

访百岁老人苏莲英

■ 毛勇强

百岁老人为年逾古稀的媳妇煎中药,这件事发生在化州市合江镇。对此,人们赞不绝口,津津乐道。

这位老人名叫苏莲英,1925年出生,如今已经101岁。

隆冬的一天,在合江圩陵江路57号铺头,我见到了苏婆婆。这位百岁老人慈眉善目,满头银发,腰板硬朗,精神矍铄。她手脚麻利,口齿伶俐,我一度以为她才八十多岁呢!真是十分难得。见到我来,她笑容满面,热情地请坐后,还亲手张罗为我泡茶,使我既感动,又感慨不已!

退而不休寻找乐趣

苏婆婆告诉我,她是合江合作商店的职工。1979年,她提前一年退休了。她爱人是合江供销社的职工,也是1979年退休的。

苏婆婆和丈夫在合江圩有一间铺。当时,适逢改革开放之初,允许退休干部职工做生意。苏婆婆夫妇爱好不多,每天除了买菜、做饭之外,就是散步或与亲戚朋友聊天,生活十分单调。新中国成立前,她丈夫在合江圩做生意,由于童叟无欺,热情待客,生意兴隆。新中国成立后,实行公私合营,她丈夫“过渡”到供销社,成为一名国家职工。退休后,夫妇俩合议,决定重操旧业,利用自己的铺头经营百货、日杂、副食、五金和粮油等。

夫唱妇随,精心经营,因而客似云来,既赚了点小钱,又充实了生活。2013年11月,丈夫去世了,苏婆婆受到很大的打击,无心经营。这一年,她已88岁,一口气做了34年“个体户”。于是第二次“退休”,将生意交给儿媳

打理。偶尔还帮忙,记账、卖东西、开票,得心应手,令人佩服。

头脑清醒手脚麻利

苏婆婆有两个儿子,老人在化州市工作,老二在茂名市工作,都已退休。这些年来,她大部分时间住在合江圩,和大儿子、媳妇一起安度晚年,共享天伦之乐。一年中,也会到小儿子家住一两个月时间。最难得的是身体健康,头脑清醒,记忆力强,手脚麻利,生活可以自理。如今,儿孙、媳妇、邻居和亲戚的手机号码都可以背出来。此外,自己冲凉、洗衣服,还学会了使用电饭煲、高压锅,经常帮手做家务,淋花、晾衣服等,而且有条不紊,让人放心。

去年,她在茂名生活期间,因为儿子被朋友邀请赴家宴,需要杀一只鸡。可是,儿子“抓鸡不熟练”。于是,苏婆婆亲自动手,她左手抓住鸡翼,左脚踩住鸡脚,右手操刀,仅十几分钟工夫“大功告成”。儿子不大放心,于是戴上老花眼镜“验收”,结果“成绩优秀”——把鸡毛拔得干干净净。不久前,她大儿媳患了重感冒,腰酸背痛,全身乏力,动弹不得。恰好儿子去旅游了,于是苏婆婆动手煎中药,还亲手捧到床前,令媳妇无比感动,热泪盈眶!

生活简单喜欢饮茶

苏婆婆出身于富有人家,读过七年私塾,从小受到优质的教育。她早知书识礼,温文尔雅,没有不良嗜好。她早睡早起,饮食清淡,喜欢饮茶。她对热情情有独钟,觉得润滑、顺喉、和胃、生津。因此,每天泡一壶,自斟自饮,不亦乐乎。如果来二儿子家,儿子和媳妇经常

带她去酒楼饮茶,她像天真的小孩一样,十分高兴。除了中意小米粥、芋头糕、馒头外,特别喜欢吃凤爪。虽然她的牙齿都是镶的,但每次可以“消灭”一碟凤爪。

长寿秘诀顺其自然

如今,苏婆婆除了耳背、高血压外,身体状况比较好,人们不禁要问有什么秘诀?苏婆婆说,没有什么秘诀,只是顺其自然。

她儿子认为,如果要讲秘诀的话,可以归结为四点:一是有长寿基因。苏婆婆的父母都高寿,她的两个大姐超过90岁才去世。二是心态好。这一点至关重要。苏婆婆百年人生,曲折坎坷,风雨兼程,起起伏伏,特别是在特殊的年代,虽然她只是一个普通职工,但也遭遇过不公平,甚至被人攻击等际遇,日常生活中也难免遇到一些不顺心的事情。但是,她坦然处之,没有耿耿于怀,坦坦荡荡地做人,简简单单地生活。此外,心地善良,乐于助人。这些年来,经常有亲戚、朋友和熟人给她送红包,她都婉拒。如果推托不过,她会赠人茶叶、水果等,聊表心意。三是饮食清淡。她深知大鱼大肉、暴饮暴食是长寿的大忌。因此,饮食很有规律,以清淡为主,早餐喜欢白粥、小米粥、番薯和芋头等,偶尔也会吃沙虫粥。午餐喝一碗肉汤、吃半碗饭,少量肉类,加上鸡蛋、青菜或咸菜,晚饭非常简单。真正做到“早好午饱晚少”。四是热爱劳动。数十年如一日,天天都在劳作。退休后,除了做生意外,基本上包揽了家务,还养鸡、种菜、弄花,每天劳动几个小时,把家打理得井井有条,温馨雅致,自我感觉良好,家人也觉得十分舒适,心情愉快!

滩底行

■ 陈东亮

讲解员又将我们带到“荔外民宿”。这是一幢有着百年历史的旧式建筑,经重新装修,古韵中透着时尚的气息。中间天井处仍保留着一口水井,井中装有手动打水装置,打上来的水依然清澈。此小楼以前是私家民房,现已改为精致而干净整洁的小旅馆,用于接待来宾。在滩底村众多的民宿中,这幢民宿也许算是最年长的建筑了。

沿着村道,我们来到村东北角的古荔园参观。这里有数十棵古荔枝树,最老的已有1300多年了。虽然树干上布满沧桑,但枝叶树冠仍然繁茂。它们从遥远的古时候走来,从浓重的历史迷雾中走来,见证了若干个朝代的兴盛与衰败,这几十年来又见证了自己所在的村庄走出贫穷落后,走向繁荣富强的过程。它们是一座有生命的历史博物馆。面对经历无数风雨洗刷和漫长岁月磨砺的长寿古荔,我们人类只能敬佩、羡慕和慨叹了……沉思中,我跟着大家来到一棵连理枝古树前。“在天愿作比翼鸟,在地愿为连理枝”,眼前的连理枝让我不由想到白居易这凄美的诗句,诗情画意油然而生。连理枝的榕树见得多了,而连理枝的荔枝树实属罕见。只见两米多的连理枝的中间处长出了一条枝丫,可能人们在枝丫上进行了嫁接,枝条也长到数米高了,相信每年也会绽放不少的荔花,结出丰硕的果实。这一景观对游客颇具吸引力!

小巷深处煎堆香

■ 陈伟汉

油烧至六成热,吩咐老伴儿控制住火候,便用漏勺舀起煎堆生坯,小心翼翼地放进锅里。“滋啦——”一声轻响,油花瞬间沸腾起来,裹着白芝麻的煎堆在油锅里慢慢膨胀,由白变黄,再变成诱人的金黄色,像一个个饱满的小灯笼,在油锅里翻滚跳跃。李伯守在锅边,手里拿着长筷子,不时翻动着煎堆。

香气逐渐散发开来。先是花生油的醇香,接着是糯米的清香,而后是花生的焦香和芝麻的酥香。早上上学的孩子被香气勾住,拽着大人的衣角不肯走,大眼睛直勾勾地盯着锅里的煎堆;买菜归来的主妇们停下脚步,笑着和李伯打招呼,顺便带几个回家当早餐。

刚出锅的煎堆还在滋滋地冒着热气,咬上一口,外皮咔嚓作响,内里却软糯弹牙,馅料的香甜在嘴里化开,油润却不腻人。

我小时候爱看李伯炸煎堆。李伯总会递来一个刚沥完油的煎堆,叮嘱我“慢点吃,别烫着”。我捧着煎堆,咬下一口,甜香,心里暖洋洋的。那间的小巷充满烟火气。

如今,城市里高楼大厦拔地而起,许多老巷子都渐渐消失了。而这弹小巷随着“罗州印象”

文旅项目建设的发展,幸运地保留了下来。李伯的煎堆铺也依旧在小巷深处坚守着。只是来买煎堆的人里,多了许多陌生的面孔,他们大多是被抖音平台的推荐吸引而来,循着香气找到这里,只为尝尝这口地道的老味道。

有一次,一个年轻姑娘拿着手机对着煎堆拍照,兴奋地说:“终于吃到传统手工制作的老味道了,比网红店的好吃多了!”李伯听了,只是憨厚地笑了笑,继续翻动着锅里的煎堆。对他来说,炸煎堆不仅是一门手艺,更是一种情怀,一颗赤诚的匠心,是刻在骨子里的坚守。他每天依旧凌晨起床,磨面、揉面、炸煎堆,重复着几十年如一日的劳作,用最传统的手艺,守护着这份独有的香甜,传承着中华民族的文化和匠人精神。

夕阳西下,巷子里的光线渐渐柔和。李伯开始收拾摊子,洗干净的铁锅在夕阳下泛着亮光,竹匾里还剩下几个没卖完的煎堆,依旧散发着诱人的香气。

小巷深处的煎堆香,不仅是舌尖上的美味,更是时光里的印记,是藏在市井烟火中的温馨与守护。

优雅的模样

■ 李静心

十七岁那年,我背上行囊,第一次北上求学。

来自那个连城区都难得一遇的小村庄,这趟千里之外的远行,于我而言,不啻为一场探险。火车轮毂撞击铁轨的轰鸣声,窗外飞速倒退的、陌生的平原与山峦,都加剧着我内心的忐忑与对未知的惶惑。一路辗转,当我终于风尘仆仆地站在学校大门前时,心中满是一个农村少年初临广阔天地的怯生与孤立。

到校太早,校园里还是一片静谧,空旷寂静得能听见自己的心跳声。我是全校最早报到的学生。这份“第一”,带来的不是喜悦,反而是一丝无人为伴的茫然。

就在这时,我遇见了当天值班的李老师。

时间过去这么久,我依然能清晰地记起那个下午,阳光斜照进报到处窗户外。她坐在那里,见我怯怯地靠近,便抬起头,送给我一个温和的笑容。那笑容里,没有一丝一毫的耐与审视,像一阵暖风,瞬间抚平了我心头的褶皱。

“同学,你从哪里来?”她轻声细语地问我,声音像羽毛一样柔软。

我报出家乡的省份名字,她了然地点点头说:“我一看就知道你是南方广东的。”她接过我那些被捏得有些发皱的材料,熟练地帮我办理起入学手续。每一个步骤,她都耐心解释;每一个盖章的动作,都显得那么稳妥、从容。

我站在一旁,几乎是屏息地看着她。我从没见过这样的女性——她的举止是那般优雅,一举手一投足,都带着一种我无法形容的、温和而坚定的力量。她不像我印象中任何一位风风火火、面朝黄土背朝天的乡村女性,也不同于书本里那些遥不可及的虚构形象。她就是那样真切地坐在我面前,将“温柔”与“优雅”这两个抽象的词语,瞬间具象化了。

那是一种由内而外散发出的教养与平和,是对一个陌生且略显狼狽的年轻生命,所给予的最大的尊重与善意。她让我第一次真切地感受到,知识赋予了人的,不仅仅是力量,更是一种如此动人的气质与光芒。

手续很快办好了。她将材料轻轻递还给我,又叮嘱了几句开学的事宜,眼神里满是鼓励。

带着这份初识的温暖,我

走过了求学岁月。然而,真正的考验在步入社会后才开始。

当我踏入职场,像一滴水汇入喧嚣的海洋,才发现世界并非校园那般纯粹。我见过当面握手拥抱、背后算计的“笑里藏刀”,也领教过为了利益可以瞬间翻脸的“合作伙伴”,在酒桌文化的虚与委蛇中,在晋升竞争的暗流涌动里,我显得如此格格不入。那种孤立无援的茫然,竟与十七岁那年站在空旷校园里的感觉惊人地相似。

就在这些最为彷徨无助的时刻,记忆深处那个阳光斜照的下午总会不期而至。李老师那温和的笑容,那句柔软的“同学,你从哪里来”便会清晰地浮现出来。它像一束恒定、澄澈的光,穿透眼前复杂浑浊的迷雾。

这束光告诉我,真正的力量,未必是张牙舞爪的强势,而是润物无声的坚定;真正的智慧,未必是精于算计的机巧,而是洞察本质后的从容。当有人用夸张的激情兜售浮华的理念时,我会想起她稳妥盖章的节奏——真正有价值的东西,无需喧哗。当陷入人际的泥沼,纠结于是以牙还牙还是忍气吞声时,我会想起她眼中那份平等的尊重——不卑不亢,方能守住自我的轴线。

她让我明白,一个人最大的得体,是在任何境遇下都能保持的修养与善意。这并非软弱,而是一种深层的选择:选择不被环境异化,选择用理解对待陌生,用平和化解纷杂。在无数个需要做出选择的关口,是记忆中那个优雅的模样,为我指明了方向——不是指向具体的捷径,而是指向我想成为的那种人的模样。

三十多年过去了,我经历了许多事,也见过了许多人。但那个午后,李老师轻声细语的询问,优雅从容的举止,和她那温暖如春的笑容,却始终烙印在我的记忆里,未曾有半分褪色。

她是我踏入广阔世界的第一位引路人。她不仅以专业的素养帮我安顿了学籍,更用她的人格魅力,为我上了新生入学第一课,也是人生漫长旅途中最重要的一课。她让我看到了,一个人所能拥有的、最美好也最强大的模样。

那一刻的温柔,足以慰藉我一生的旅途。那束优雅的光,至今,依然照亮着我前行的路。



扫码关注
快捷投稿

洗太回娘家文化节

■ 苏旭

洗太还乡仗仗稠,锣鼓敲响大巡游。诙谐木偶逗人乐,威猛醒狮开眼眸。墨客骚翁歌盛世,梨园弟子唱风流。南天圣母耀千古,歌舞升平闹九州。



风起初凉 ■ 孔祥秋

保健与养生

冬季空气干冷而滞重,对老年人的呼吸系统是一场无声的考验。构建一个由内而外、细致入微的主动防御体系,远比笼统的“注意保暖”更为重要。

保暖始于呼吸道的入口。鼻子是天然的加温加湿器,但严寒会使其功能减弱。外出时,尝试用三角巾或口罩轻覆口鼻,这不仅提升吸入空气的温度与湿度,更能有效过滤部分尘埃与病原。室内暖气易致空气干燥,可使用加湿器将湿度维持在百分之五左右,或在暖气旁放置一盆清水。每日早晚,可用温水清洁鼻腔,保持黏膜湿润,增强其屏障功能。

冬季的饮水量常被忽视。身体在干燥环境中隐性失水增加,呼吸道黏膜若缺水,纤毛运动便会减弱,清除异物的能

冬季呼吸防护

力随之下降。除了规律饮水,可观察小便颜色,以保持清亮为宜。饮食上,可适当增加白萝卜、银耳、梨等润肺生津的食材,用温和的食补滋养肺腑。

通风是许多人冬季的盲区。紧闭门窗固然保暖,却也让室内病原浓度悄然升高。应在每日午后气温较高时,打开南北向窗户,形成对流,换气十到十五分钟。此时,老人可暂避至其他房间,避免直接受风。这种短时、彻底的通风,能有效稀释室内污染,远比整日窗缝微开更为安全有效。

对于有慢性呼吸道疾病的老人,排痰是一项需要学习的技能。晨起时,可在杯中倒入热水,用口鼻深吸其温热湿润的水蒸气,待痰液松动后,再尝试缓慢深呼吸,在呼气末段以短促气流辅助咳

嗽,避免剧烈咳嗽导致头晕或意外。家人可学习空心掌,由下而上轻拍其背部,帮助震动痰液。

警惕症状的微妙变化。若咳嗽的性质从干咳转为带痰,痰液颜色由白变黄或绿,或平静时也感到气短,这些往往是感染加重的信号。此时不应简单用止咳药,止咳可能掩盖病情,使痰液滞留,正确的做法是及时寻求专业评估。同样,低热、持续乏力、食欲锐减,即使没有剧烈咳嗽,也可能是身体在发出警报。

环境细节不容小觑。从温暖的室内骤然进入寒冷的室外,血管和气管会急剧收缩。养成“出门前过渡”的习惯:在门厅处稍坐片刻,添加衣物,让身体逐步适应温差。保持居室清洁,定期晾晒被褥,用湿式打扫以减少尘埃扬起。