



扫码关注
快捷投稿

奶奶的拐杖

■谢先莉

照片中的奶奶，正拄着一根光滑的拐杖往屋外阳光里走。她的双目深深凹陷，眼皮耷拉着。外面阳光那么好，奶奶却看不见。

奶奶四十二岁那年，双眼就陷入了永远的黑暗之中。有人说，天塌了。可奶奶只是摸索着，从屋后的枣树上折下这根最趁手的柢杈。从此，这“笃、笃、笃”的声音，便成了我们家新的心跳。

它先是探路，小心地敲打着门槛、水缸、灶台的边缘，丈量出一个黑暗却稳固的世界。后来，这声音里便混进了更多声响；是它轻磕米缸，估量着一家五口的口粮；是它点到柴堆，指挥着柴不有序地进入灶膛；是它准确地钩住小木凳，挪到气喘吁吁的奶奶身后。我们姐妹四个，就在这绵密的“笃笃”声里，像一窝嗷嗷待哺的雏鸟，被奶奶用这根“眼睛”觅来的食粮，一口口喂大。

我最混账的那次，是八岁那年。出于一种可鄙的好奇，我想知道没了拐杖，奶奶会怎样。我趁她午睡，偷偷将那根枣木杖藏到了门后。奶奶醒来，照常伸手去摸，摸了个空。她顿了顿，没喊人，只是试探着将脚探下床沿。一步，两步……“咣当”一声巨响，接着是

瓷碗碎裂的尖啸。我冲进去，看见奶奶倒在地，额头磕在碎碗片上，血顺着她花白的鬓角流下来，她却却不喊疼，只是双手在地上慌乱地摸索，嘴里喃喃着：“我的柢杈呢……”

父亲抄起竹条打我，我蜷缩在墙角，哭嚎震天。忽然，那“笃、笃”的声音急切地响起来，越来越近。奶奶额上缠着白布，由母亲搀着，竟摸到了我面前。她冰凉的、生着厚茧的手准确地找到了我的脸，替我擦去眼泪和鼻涕。她转向父亲声音的方向，张开双臂，像一只护崽的老母鸡，声音发着颤，却斩钉截铁：“打我！打我！孩子不懂事，怪我……怪我瞎了眼，没看好她！”那高高举起的竹条，终究没有落下。

从此，我与拐杖的关系变了。奶奶要去屋后的茅房，我便跑到她前头，牵起拐杖，说：“奶奶，跟我走。”她便笑起来，安心地把“眼睛”交到我手里。我牵着她，走过窄窄的屋檐沟，去猪圈喂食。我有时调皮，走得快时慢，拐杖那头便传来奶奶的骂骂：“死丫头，你要把奶奶带到沟里去哩！”夕阳把我们的影子拉得很长，我的小影子牵着一长条的、带着弯头的影子。那时我觉得，不是拐杖在领路，

是我在领着奶奶和她的整个世界。

我们也有惹她滔天大怒的时候。妹妹打翻了油瓶，我偷吃了留给客人的点心。奶奶气得浑身发抖，枯瘦的手高高举起那根枣木拐杖，空气都凝固了。我们吓得闭紧眼，可预料中的疼痛从未降临。睁开眼，只看见那拐杖最终无力地落在地上，发出闷闷的“咚”的一声。奶奶颓然坐到地上，骂声变成了哽咽：“一个个……都不听话……叫我死了，怎么安心……”那根举起过无数次却从未落下的拐杖，比任何鞭打都更让我们羞愧。

奶奶九十二岁那年走了。入殓前，母亲拿起那根拐杖，轻声问父亲：“这个……”父亲红着眼眶，看了看安静躺着的奶奶，又看了看拐杖上那层温润的光泽，沙哑地说：“给妈带上吧。去了那边，她头一桩事，还得摸到厨房，给咱们先去的爹，做口热饭。”那根拐杖变成了奶奶骨灰的一部分。

如今，奶奶已去世十三年，我已年过半百。每当我在生活的沟坎前犹豫时，耳边总会无端响起那笃定的、拐杖打地的声音。它在我前方的虚空中，不紧不慢地敲打着，那是奶奶在为我点出一条看不见，却永不会错的路。

送兵归队带特产

■杨振文

如今，人们把礼物叫做见面礼、随手礼。过去在绿色军营里，官兵们却习惯叫做带特产。

官兵情同手足，无论来自东南西北，谁探亲、出差或集训回来，总要带上家乡特产或异地风味给战友品尝。北至新疆葡萄、核桃，东到山东苹果、红枣，西及四川皮蛋、腊肉，南达广东荔枝、龙眼以及海南椰子，战友们都分享过，团结如家人，其乐融融。

然而，我有一次送兵归队，却带着当地特产——砧板回部队，滋味格外不同，如今回想仍历历在目。

20世纪80、90年代，我在广州军区驻粤北某部服役，驻地在韶关莲花山韶阳塔下，营院四面环山，清静优美，空气清新。

1984年10月退伍季，我部广西宁明籍16位老兵服役期满，被安排退役。按常规，退出役命令宣布之后，退伍老兵三天内离队，部队组织欢送到韶关火车站即可。但这批宁明籍老兵人数较多，顾虑他们的安全，首长将这次送兵任务交给了我。我愉快接受，表态坚决完成。

我先到保密室提取并密封他们的档案，便向地方作移交，逐一记录下他们的家庭地址。离队前夜，又逐一谈话，为完成这次任务做到心中有数。

当时交通不发达，从韶关到宁明需在衡阳转火车至南宁，再转汽车。准备工作就绪后，10月26日傍晚，在部队欢送下，我带着16

位宁明籍老兵乘广州至北京的48次特快北上。我记得是第7号车厢。

上车安顿好后，为活跃旅途生活，我特地组织一些活动，如打扑克、下军棋、唱军歌，协助服务员为旅客送水、打扫卫生，车厢里荡漾着欢声笑语，大家忘却了旅途劳累。

列车飞驰，北风呼啸，车窗外一片漆黑。由于旅途颠簸劳累，大多数旅客昏昏欲睡，唯有我们这批退伍兵由于上车不久，没有睡意。

凌晨2时许，列车行至湖南耒阳县境内，我和战友张坤炳路过9号车厢时，发现一名男子趁一女乘客熟睡之际，下手拉开挂在座位衣钩上面女式手提袋拉链，将袋内10、20、50元等面值的现金偷走。

“住手，不许动！”我大喝一声，震慑了小偷，随即与张坤炳合力将其人赃并获，移交乘警。我叫醒了那位女乘客，让被盗现金完璧归赵，女乘客感激不已，要留下我部队地址姓名，被我婉拒。

清晨5时许，列车抵达衡阳，我们在此中转去南宁。最早从衡阳转南宁的列车要到8点半发车，于是在候车期间组织大家扫地、拖地、擦座椅，把衡阳火车站候车室打扫得干干净净，引来车站员工和旅客连连称赞。事后，我返回部队不久，衡阳火车站给我部寄来了感谢信，我也由于组织有方，受到部队首长的表扬。

经过三天三夜，途经三省(区)长途颠簸，

温暖的地皮菜

■王淮

地皮菜挤干切段，韭菜理得干干净净，根梢还带着青白嫩意。菜籽油烧热，拍碎的蒜一下锅，“唰”地炸出满屋香气。地皮菜倒入锅中，噼啪作响，边缘微微卷起，如煲过的卷发；再下韭菜，翻炒几下，绿意便渗进墨黑之中，像撒了一把春天的碎叶。加盐、糖提鲜，淋几滴生抽，最后撒葱花出锅——黑亮配翠绿，鲜气扑鼻，能从灶房飘到院外。

我常常端着碗蹲在门槛上吃。地皮菜吸饱了韭香，软滑中带着脆爽，咸鲜得当，连碗底的汤汁都要拌饭吃得干干净净。母亲坐在台阶上，看着我笑：“慢点儿，没人和你抢。”风从河边吹来，掀起她的围裙角，她的眼睛弯成月牙，比锅里的地皮菜还要柔软。

后来每到雨后，我们总跟着母亲去塘边。她拎竹篮，我提小桶，沿水岸低头寻觅。母亲动作轻柔，指尖顺着地皮菜边缘一掀，整片便完整落在掌心，像对待易碎的宝贝。我学她，却常扯碎，泥土混着残叶粘满手指。她边笑边替我擦：“你呀，比地皮菜还心急。”

1994年冬，我成了家。妻子是小学语文老师。一年春雨后，她清早出门，回来时裤脚沾泥、发梢挂草，举着布袋欣喜地说：“你看！我在学校操场捡的，和你说的，软乎乎像木耳。”

她做的是地皮菜蛋汤。洗净切段，清水慢炖，汤滚后转小火，地皮菜如黑蝶在锅中轻旋。打散的蛋液沿锅边淋下，瞬间化作絮春般的蛋花。撒葱花、滴香油，汤色清透如春水，地皮菜似黑珍珠浮沉，蛋花若云，葱花如

终于安全将这批宁明籍退伍老兵送回家乡。我在与县武装部作过交接，并全部家访一遍之后，顺利完成了这次任务。

广西龙州砧板全国闻名，外地人来此，其他特产可不带，砧板却必带。完成任务后，我也专程到龙州肉菜市场，精心挑选了4块铁木砧板。

每块砧板20多斤，总重近百斤。在市场挑选时，觉得不重，捆绑一起，装人纤维袋，用麻绳作背带，开始背着觉得轻松。但真正踏上归途才知不易。

我背着砧板乘汽车、转火车，经南宁、衡阳、韶关，每站月台都有一公里左右，从进站走月台到上列车，又从列车下来走月台到出站，3次大站转车，上下来回6次，实在吃力。

由于年轻气盛不服输，到韶关后，我不要部队派车接，背着砧板又步行了3公里多，终于平安回到部队。

砧板带回部队之后，我送了一块给炊事班公用，其余的分给三位随军家属，他们十分高兴。

吃一箪，长一智。此后我再带特产，便只挑轻巧便携的，不再背重物。

屈指一算，我离开部队已二十多年，当年战友分散各地，那种不远千里、不畏劳累也要给战友们带回特产的情景，已成往事。但军营里凝结的那份深厚情谊，却令我终生难忘。

星。

我喝一口，鲜得眯起眼——清甜中带着土地的气息，像春风，也像她的笑容。她托腮问：“比你妈做的好吃吗？”我摇头：“不一样，这是家的味道。”她轻拍我，眼里有光。

那天晚上，孩子指着空碗说：“爸爸，明天还喝汤好不好？”我说：“好，明天带你去捡地皮菜。”

周末雨后，淮河堤岸泥土尚软，草尖露珠未晞。妻子蹲在地上，指着黑茸茸的一团惊呼：“爸爸，这像小蛋糕！”小手一碰，又笑：“好像棉花糖！”我们捡了半篮筐，他手上沾泥，脸上却绽着光，一如当年的我。

回家做一盘地皮菜炒韭菜，孩子眼睛发亮：“比蛋糕还好吃！”我看着他，忽然想起母亲的笑、妻子的背影、雨后清晨的竹篮、锅里袅袅的香气……原来最珍贵的味道，从来不是山珍海味，而是藏在泥土里的平凡，是母亲的手、妻子的笑、孩子的话，是一代代的传承，是刻在骨子里家的温暖。

傍晚，妻子又端来一碗地皮菜蛋汤。热气氤氲中，我喝下一口，鲜意如风，暖至心底。窗外夕阳染红天空，孩子在院里奔跑，笑声如铃。妻子笑道：“发什么呆？快喝。”

风从窗外吹来，带着槐花香、地皮菜的鲜、妻子的笑容、孩子的欢语。我知道，这就是生活最美的样子——平凡、温暖，如地皮菜般不起眼，却自有其鲜美，藏在雨后清晨的露珠里，藏在热饭蒸腾的雾气中，藏在每个人心底最柔软的角度。

自然的一种锻炼方式。

也可以玩些小游戏：打打牌，下一盘棋，或者散步时偶尔换条新路线，观察路边有什么不同的花草和店铺。新鲜的小变化能轻轻刺激大脑，让它保持活跃。

这些练习贵在简单和坚持，把它们像喝茶晒太阳一样，自然地融入一天的生活里。不必追求复杂或高难度，关键是保持一种“愿意回想”和“愿意留心”的状态，让记忆的神经常常温和地动一动。日积月累，大脑会像经常活动的身体一样，保持它的灵活与清醒。

故园新貌与岁月感怀

■刘建东

每次回湘，见村中楼宇簇新、屋舍俨然，总忍不住拍些照片与短视频。带回成都后，一一翻给儿孙看，笑着说：“你们的根，就扎在这片土地上。”望着镜头里头的家乡，心中为这份富饶与兴旺，满是骄傲。

“我跟爷奶奶回过湖南三次，乡下高楼林立，路面也干干净净，都分不清是农村还是城市了。”已读六年级的大孙子，言语里满是欣赏。

刚上四年级的大外孙，语气里带着惋惜：“早听爷奶奶说湖南新化很美，那会儿老奶奶、外公外婆都还在，我一直想去看看他们，可如今，只能在梦里见了。”特别懂事的他眼里噙着泪。

“我也想回湖南看看！煮煮哥哥，明年咱们一起跟爷奶奶去好不好？”我哥说，洋溪的三合汤、牛肉面最好吃了。”读二年级的小孙子，满眼憧憬地提议。

读一年级的小外孙凑过来，调皮又认真地说：“没带上我，你们可别想走！”

这“四大金刚”，如今上车都

得买票——有一个已比我还高，自然是全票。看来明年回湘，单是车费，就得增加好几千。

月是故乡明。若与知己聊起故土变迁，更会兴冲冲从相册里翻出这些影像，得意地分享：“瞧，这就是我生活了二十多年的家乡。”只是三十余载倏忽过，岁月最是无情——熟悉的长辈多已作古，三十岁以下的年轻人，彼此竟成了陌路。正应了那句“耳畔常闻故人死，眼前但见少年多”，连院子里的路径都改了模样，生疏感油然而生。这时才真正读懂贺知章“少小离家老大回，乡音无改鬓毛衰。儿童相见不相识，笑问客从何处来”的怅然，字字皆是归乡人的心境。

犹记五年前，我离川返湘。一日清晨独步郊野，见乡村别墅林立，造型别致，档次远胜都市近郊；沿途绿树成荫，房前屋后百鸟和鸣，轻风拂面，空气清新。心下惬意，遂吟小诗记此情景：别久归乡野似城，清晨遣兴独登陵。儿时放牧荒坡地，漫听松涛百雀鸣。

词二首

■凌远科

宴清都·神州冬至

尽余寒，东风在望。

阴极阳初长。蚯蚓结，麋角潜解寒瘴。泉温脉脉，斗回寅柄，暗催春酿。神州礼乐敦庞，祀天地、牲醴敬享。更万户、饺饵汤圆，围炉话尽欢畅。

遥思汉阙休唐，唐宫贺岁，嘉岁尊况。光阴荏苒，俗风未改，总关家巷。凭栏莫叹萧飒，看岭表、梅英已放。待数九、消

垂丝约·寰州冬至
寰州冬暖。万人行健湖畔。锦叶摇金，羽柏浮绡。廊道转。步丈新城卷。欢声遍。恰阳生节换。汤圆糯软，铛中珠玉流转。古风愈灿。墟市诸工展。气象今弥显。春在眼。学苑偏流远。

龙西老屋

■张小明

丽岗镇龙西村里，静立着一幢瓦面泥砖的老屋。它毫无装饰，只凭一砖一瓦、一院一堂，诉说岁月的故事，沉淀先辈的生存哲思与农耕智慧。

老屋留着一方方正正的天井。天井两头正对上下路的开口厅，左右两侧对称搭着走廊和小房，这些小房大多用作厨房。天井不只是整座屋子的采光、通风口，还设计了“四水汇集”的排水办法，雨水顺着暗沟流走，暗含“四水归堂”的吉祥寓意，既实用又有文化韵味。

老屋的下厅摆着一张八仙桌，这里曾是生产队的“夜间活动中心”。记工分、开大会、拉家常，都围着这张桌子展开。屋主张国民为人忠厚善良，每天晚上都会早早点上一盏煤油灯，昏黄的光晕里，社员们陆续赶来，一派热热闹闹的烟火气。

房屋左侧的长廊边开了一扇后门，后门藏着一方小庭院，这是先辈们自给自足的“一站式”劳作生活圈，处处透着过日子的独到心思。

庭院里，柴房、门楼、猪栏、粪坑一应俱全，柴米油盐的供给、家畜的饲养，不出院门就能搞定。柴房里谷磨、风柜成套摆放，门楼处还设了一把石碓。稻谷入磨推碾脱粒，经风柜扇去谷壳，再入石碓舂捣成白米，一整套粮食加工流程就地完成，省去了出外加工、来回奔波的麻烦。

庭院中央的石磨更是一物多用的典范：生产队时期磨米浆做细粉，平日磨白豆制品、豆腐、豆饼、豆炸，农历七月十四全村

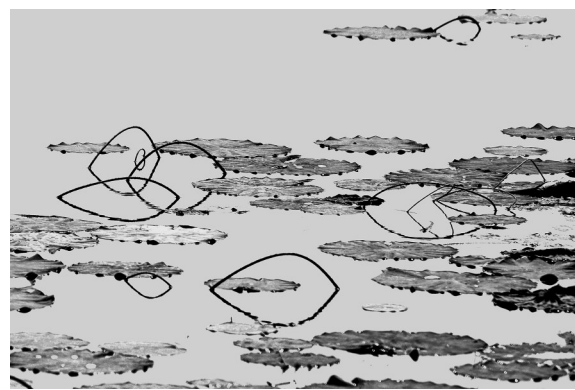
人都在此磨粉浆做簸箕炊。一台石磨，撑起了全村的烟火日常。

房屋门前，有一块近两百平方米、用石灰混合河沙打压铺成的平滑禾堂，每当水稻收割后，这里就成了最热闹的地方。

屋主先把收割的稻穗担回禾堂，均匀铺开摊晾；接着用牛拉石碾转圈碾压稻穗，再配合人工用“不打”辅助脱粒；随后清理掉稻秆，留下稻谷继续翻晒至干透，最后直接搬回阁楼收藏。打谷声、赶车的吆喝声、丰收的欢笑声，声声飘进屋里，久久回荡。从收割到入仓，皆在此完成，省时省力。生产队时期，这块禾堂还是队里稻穗脱粒的场地。

这幢老屋的过人之处，在于用最质朴的材料，造最合心意的居所。泥砖砌墙顺应家乡气候，冬暖夏凉；木材取自后青山杉木，成本也低。从居住到祭祀，从劳作到社交，从一家一户的日常起居，到全村人开大会、演木偶戏、小孩做游戏等娱乐活动，一座老房便撑起了一代人的安稳岁月。

如今，龙西村留存完整的老屋仅此一幢。它安卧在时光里，成了岁月的见证者，将家乡特色的建筑精髓，凝于砖瓦木石之间。这方老屋，藏着先辈的生存哲思，装着一代人的烟火日常，更载着龙西村独有的乡愁与记忆。这份镌刻着农耕文明密码的珍贵遗产，亟待守护。愿它能越过时光的长河，代代相传，永不褪色。



留得荷影入画中 张成林画

保健与养生

老人预防认知衰退的记忆锻炼

每天早起，你不妨试试给自己做一套“记忆体操”。这并不是剧烈运动，而是给大脑安排的日常小练习。像活动腿脚一样，每天花一点时间，有意识地唤醒和锻炼记忆，是延缓认知衰退的一种温和、可行的方法。

可以从最简单的生活片段开始。比如，昨晚吃了什么菜？试着回想每一道菜肴的色泽和味道。出门买菜前，先在心里列好清单，到市场后尽量不看纸条，凭记忆一样样去找。这些小事，就像给记忆做的热身操。

听一段熟悉的旋律或戏曲，试

着眼唱；午后静坐，回忆老友的名字、住过的街道门牌、很久以前的一段趣事。像翻看旧相册一样，把这些记忆的片段拿出来，在脑海里轻轻地擦一擦。不着急，想不起来也无妨，这个过程本身，就是一种练习。

双手的精细活动也能顺势刺激大脑。择菜、叠衣、做点简单的手工，让手指保持灵活，同时配合思考，比如边做边回忆步骤或顺序，会比单纯机械动作更有帮助。更重要的是，多和人交谈，面对面最好。说说往事，聊聊新闻，在对话中倾听、思索、回应，这是大脑很