

## 老爷子的园子

■ 林桂玲

我家门前有一个园子,园子里种了各种各样的花卉植物。这是我家公的乐园,每一株植物都承载着他的辛勤与热爱。走进这里,你就能感受到他对生活的无限热情。

元旦的清晨,当第一缕阳光刚爬上窗帘时,我就被窗边叽叽喳喳的小鸟吵醒了。想着元启新岁,且迎晨光,我索性早起,踱步到阳台的窗边。抬眼往窗外看,老爷子已经在他的园子里忙活了,只见他斜着身子,拉着水管,卷起衣袖,给那些宝贝花草浇水,阳光如丝如缕地洒在他的背上,洒在水花上,洒在叶子上,似乎与花园融为一体了。

这园子分为两部分,前面是观赏性的花,后面是观果植物。花园种得最多的就是三角梅,有绿樱三角梅、变色龙三角梅、落日三角梅、云南紫等等。他说三角梅适应性强,无论是贫瘠的土地、炎热的气候还是恶劣的环境,它都能顽强地生存下来,并开出美丽的花朵。

厨房门口那株“枝上绽鲜花,颜开灿若霞”的三角梅是嫁接过的,它的枝干如小臂般粗,一根枝干上分叉成两枝。右边的稍苗壮一些,花瓣是轻薄的、近乎透明的紫白色,花的脉络白中带紫,艳艳的像要滴出来。三片聚成一朵,簇拥着中间小漏斗似的怯怯的白蕊。花朵簇拥在一起,形成密集的花簇,给人一种繁花似锦的感觉,有些树枝因花朵太多而垂吊下来。花开得太茂盛,远远看去

是花,走近一看还是花,只有疏朗朗的几片叶子,仿佛在用尽全力向大自然展示它的美丽,让人感受到生命的蓬勃与旺盛。左边这根花枝则不同,它的枝干矮小一些,与右边枝干的连接处呈倒八字形,它的叶子比较茂盛,花朵是橙色的,花的数量不多,隐隐约约地探出头来窥探这个冬天。

“细藤绿叶送清凉,如雪蓝花播心香。”移步右边,这是园子里最有特色的一棵蓝雪花,为什么说它有特色呢?因为我家公把它打造成了一把太阳伞的造型。家用铁丝做成了一把伞的形状,然后留下几根粗壮的枝条与伞柄绑在一起,把底部的叶子去掉,用铁皮围起来。最后枝条长长了,就盘旋在伞架上。三四月后,它带给了我们巨大的惊喜。它的叶子铺满了整个伞架,蓝色的雪花犹如繁星般点缀在翠绿的叶片之间,花是团生的,像绣球一样,一枝蓝雪花是由三四十朵小花簇拥而成,点缀在翠绿色的圆形伞面上。它不似牡丹那么雍容华贵,也不像三角梅那么热烈奔放,它低调沉稳又不失优雅。

夏天,蓝雪花带给我们清凉和美丽,冬天带给我们一片绿意,茂盛的时候我还剪一些下来插花瓶,给生活增添一些乐趣!每当有横斜逸出,家公就站在扶梯上帮它修剪,就像照顾孩子一般;每当有人驻足观望赞叹的时候,家公就会骄傲地微笑一下。去年有学生路过,问我能不能“打卡”,我说:“只要

你们不摘花,随时欢迎!”

“铁柱擎天立,青芒护晚身。”说老爷子的园子,就不得不说园子里那个差不多与我同高的仙人掌大风龙了。听我家公说,这个仙人掌比我老公的年龄还要大,从刚开始碗口大的柱状,现在长成了一米多高、30厘米左右粗的巨大仙人掌。它从顶部浅绿色到底部渐变灰色,大概有二十条扁平的棱,棱上长满了手指般长的中刺,又黑又硬。都说仙人掌开花,百年一遇,我们有幸目睹了它两次开花,第二次是在2023年,它的花开在顶部,呈簇状排列,花苞基部为淡绿色,向上渐变为粉白,玫红,尖端的红晕更为明显。

它经历了好几次的迁居,从旧屋到新屋的楼顶,再到老爷子的园子,还换了大盆。换盆子是个高难度的活,怕把它弄伤,又怕把自己弄伤,我们几个人用绳子把它吊起来换的。我们全家对它有着深厚的情感,它目睹了我们的烟火生活,它是生活态度的缩影,是藏在寻常日子里的坚持与温柔。

园子里还有栀子花、九里香、紫薇、茉莉、斑叶、叶麒麟等,还有一些我叫不上名字的,家公布置得错落有致,每到花开满园时,就会吸引很多蜜蜂、蝴蝶、小鸟闻香而来。在花架的后面,他还用月季花种成了拱门,里面种上了孩子们喜欢的葡萄、百香果、嘉宝果等果实类植物。

阳光透过叶子斑驳地洒到地面上,孩子在门口骑着自行车,玩着小游戏,家公在他的园子里忙碌,外婆在杀鸡,我们夫妻坐在矮凳上晒太阳,花盆里还有一只灰白相间的猫咪蜷缩在上面睡觉,一切都是那么美好……

## 清韵自怡神

■ 陈俊秀

五律·观钓

一桥称待月,地润草茏葱。  
静气垂纶客,闲情观钓翁。  
波清竿映水,寒重笠遮风。  
细认沉浮象,逸怀焉可穷?

五律·晓路上

卯时依旧静,却是感怀新。  
蛩语送残夜,柱风撩晓晨。  
赏鹭云谷口,观鹭石溪滨。  
营护足之健,思行甘协辛。

七律·春候

晓来移步赏氛氲,季序环回复启春。  
雨润深林苞照眼,风吹曲涧鲤腾身。  
三阳临处天心暖,七色从时地表新。  
不尽生生承望岁,酬勤登待秋真。

七律·养知吟

倚案灯前对浩繁,新篇陈牍静中看。  
忘形阮籍穷途哭,好客孔融尊酒漫。  
海瑞直行倾日烈,叔同别梦咏宵寒。  
莫谓开卷几何益,但为心台清且安。

七律·粤林冬晓

林间小径气清纯,步迓平明吐纳匀。  
杉直枝横横弄月,风寒巢暖鹁鸣晨。  
草塘灯影尚迷眼,葵圃花光疑是春。  
伫望东隅红渐重,淡云开处日晖新。

七律·云山蒲谷

小涧蜿蜒流日夜,谷盈清气荡埃尘。  
垂阴碍道交枝密,挂壁帘泉发响频。  
郑叟采蒲疗庶疾,坡翁引水逐瘟神。  
云山登览幽难罄,至美心留一寸春。

七律·为高州二中歌

春秋百廿名庠序,我忆师尊咏咏吟。  
继往传薪大文范,开来砺刃读书林。  
常青桃李花葩艳,永葆杏坛根柢深。  
纪绩至珍彰特色,校园山美世尤钦。

采桑子·清思

好梦朝夕清欢意。兴咏晴明,闲看沉冥。踏过烟岚又一程。  
历途行迹因时异。谋系心声,果乃天情。有力无缘事岂成!

破阵浣溪沙·麓湖落羽杉

冬抹新红褪旧青,万支秀羽叠层层。  
湖岸碧林镜异彩,映波明。  
穿径阿谁无驻足?杉风吹面晓寒轻。  
景里不知时至午,忘忘形。

忆秦娥·残月

晨风拂,缘溪眺望霜天月。霜天月。微辉淡色,远山屏列。  
蟾轮在道何曾歇,有形光影无形辙。无形辙。世崇圆满,美犹欠缺。



国画 ■ 吴冠中

## 芳姨的生命逆袭

■ 李家坤

芳姨是广东信宜人,五十多岁,温雅贤淑,落落大方。她拥有一个和睦的家庭,夫妻恩爱,儿女双全。孩子大学毕业毕业后事业有成,相继成家,她也喜添孙辈。原本,她和丈夫在老家经营着一家店铺,生意红红火火。然而天有不测风云,几年前,她感到身体不适,且日渐加重,却仍强撑着操持家业。丈夫看在眼里,急在心头,几经劝慰,终于说服她一同前往广州番禺的妇幼保健院检查。

结果令人心惊:检查发现卵巢、宫颈等多处存在癌细胞。夫妇二人难以置信,又带着忐忑前往更大的医院复诊。医生确诊为癌症晚期,并建议立即手术:“如果拖过一个月,手术就无法进行;再延误下去,生存期可能不超过三个月。”医生还提到,癌细胞若已扩散至五脏六腑,不仅风险骤增,生命也将面临更大威胁。

这突如其来的噩耗,犹如五雷轰顶,让芳姨措手不及。想到可能就此与丈夫、子女永别,她的心仿佛被撕碎,陷

入了深深的绝望。

丈夫同样心急如焚,召集亲人商量对策。大家都反对手术——孱弱之躯,同时进行四个部位的手术,风险太高;万一癌细胞已经扩散,更可能危及生命。众人觉得,与其被动等待,不如另寻出路,尝试与癌共存,积极对抗,或许还能迎来转机。

为了帮妻子树立信心,丈夫将自己曾患重病,最终凭借顽强意志恢复健康的经历向妻子重述一遍。他紧握芳姨的手说:“别怕,有我在你身后,你一定会平安无事。”在丈夫持续的鼓励与陪伴下,芳姨渐渐从绝望中站了起来。

天无绝人之路。几经辗转,一位朋友为她找到了几位病情相似,却通过同一种疗法康复的患者。他们如今行动自如,生活与常人无异。

芳姨听后信心大增,开始依照该方法积极治疗。连服几剂后,她隐约感觉到身体有所回应,于是咬牙坚持。半个月过去,症状明显减轻;三个月后,精气

神渐渐恢复。得知消息后,我怀着好奇前去探望,只见她行动自如,精神饱满,与健康人别无二致。我欣喜不已,她亦眼含泪光,紧紧握住我的手,激动得一时无言。

一年、两年、三年……转眼七年过去了,芳姨依然健康地生活着。其间,她还在亲戚华宗权在恩平开办的高端厨具厂里忙碌了三年,之后继续开心工作。她是生命的赢家,真正的胜者。

芳姨的故事,不仅是一个生命的奇迹,更是一曲关于信念、爱与毅力的赞歌。七年来,她的坚持、家人的陪伴、社会的关怀,共同托举起这段从绝望到希望的旅程。她的经历告诉我们:在疾病与困难面前,科学的态度、积极的心态、亲人的支持,以及不放弃的意志,都能汇聚成强大的力量。这力量,属于每一个珍视生命、热爱生活的普通人,也照亮着我们这个时代温情而坚韧的精神底色。

## 我的“搭客”经历

■ 杨振文

水果专程来探望我,向我报喜并道谢。这让我惊喜了一阵子,区区小事,她却这么用心。我问陈女士:“当时我俩没留任何资料,你怎么找到我的?”原来在我临离开时,她用手机拍下我摩托车牌号码,之后通过有关渠道查到她。

2025年8月17日中午,家住长湖新村的黄女士下楼取电动车,欲赶回新福三路财富大厦公司上班,不料其家人以为她不用上班,将她车骑出去办事了。这下她犯难了:公司离家有几公里路程,12点半要赶到公司接班,怎么来得及?她急跑到公路边拦车,不料连拦几辆摩托车,都没人停下。这时,我从羊角镇办事处回市区路过,见她招手,我立即靠边停下。明了情况,我让她戴上安全头盔上车。上车之后,黄女士不停地问我,搭到她公司收多少车费,我回答:“靓女,安全回到你公司再说。”茂名大道当时正在进行快速化改造施工,人车多,路况复杂,心急的黄女士不停催促我加快速度,我则安慰她,保证按时送到公司,请尽管放心。经过约20分钟的安全驾驶,我于12时40分,将她送回公司楼下,比正常交接班迟了10分钟。临离开时,黄女士拉住我摩托车,要付车费才给我走。“车费我不会要的,你迟到同事等着急了,快去接班吧。”看着黄女士进入公司

大楼,我才驾车离开。

有一天上午,天下着毛毛细雨,我驾驶摩托车路过市区朝阳肉菜市场时,见一位年约60岁的妇女跌倒在路边,她在市场购买的猪肉和青菜散落在地上,我立即停车,将她扶起,并将地上猪肉和青菜拾起。后来我得知她扭伤脚了,走路疼痛,主动地将她安全送到家。

我还曾急载飞马村郑女士到医院签字救母,送车辆抛锚的杨护士到献血屋上班……

在我的日常生活当中,半路应急搭下特殊客人,举手之劳,不足挂齿,我从没放在心里。只是偶尔身边记者朋友捕捉到了,写成新闻稿见报,才留下了我的名字。我义务“搭客”被记者采写见报之后,有些网友私信问我,怎么次次都是搭载女子,不见我搭过男子。我回答网友,男子我也搭,但比较少,我只搭长者、搭老大爷。

赠人玫瑰,手留余香。我是一名退役军官,在部队这个大熔炉里受教育锤炼了23年,骨子流淌的是军人本色。脱下军装回到地方工作后,我一直保持和发扬着部队光荣传统和作风,帮助有应急需要的市民群众。义务“搭客”,我乐意为之,将一如既往做下去。

那年,碰巧遇见十几年前教过的一位学生。学生拉着我说了半天话,临了非要约个日子,寻个特别的地方,请我吃顿饭、喝两杯酒。

几天后,收到他发来的定位,说还在乡镇寻些新鲜食材,托了位朋友先来接我。那位朋友原我们绕出一片树丛,眼前忽现几间旧瓦房,檐角参差,瓦色沉黯,像是被岁月遗忘在繁华缝隙里。

学生看出我的困惑,笑道:“老师定是想,这寸土寸金的地方,怎还留着这样几间瓦房?”他说头回来时也这般问过主人。当年建五一广场,村里土地征去大半,房屋也拆了不少,余下的老屋虽纳入改造规划,却因红线限制不能新建,也不能重建。村民只好这般修修补补,让老瓦房在时代缝隙里倔强地站着。

酒香温存地萦绕的瓦檐下,那散了多少年的师生情谊,竟像檐角那串风铃,被晚风一吹,又叮叮咚咚地响起来了。其实,这情谊原不曾真的散去,它只是躲在时光的褶皱里,恰好应境地在老房子里被唤醒而已。

对瓦房的这份感觉,在我心里盘桓已非一日了。不论城乡,瓦房总一片片地隐去,让位给那些挺立的、亮堂堂的钢筋水泥楼。我的老家也是如此。乡亲们几乎都住进了气派的新楼,我的两位兄长也各自有了敞亮的楼房。

唯独父母,执意守着亲手建起的老屋。前后二十多间瓦房,后来为建新房拆去一部分,余下的,他们便再不肯离开。这些屋子却早已过时了,看着颓唐,住着也不便,何必苦守?

可我又明白的。建房的那些日子,我也曾淌过汗。地基的石头从河边寻来,一块块沉甸甸的,用肩挑回,一趟不过三四块。砖是泥砖,秋收后,将田里的土和成泥浆,灌进木模子里压实,脱出来便是湿软的坯,晒干了,再用铲子铲平背面,才算成一块砖。房梁多是自家种的杉木,轻直结实;若没有,便用粗竹替代。这些材料不花钱,却要耗尽人的气力。打泥砖时,一家人忙不转,得请邻居帮忙。不必付工钱,只备好酒好菜,情意便在其中了。真要花钱买的,是瓦片。村口小山坡上曾有一座瓦窑,专烧这青黑的瓦。费钱,费力,一个家能竖起三间瓦房,是何等不易的事。

因此,父母不肯搬离。那或许是他们一生的荣光。可这荣光,如他们的生命一般,悄无声息地流淌着,黯淡下去。老屋渐渐旧了,夹在新楼之间,显得低矮、寒酸。风雨侵蚀,瓦片碎了,也无处补新的——村口的瓦窑早已荒废。每次回家,看见这般光景,心便揪着:既怕屋子撑不住,更担心里头年迈体衰的父母。

然而,父母终究还是在那个特别的年头,相隔百日,相继离去了。哀痛沉沉地压着,那些日子,天仿佛再也没有晴过,总是灰蒙蒙的。再回去时,我总恍惚觉得,他们还在老屋里,人像从前一样,倚在门边等我。屋子空了,却盛满了无边的念想。

母亲走后的第二清明节,我回到家乡,独自立在老屋前,心头竟涌起一个执拗的念想:父母虽不在,他们的屋子总要好好留着才好。可

这老瓦房终究没能熬过风雨。去年一场台风过后,它竟轰然倒下了。我得把父母的屋子重新立起来——就在原处,照原来的模样。这念头来得这般急切,这般汹涌,竟像从魂魄深处挣出来似的。生平头一回,我如此清晰地知道:这件事,我非做成不可。

这是父母住过的老屋,连着供奉祖先的堂屋。要重建,便牵动了许多旧时风俗——该建成什么样,何时能动土,原先的材料又该往何处寻?一连串的疑问,像屋檐下悬着的雨珠,沉甸甸地坠在心头。

二哥——已是年过六十的人了——竟为此奔波起来。他走遍方圆数十里的村落,看谁家还留着这样的老屋,打听何处能寻着合用的材料,访遍懂得老规矩的先生。我总觉得这些物事怕是早绝迹了,尤其是那青黑的瓦片。如今家家都住楼房,谁还用瓦呢?瓦窑早歇了火,村口山坡上那一座,连残垣都坍塌了。泥砖更是不能做了,那是要动耕地的,使不得。红砖倒能替代。唯有屋梁还好办些,山里总有直挺的杉木,这个不难。

二哥的布鞋沾着各处的尘土,他的询问声落在不同人家的门槛前,竟渐渐聚起些微弱的回音。原来这世上,总还有些东西,是高楼与时光未能全然掩去的。

好消息来得比预想快些。二哥传来说话,这两年周边村落重修祖屋的人家竟不少,都照着原先的样式——木梁、青瓦,一样不差。问起缘故,倒有几份耐人寻味:一是嫌水泥顶子不伦不类,失了老屋的韵味;二是祭祀时香烟缭绕,水泥屋面不透气,常把人熏得腰酸泪流。

二哥还拍了几张邻村修复的四合院给我看。青砖青瓦,檐角舒展,在山水间静立着,端庄里透着温润,竟比那些亮晃晃的楼房更有味道。看着照片,我心里那点忐忑忽然就松动了——他们既能寻着材料,我们应当也能。

果然没过几日,二哥又捎来消息:材料的来源竟都寻着了。瓦片邻省广西便有窑厂新近复产,烧得比从前还精细些——如今日子宽裕了,匠人肯在工夫上下功夫。其余木料、砖石,也都有专门的商人经营,再不必自己东奔西走地淘换。

若在往日,我大概要疑惑:这年月人人住楼房,临时屋舍也多用轻便材料,谁还费这些周章?可如今我懂了——人们要修的哪里只是几间瓦房呢?那梁上檩间,垒着的是丢不得的根,是漂泊时总要回望的魂。

从破土到落成,不过两个多月。再见时,三间瓦房已静静立在那儿了。青砖沉静,灰瓦温润,并不显得簇新扎眼,倒像岁月本该赋予它的模样——没了破败感,只余下一派妥帖的安详。仿佛它从来如此,也应当如此,是祖辈可安然居停的所在,是让我们这些后来者走近时,心忽然就踏实下来的地方。

原来瓦房从不简陋,也不落后。它以百千年人间烟火的沉淀,默默承载着比砖木更沉重的东西——那是人心深处,一座不会倾塌的图腾。

## 保健与养生

### 节后降火气,看症状调理

节日期间作息紊乱、饮食油腻,容易打破身体的平衡,出现口干舌燥、咽喉肿痛、长痘、便秘等“上火”症状。

这里的“火”在中医学中分很多种,我们可以先对照症状看看“火”从哪来,再进行有针对性的调理:

第一把火:胃火(多由饮食不节诱发)。这主要是因为大鱼大肉、辛辣油腻、饮酒过多,导致食物积滞,郁而化热。典型症状为:口腔异味、牙龈肿痛、口干舌燥、胃中嘈杂(胃灼热)、大便秘结、脸上长痘。

调理建议——代茶饮:可用金银花或白菊花泡水,有清热解毒之效。消化:若伴有腹胀、食欲不振,可用山楂水或大麦茶,帮助消食导滞。食疗法:多吃白萝卜、芹菜、生菜等蔬菜。也可煮绿豆粥或荸荠(马蹄)水,清热生津。

第二把火:肝火(常因熬夜耗伤肝阴)。假期熬夜追剧、打牌,作息黑白颠倒,加上情绪兴奋或焦虑,最容易耗伤肝阴,引

动肝火。其典型症状为:眼睛干涩、目赤肿痛、眼屎增多、情绪急躁易怒、头晕胀痛、失眠多梦。

调理建议——养肝茶:决明子搭配枸杞是经典组合。决明子清肝明目,枸杞滋养肝肾,适合节后调理。需注意的是,决明子性微寒,脾胃虚寒、大便溏薄者不宜长期饮用。穴位按摩:经常按揉脚背上的太冲穴(位于足背第一、二跖骨结合部之前凹陷处),有助于疏解肝气。食疗法:多吃菠菜、芹菜等绿叶蔬菜,或饮用菊花枸杞茶。

第三把火:心火(多因情绪焦虑引发)。假期结束后,面对突然紧张的节奏,人容易焦虑、心烦,导致心火亢盛。其典型症状为:口舌生疮(尤其舌尖红、长溃疡)、心烦失眠、小便黄赤、排尿灼痛。

调理建议——清心茶:可用淡竹叶或莲子心泡水。莲子心味苦性寒,清心火效果较好,但脾胃虚寒者不宜久服;若难以接受苦味,可少量加冰糖调味。食疗法:适当

食用苦瓜、百合。晚上可熬百合莲子粥,安神助眠。

如果无法判断自己是哪种“火”,或几种症状兼有,可以从以下三个方面入手,为身体创造一个“降火”的环境:一是补充水分,水能克火。节后要多喝温开水,少喝含糖饮料。白开水是最好的“灭火剂”。也可适量饮用淡绿茶或乌龙茶,帮助解腻降脂。二是恢复作息,睡能养阴。既然“上火”与熬夜耗伤有关,那就用优质睡眠把阴液补回来。尽量在晚上11点前入睡,即便暂时睡不着,也应放下手机闭目养神,让身体自我修复。三是调整饮食,给肠胃减负。节后几天,可适当减少食量,让肠胃休息。晚餐以五六分饱为宜,选择易消化的食材,如绿叶蔬菜、红薯、杂粮粥等,帮助积滞排出。

需要提醒的是,如果出现严重的脓包、持续高烧或疼痛难忍等症状,可能不是简单的“上火”,建议及时就医,以免延误病情。