的老爸想男孩想疯了,才给自己的女儿起了这么个澎湃响亮的名字,还要鼓励女儿像大鹏鸟一样去翔空万里,期望值忒高。”

正出神间,一位斯文秀气鼻梁上架着副金丝近视镜的女人走了进来,和我的目光刚互相碰,就异口同声地将“您好”这句礼貌用语直接抛向对方,话声未落两人却都笑了起来。为了摆脱病房初识互相介绍的尴尬,男人嘛,我得主动点。于是指着标牌,开口问这位外貌和名字相去甚远的女士道:“您是张海鹏?”

“是呀,奇怪咧。”只见她边回答边走到病床前将枕头垫在被子上,一屁股坐上床斜斜靠着被褥,左挪挪右移移觉得身子靠得舒服了,然后面对着我笑着问道:“是不是觉得我的名字有点男性?”

“错,是绝对男性。”

对方听罢得意地笑着说:“我考上大同师范上课的第一天,当课老师为了认识学生而逐个点名起立,当念到我的名字我大声回答‘到’而站时,老师听是女声,诧异的眼睛瞪得大大,隔着厚厚的镜片望着我说:‘你怎么可以是个女生?!’老师这话顿时让课堂笑出一片鹅声。”

嘿,我乐了,直觉告诉我这个女人不单纯性格爽朗,而且很健谈。于是单刀直入地调侃她道:“你爸给你起这个名字,是不是两层意思?一是让你招个弟弟进门,二是希望你日后鹏程万里,长大有作为。”

“眼毒。”这个叫张海鹏的女人盯了我一眼,吐出这两字。然后笑着自我嘲讽地说道:“理想很丰满,现实很骨感,老爸两个愿望全都落空。我妈为我生了个妹妹,我更是没出息,努力奋斗的结果是成了个教书匠,还是个教音乐的,如今在南山南油小学。”

就这样,这位和我太太同房的病友,我们不但认识了,不一会儿就天南海北地聊得很热乎,知她是小腿骨折术后返院拆线取骨钉的。正聊着,主治医师叶主任领着一群年轻的实习医生进病房巡诊来了,只见他将张海鹏的腿抬高仔细查看,然后一脸严肃略带生气的口吻责备道:“张海鹏,为什么现在才来拆线

取钉?”

“工作太忙了,叶主任。”张海鹏见状忙解释说:“年中不是省教育厅组织全省中小学音乐比赛吗,市里教育局指定南油小学合唱队参加,还说必须得拿个名次回来。说是离开赛有一个月时间。其实只有课余和周六周日归我。我是音乐科负责人,合唱团的指导老师,在其位谋其政,我得挑选曲目,组织排练,完善提高,咋办?只好拼了。”

一脸严肃的叶主任听到她一句“只好拼了”,不由自主地笑了出来,但语气却变得更专业、更严厉:“拼了,你有几条腿?”然后转脸对身边做记录的助手说:“张海鹏,明天上午第一台,我上。”

“谢谢!”张海鹏高兴得赶紧拱手道:“谢谢主任!谢谢主任!”

“谢谢,不是看你为学生拼了的份上,我懒得理你。”叶主任揶揄道:“我是担心你以后走起路来一拐一拐的,出现体形不周正的状况,学生们知道的说是你自找,不知道的还以为是我老叶医术不高明把他们的老师给治成了个跛脚婆娘,砸我饭碗,坏我名声。嗯,该让你多痛几天,看你以后还敢不敢再亏待自己的身体。”叶主任停顿了一下,突然问道:“比赛拿了第几名?”

“全省第二。”叶主任的突然一问,让躺在病床上的张海鹏愣了一下,答道:“亚军。”

“有奖金吗?”

“得面锦旗。奖金你发点,叶主任。”

两人的一问一答,惹得随诊的实习医生都笑了起来。张海鹏笑了,叶主任也笑了,当然,我也跟着笑了。一波波笑声有如一股股从窗外的莲花山吹进病房的和风,带着花香,然后熏熏暖暖的随着这群早巡病房的白衣大夫们飘出了24号病房,飘向走廊,飘进了别的病房。眼前这一幕,让我顿生感慨,是呀,患者求治,医者仁心,互相理解,彼此包容,和谐的医患关系不就应该有这样的吗。想想当今社会这有关于医患关系恶化的新闻报道,心内不禁涌起阵阵唏嘘。世上千行百业,从业者千千万万,人生大海,都不容易,各有各焦虑,各有各压力。要维持一个社会的良性运转,人们还是得互相尊重,互相理解,互相包容才好。

陪一次病人,结识一个乐观的老师,见证一场医患关系良好的情景剧,让我爽了一天,真好!如果生活中能天天碰上这类暖人心窝的小小事儿,便是真的好!

父亲与书

■ 林桂玲

书的麻袋一本一本地把自已认为有用的挑出来,一边跟我妈说:“以后他们考试可能还用得上。”听完母亲的絮叨,我眼前顿时浮现了一个耄耋老人弯腰在认真挑书的场景。父亲是在挑书吗?不,父亲其实是在修补他没读过书的人生。

父亲爱书,更爱看书!其实父亲只上了一年的学,总共也识不了几个字,却不妨碍他爱看书,一有空就捧着书看。父亲喜欢看通书、风水书,每年过年时都必买的,从年头翻到年尾,家里要办事,出门,也会去翻一翻。最近这两年侄子女们都出去读书了,为了解闷,他去翻我哥的中药书,我疑惑他怎么看,他说戴着老花镜用放大镜看,又试着做一遍给我看。我女儿问他:“外公,你不是说你识字吗?你看得懂吗?”父亲笑了笑,用那布满岁月沧桑的手摸着我的头说:“哎,不懂就查字典呀,活到老,学到老嘛。”一个没怎么读过书的人居然如此热爱读书,我瞬间又觉得很惭愧。

父亲从小就教育我们要爱读书:“只要你们想读书,砸锅卖铁也要供你们读。”那时的家里很穷很穷,幸运的是我们兄妹俩都很争气,

一个读了医学,一个读了师范,也算了了父亲的遗憾。父亲常跟我讲,他就是吃了没读书的亏。那年他十几岁,还在老家,生产队推他做出纳,他多番推辞不了,想着是为党服务的就应承了。哪知道,有一次买猪记数的时候,父亲把88元误写成了8.8元,因此闹了好大的风波,还是父亲慢慢回想才发现是数字的小数点写错了。因为这个原因,父亲后来进了农场。年轻时,父亲曾在老家一间学校做宿管员,校长有意栽培他,点名让他上三年级的课,他去上了两天就婉拒校长:“不行,不行,实在胜任不了。”假如……假如当年他读过书,去当了教师……

正是因为父亲的影响,我也十分喜欢买书,读书,写写生活。

此刻,在电脑前,我的眼前又浮现了一个瘦弱的老人弯着背在挑书的身影,戴着老花镜举着放大镜看书的画面,禁不住鼻子一酸。父亲不曾做过惊天动地的事,他的一生就是跟果园、土地打交道,可就是他身上这种敬畏读书,热爱读书的精神激励着我向化州市作家协会提交了申请书……

忆母亲

■ 李家坤

亲排行第四,村上人称她为四娘。解放后,十岁读初二二年级的我,给母亲取名为雪芳。母亲先后生我姐弟四人,父母勤耕力作,日子过得还算殷实。但天不从人愿——我四岁那年,父亲去世,时年才四十三岁。一家顶梁柱突然倒下,母亲痛不欲生,撑着身躯料理父亲后事后,连日滴水不饮。四个月的弟弟,由于没有奶汁吮吮,在大姐背兜里饿死。又过了几天,家里唯一的小黄牛,在树荫下被毒蛇咬死!一把把锋利的尖刀,插入母亲心坎,她闭门不出,我们姐弟抱头痛哭。两天后,母亲终于开门出来,哽咽着用枯槁的双手一遍遍抚摸着我们。

村上有有人劝母亲改嫁,另寻生路,母亲斩钉截铁地说:“我哪都不去,留下来带大我的子女。”二伯父也开导我母亲:“四娘,有难我们一起担,饿不死。”

从此以后,母亲挺直腰板,竭尽全力支撑穷家薄业,吃粥吞水,把我们拉扯大。父亲走时,她才二十七岁哪!我感念母亲,如果她改嫁,我寄人篱下,是何等境遇?在艰难岁月里,母亲送我上学堂,用她艰辛生活的磨炼出来的信念,给予我精神力量。母亲是一位平凡的母亲,更是一位伟大的母亲!她的血液和品格在我身上流淌、传承。

2007年国庆节,我回去侍候母亲七天,足

不出门。母亲经受了八个多月的痛楚折磨,更憔悴了。我含着泪水默默坐在床沿,轻轻抚摸着那皮包骨头的身躯,母亲用那既模糊又慈爱的眼光望着我,拉着我的手,断断续续地说:“家坤,凡事都有定数,人生有日死有时,你也老了,一家人靠着你,想开些,不要为我操劳太多……”我握紧母亲瘦骨嶙峋的手,点头无语,怎知这是母亲的最后心语。

次日早上,我和东儿再次向母亲告别。母亲坐在窗前,深情地俯望,举起枯槁的双手一次次告别。我仰望着母亲,还想对她说很多话,但只噙在喉中。车慢慢驶动,我的热泪夺眶而出,万万想不到,这是儿子对母亲最后一次惜别。

九月二十三日未时,母亲寿终正寝,享年九十二岁。

母亲在厅屋里安详地睡着。晚上我和东儿、胜儿、龙儿守灵。次日,大姐二姐先后赶到,跪着从大门口进来,见面时已成泪人。下午举行追思会,我肝肠寸断,只剩下一个躯壳,哭喊:“妈……”母亲带着一生沧桑,怀着一个未竟之梦,去了遥远的世界了。

安息吧,母亲,你一家已人丁兴旺,孙子女和曾孙已先后成家立业,您若有知,定会倍感欣慰。

冬日闲吟(七律五首)

■ 钟传英

乙巳立冬

节序轮回又立冬,暖阳依旧夏时容。
露枝衣着身流汗,拖履堤行脚逐蚕。
塞北冰封寒雪厚,粤西稻熟果香浓。
落花未尽繁华在,更喜南山不老松。

立冬感怀

胡风渐紧季辞秋,落叶凋花逐水流。
雁影南征云外隐,梅英北绽雪中浮。
闲斟暖酒壮寒体,静对疏窗搔白头。
岁晚莫言光景逝,心藏阳气自无忧。

立冬遐想

玄冥司节转冬萧,草木霜封减翠饶。
朔气初凝云漠漠,寒潮暗动雨潇潇。

闲烹芋栗趁炉暖,细品诗书当夜宵。
欲赋琼华酬晚岁,常敲平仄化心桥。

乙巳小雪

节序轮回入仲冬,依然日照灿晴空。
东篱残菊枝还在,西苑初梅蕊正红。
忙着喂鸡流热汗,闲来漫步拂凉风。
此时塞北应飘雪,气候不同诗意融。

乙巳大雪

岚烟远岫漫千峰,灿灿金辉洒碧穹。
东岸琼英香满径,西堤紫蕊色盈蓬。
虽无北塞冻人雪,却有玉都升格风。
喜讯传来歌舞起,四邻瞩目赞声隆。

诗四首

■ 梁莹芬

慈母情怀

慈母弯腰已九旬,含辛茹苦育儿身。
穿针密线缝真爱,贤惠温和不畏贫。
灶下羹汤凝爱意,灯前教诲铸精魂。
平生未许春晖老,笑对风霜白发新。

岁月感怀

日月穿梭似水流,风云几度笑回眸。

青山不改千年色,碧海难消万古愁。

镜里朱颜辞晓日,鬓边霜雪入深秋。
浮生莫计真犹幻,一叶轻舟载酒游。

助学颂

友谊为桥汇暖流,寒门助学解民忧。
囊倾义款书山路,心寄黄门孺子牛。
点点星光昭远梦,

丝丝春雨润芳畴。他年桃李参天起,共话仁风满九州。

捐资助学赞

聚沙成塔筑高台,助学情深意韵开。
每向寒门施雨露,常将大爱育英才。
书声朗朗酬君志,桂影亭亭入梦来。
莫道春风无影迹,十年树木已成材。



秋野白鹭舞 张成林摄



扫码关注 快捷投稿

保健与养生

应对温差,守护冬日健康

天气一冷,许多人都享受从寒冷中骤然进入温暖的那份舒适——从冰天雪地钻进暖气充足的房间,洗一个热气腾腾的热水澡,或是钻进暖烘烘的被窝。然而,对于身体,特别是对心脑血管来说,这种瞬间的“冰火两重天”却可能暗藏风险。剧烈的温差会让血管猛地收缩或扩张,引起血压像过山车一样剧烈波动,很容易诱发病变。其实,只要我们懂得一些简单的“温暖”方法,并做好关键的“预防”,就能安安稳稳地度过寒冬。

早晨起床,不要急着马上坐起来。请您记住“三个半分钟”:醒来后,先在床上静静躺半分钟,让身体完全苏醒;然后慢慢坐起来,靠在床头再待半分钟;

最后,把双腿在床沿下垂,再坐半分钟。这短短的一分半钟,能让您的血压平稳地适应从躺到站的变化,给心脏和血管一个温暖的缓冲。

洗澡是冬日里的一大享受,但也要讲究方法。进入浴室前,不妨先打开取暖设备或喷些热水,让整个空间预热起来,避免一脱衣服就冷得打颤。水温不要太烫,温热舒适就好。洗的时间也不宜过长,十五分钟左右比较合适。开始冲洗时,可以先从脚部开始,用热水冲一冲,再慢慢向上淋湿身体,让血管有个逐步适应的过程。

冬天的温暖固然可贵,但平缓过渡的温暖才是最贴心。让我们用这些简单又细致的方法,既留住暖意,也守护好健康。

出门时,记得“全副武装”,戴上帽子保护好头部,围上围巾温暖颈部,戴上口罩,既能避免冷风直灌口鼻,也能减少冷空气对呼吸道的刺激。这些简单的装备,就像给身体穿上了一层温暖的“盔甲”。

最后,一定要留心身体发出的警报。如果在温差变化时,突然感到一阵头晕、眼前发黑、胸口发闷,或者半边身子有点发麻,使不上劲,请不要硬撑。这可能是身体在求救。此时应立即停下所有活动,找个地方坐下或躺下休息,并尽快向身边的人求助。

冬天的温暖固然可贵,但平缓过渡的温暖才是最贴心。让我们用这些简单又细致的方法,既留住暖意,也守护好健康。