

一百块钱的“大事”

■魏志玉

早上,接到母亲的电话,在电话的那头,她有点着急,声音哽咽着说:“你前天给我的钱,有一张100块用不了……”

“哦,为什么用不了?”
“老板说是中间那条金属线松了,用不了。”我才想起那些纸币里好像有一张有点旧了,是不小心放进了洗衣机洗过,皱皱巴巴的,可能是当时没有留意就拿了这一张。

“用不了就用不了呗,也不是什么大事。”我随口应道。一百块钱也值得哭?但还是安慰她道:

“妈,没事,下次我给你补回这100块钱。”
“我用不出去,你拿回去用吧。”妈妈说。
挂了电话,我无奈又好笑。

现在大家都不怎么用纸币了,微信支付与支付宝支付方便又快捷。但是我还是常备着纸币。因为我有一个年逾80的母亲。

和大部分老人一样,我的母亲很少使用手机,她的手机常年放卧室里,你打电话找她,不能找到得随缘。她会用微信支付收发红包,这是学了很久才学会的;她不会滴滴打车,宁愿走几公里坐公交;那天发现她居然连红绿灯都不会看了,红灯时埋着头就往冲前,吓得我们赶紧扯住她。

母亲竟然老到这种程度了,她的头发花白了,仿佛缩水一般,形体越来越小,眼睛下方的皮肤不受控制地抖动,明明几年前她还很能干,背扛肩挑不在话下,家里永远收拾得干干净净,可是她现在拿着那张纸币,却像我小时候拿了一张假币一样手足无措了。

一百块钱,我们或许不在乎,可是在她眼里,一百块钱就已经是天大的事了,她没有退休金,平时只能靠儿女们给点零花钱用,村里有给她办了老人卡,有政府每个月发的一百多块的养老金。一百块钱,在她的手上可以发挥很多

的作用,可以买很多的东西。她是如此精打细算之人,不然,也不可能那么在那么艰苦的日子里把我们兄妹几个的生活照顾得那么好,吃穿用度也不比别人差,还省吃俭用购买了单位集资楼。现在,一百块钱用不了,她是多心疼啊,亏我刚接电话时还在心里笑她小气大做,笑她一元钱大过簸箕。

我想起上个星期五,她一大早守在我家门口等我开门,她说她自己去交了医保,但是村干部说没有查到她交医保的名单,她像做错事的孩子一样小心翼翼地说起这事。我有点哭笑不得,笑着问她为什么不带钥匙来开门,她小声地说钥匙落在乡下了。我问具体情况,她没能说个明白,我只能联系村干部,又带她跑了几家银行,最后赶回她缴费的银行。在那里,我代替她拿着她的卡查询,银行经理问:“这是你的女儿吗?你同意她代替你本人操作吗?”母亲跟在我身后,点头。这一幕怎么那么熟悉啊?这不是我小时候跟在她背后的场景吗?

母亲年纪大了,作为儿女给母亲办医保,各种奔波不是很正常的吗?在手机APP上就可以操作的事,可是我母亲总是那么小心翼翼,很多事情她宁愿自己去做,也不愿意麻烦我们。我一生要强强的老母亲啊,何时才能放手让儿女真真正正地宠爱你?你尽管躲在我们身后,我们为你撑腰,用我们丰满的羽翼把你藏在身下,像我们小时候你护着我们一样。

“树欲静而风不息,子欲养而亲不待。”我们在慢慢长大,父母在慢慢变老,亲情是一场爱的轮回,你养我小,我养你老。我们儿时有多依赖父母,现在也想父母多依赖我们,这是爱的反哺,这是亲情的延续,也是生命的真谛。

晚上,我拿出早已准备好的崭新纸币,除了一沓红票子,还贴心地准备了一堆十元的零钱,带上未拆封的红包和一些年货,往母亲家出发。

又是一年粽子飘香时

■林雨纯

又是一年粽子飘香时,舌尖上的味蕾禁不住粽子飘香的诱惑悄悄跃动起来。

某日路过村尾街巷,有一位妇女在那儿卖粽子,粽子香味扑鼻而来,我一口气买了六个粽子。

看着眼前这六个新鲜出炉热气腾腾的粽子,儿时的记忆飘回来了。我想起了一位卖粽子的老太太,我童年对粽子的美好回忆大都与这位卖粽子的老太太有关吧。

这是一位祥和的老太太,穿着朴素,身躯佝偻,脸庞瘦削而又黝黑,红绳系着两条麻花辫,操着一口浓重的羊角乡音,住在学校对面的巷子里。我不知道老太太的名和姓,只知道她包的粽子很好吃,隔着几条街巷都能闻到粽子的味道,真是应了那句话:粽香不怕巷子深啊。

记忆中,从我读二年级开始,老太太就在学校隔壁巷摆摊卖粽子。很多中午来接小孩放学的家长都会停下摩托车来买粽子,有时粽子会供不应求,但每天来排队的顾客仍络绎不绝,半会功夫粽子便卖出了上百个。

小学时,妈妈工作忙,就由外婆来接送我。可能两位老人是羊角老乡的缘故吧,每天中午外婆在等我放学时便习惯性来到老太太的粽子摊里。人还没多时,老太太便和外婆俩人你一口我一口地抽着水烟在闲聊,两位老人在一起总有说不完的话聊不完的天。我中午放学时就按外婆指定的地点跑去和外婆会合,老太太见我来了便用袋子装几个粽子给我,说:“小妹妹,放学肚子饿了吧,没事,粽子快趁热吃了吧,吃不完的留着回家同你阿婆一起吃哈!”我迅速解开

包裹的粽子,咬了一口,香味顿时扑鼻而来。“老婆婆包的粽子可真好吃了呢!”我竖起了大拇指夸奖道,老太太听后开心地笑着说:“好吃吧,好吃那你就多吃一个呗。”

慢慢地,我心里就有了一个谜团:老太太一个简陋的摊铺,为何在短短时间就能卖掉半百个粽子?

谜底终于在一年后的暑假揭开了。那天经过洋桃巷,特意去看老太太制作粽子。老太太见我来了,忙热情招呼我坐下。粽叶、糯米、腊肠、咸蛋、棉线等制作粽子的原料,老太太都一一准备好了,她用开水焯烫一下粽叶,再过冷水。待这些处理完毕后,我看着老太太将猪肉切成小块放入盆中,加入盐、生粉、料酒、蚝油、生抽,打入两个鸡蛋搅拌均匀腌制。然后老太太取出两片粽叶在三分之一处卷出锥子形,先放一层糯米,再加入其他食材,最后铺上糯米压平。老太太用手捏出三角区,沿边将粽叶压下,然后顺着三角边包裹好,拿棉线将粽子捆绑住,第一个粽子就这样被老太太做好了。

老太太说这些粽子用小火煮一下就可以吃了。那天,老太太的厨房热气腾腾,弥漫着粽子淡淡的香味,令人垂涎三尺。当老太太帮我慢慢剥开粽叶,把粽子递给我,我感到世间再也没有什么能比吃上这一口香喷喷的粽子更幸福的了。

从二年级到六年级小学毕业,每天中午我都能吃到老太太包的粽子。后来初中我在外上学了,过起了住宿生活,外婆也少接送我了。然而每周末我仍能吃到老太太送给外婆的粽子,那会真觉得世上有种幸福叫做:吃着老太太包的粽子长大。然而

何!譬如朝露,去日苦多。”但据说南山一带的人多长寿,活到100岁以上的人为数不少。导游在车上给我们讲了这里的一个传奇故事:一位70多岁的老妇人在河边洗衣,头上扎着两条辫子,一位外来游客看到了很好奇,便上前问道:“你觉着扎两条辫子好看吗?”老妇答道:“我不知道,是我妈妈扎的,她觉得好看就行了。”“你妈妈呢?”“我妈妈给在山上放羊的外公送饭去了。”路人听了甚是惊奇,这里的人竟如此长寿!说来也不奇怪,我们在南山海边徜徉时,看到那里山清水秀,空气是那么清新,海水是那么明净,没有任何污染,这是得天独厚

的环境条件。还有他们心态好、与世无争、勤劳、素食等,这些都是长寿的因素。

从南山归来,我感悟良多,最大的启示就是:如果我们重来重视保护人类赖以生存的环境,长期坚持适当体能劳动或锻炼,当然还有关注食品安全等,那么,“福如东海,寿比南山”,长命百岁并非什么奢望。当然,长寿的因素很多,没有可照搬的统一“处方”,是否长寿也会因人而异。但以平和的心态对待人和事,不强争好胜,不愠不燥,对于人类的健康应该是大有裨益的。

看着这些历尽沧桑,见证数千年世事的不老松,我不禁感慨万千,顿觉人类的生命太短暂了,正如曹操在《短歌行》所云:“对酒当歌,人生几

何!譬如朝露,去日苦多。”但据说南山一带的人多长寿,活到100岁以上的人为数不少。导游在车上给我们讲了这里的一个传奇故事:一位70多岁的老妇人在河边洗衣,头上扎着两条辫子,一位外来游客看到了很好奇,便上前问道:“你觉着扎两条辫子好看吗?”老妇答道:“我不知道,是我妈妈扎的,她觉得好看就行了。”“你妈妈呢?”“我妈妈给在山上放羊的外公送饭去了。”路人听了甚是惊奇,这里的人竟如此长寿!说来也不奇怪,我们在南山海边徜徉时,看到那里山清水秀,空气是那么清新,海水是那么明净,没有任何污染,这是得天独厚

的环境条件。还有他们心态好、与世无争、勤劳、素食等,这些都是长寿的因素。

从南山归来,我感悟良多,最大的启示就是:如果我们重来重视保护人类赖以生存的环境,长期坚持适当体能劳动或锻炼,当然还有关注食品安全等,那么,“福如东海,寿比南山”,长命百岁并非什么奢望。当然,长寿的因素很多,没有可照搬的统一“处方”,是否长寿也会因人而异。但以平和的心态对待人和事,不强争好胜,不愠不燥,对于人类的健康应该是大有裨益的。

看着这些历尽沧桑,见证数千年世事的不老松,我不禁感慨万千,顿觉人类的生命太短暂了,正如曹操在《短歌行》所云:“对酒当歌,人生几

感悟南山

■陈东亮

丙午新春,几位老友相聚,谈及养生和长寿的话题,让我想起数年前一趟海南之旅的所见所闻所悟来。

早就听说过“福如东海长流水,寿比南山不老松”的祝寿对联,但其中的东海和南山是指哪里的,我原本不太清楚。经查阅资料才得知:古人认为东方是吉祥的方位,东海中有一个蓬莱仙岛,住着福禄寿三位神仙,分别象征着幸福、名利和长寿。而“寿比南山”最早出自《诗经·小雅》中的“如月之恒,如日之升,如南山之寿,不骞不崩”。这个南山指的是位于西安南面的终南山,此乃第一种说法。第二种说法是指南岳衡山。衡山有“寿岳”之称,宋徽宗和康熙等皇帝曾在此题字“寿岳”。第三种说法是海南三亚的南山。前些年,我到海南旅游,导游就专门介绍了当地的东海和南山,说上面对联说的东海和南山就是在海南的——东海是指三亚市区附近的大东海(其实大东海并不大,只是一个港湾的名称)。而南山是在三亚以西40公里处的海边。我想,姑且不论对联所指的东海和南山是否在海南,既然能这样命名,就有吉祥之意。为了不枉海南之行,我们还是听从导游的安排,到南山进行了一次身临其境的观赏和了解。

到达南山大小洞天时,是上午9时多。在游览区内的两个小时里,天

空格外晴朗,阳光明媚。海边处处美景是吸引眼,但因为急着找到南山松,一睹传说中不老松的风采,所以沿途的景点我都不多留恋。南山不算高,最高海拔只有400多米,而南山松不在最高处。走了大约半小时,我们在比较平缓的山腰上找到了南山松。只见很多游客围着十多棵树不停地拍照。这些被标明树龄的不老松,都有数千年的生长历史,最老的已有6300多年。然而不老松并非我们常见的青松。这种树树干较短,分杈较多,树枝曲折,树冠不大,树叶稀疏,也不是普通松树的针状叶子。据查,这种树原名龙血树,别名不才树,生长寿命在8000至1万年之间。其木质疏松,枝干多孔,既不能材用,也不能当柴烧,点着后只冒烟不起火,可以说是毫无用处,因此称为“不才树”。它之所以能长那么老,是因为无人砍伐,任由生长,得以长期存活下来。有人问:没有用的东西再长寿又有什么意义?非也。据说不老松的状态正契合了道教的宗旨——人修炼的最高境界就是无为,人无为得以长寿,物无为才得以不老。

看着这些历尽沧桑,见证数千年世事的不老松,我不禁感慨万千,顿觉人类的生命太短暂了,正如曹操在《短歌行》所云:“对酒当歌,人生几

何!譬如朝露,去日苦多。”但据说南山一带的人多长寿,活到100岁以上的人为数不少。导游在车上给我们讲了这里的一个传奇故事:一位70多岁的老妇人在河边洗衣,头上扎着两条辫子,一位外来游客看到了很好奇,便上前问道:“你觉着扎两条辫子好看吗?”老妇答道:“我不知道,是我妈妈扎的,她觉得好看就行了。”“你妈妈呢?”“我妈妈给在山上放羊的外公送饭去了。”路人听了甚是惊奇,这里的人竟如此长寿!说来也不奇怪,我们在南山海边徜徉时,看到那里山清水秀,空气是那么清新,海水是那么明净,没有任何污染,这是得天独厚

的环境条件。还有他们心态好、与世无争、勤劳、素食等,这些都是长寿的因素。

从南山归来,我感悟良多,最大的启示就是:如果我们重来重视保护人类赖以生存的环境,长期坚持适当体能劳动或锻炼,当然还有关注食品安全等,那么,“福如东海,寿比南山”,长命百岁并非什么奢望。当然,长寿的因素很多,没有可照搬的统一“处方”,是否长寿也会因人而异。但以平和的心态对待人和事,不强争好胜,不愠不燥,对于人类的健康应该是大有裨益的。

看着这些历尽沧桑,见证数千年世事的不老松,我不禁感慨万千,顿觉人类的生命太短暂了,正如曹操在《短歌行》所云:“对酒当歌,人生几

中老年人预防痛风,得“管住嘴”

保健与养生

在大多数人的印象中,痛风是中老年人的“专利”,这是有科学依据的。因为绝经后的女性雌激素下降,雄激素上升,所以容易得痛风。而人老了之后,关节老化,再加上钙流失,软骨组织也减少很多,所以痛风容易“欺负”老年人。

此外,男性、常喝酒、爱吃肉和海鲜、有痛风家族史、当过运动员、肥胖的群体,更容易招来痛风。

痛风饮食指南

痛风,内源性占了80%,外源性占了20%。那么,应该怎样注意饮食呢?

减少高嘌呤食物的摄入。资料显示,痛风的急性发作往往是由于暴食了高嘌呤食物。一般人膳食摄入嘌呤为600~1000mg/天,在痛风急性期,嘌呤摄入量控制在150mg/天以内。所以,如果你痛风发作了,那么高嘌呤食物就不要吃了。曾经有痛风史,或是高尿酸人群,更应尽量少吃高嘌呤食物。

限制总能量,防治肥胖。已确诊为高尿酸血症、痛风的人群,每日摄入总能量应比正常人减少10%~20%,防止肥胖。肥胖人群也要减少摄入,以免出现过多酮体,而减少尿酸的排出。

多吃蔬菜、水果等碱性食物。尿酸及尿酸盐在碱性环境中容易被溶解,排出。除了水果蔬菜,苏打水、苏打饼干、碱面也属于碱性食物,可以适量吃。

少喝富含果糖的饮料。虽然水果要多吃,但富含果糖的果汁尽量少吃,因为果糖可促进核酸分解,增加尿酸生成。像蜂蜜虽嘌呤低,但65%~80%是葡萄糖和果糖,同样要少吃。

禁酒。得了痛风的人,不是要少喝酒,而应禁止喝酒。

补充一些膳食补充剂。它们可以促进尿酸盐的溶解,有利于缓解痛风。

多喝水。因为人体如果水分不足,血液中的水分减少,尿酸浓度自然会上升。

如何减少痛风发作

痛风和糖尿病一样,无法完全治愈。不过注意以下方面,则可减少痛风发作。

一是稳住体内尿酸值,遵医嘱吃降酸药。

二是减肥时,避免体重掉得过快。因为酮体与尿酸相互竞争排出,使尿酸水平升高,促使痛风急性发作。

三是避免患处受到物理刺激。一些小小刺激,也可能让尿酸结晶从关节处脱落,最终引发痛风。

四是避免过寒或过热。体温过低,血液流缓慢,血液里尿酸就很容易结晶;而如果体温过高,流汗过多会使人体缺水,血液中的尿酸浓度自然升高。

五是避免精神紧张。人一旦精神紧张,身体就会进入应激状态。新陈代谢加快,耗能增多,尿酸自然就上涨了。(据健康时报)

七绝四首

■刘福文

春雨

一帘喜雨洗前尘,万物昭苏气象新。
逸道风和春色暖,耕耘岁月长精神。

春夜

灿烂星光不夜天,燕莺携手共婵娟。
花前柳下丝丝语,一缕春风绮梦圆。

元宵

春风初度舞岚烟,五彩灯笼自璨然。
一碗汤圆多少爱?银花火树醉诗仙。

春游

马踏春风绕碧苍,游山乐水意悠扬。
东君赠我云为翼,心逐长空伴月航。

诗二首

■梁玺芬

赏化橘红花

点点琼英岭上栽,遥看玉树自天裁。
风牵素影香萦袖,日抚瑶华艳满台。
露湿繁枝蜂蝶舞,诗成野陌客愁来。
芳菲岁岁春将暮,独倚幽轩醉几回。

二月春景

二月春光早,金铃映彩霞。
和风催细雨,沃土绽新花。

化橘红诗四首

■苏旭

化橘红

溯源始祖系罗仙,造福黎民千百年。
一片一金称化橘,喜逢盛世谱新篇。

化州橘红文化节

明清贡品橘州栽,三月漫山香雪开。
独有奇珍人共醉,八方宾客探花来。

平定大岭赏橘花

三月罗州景色新,漫山香雪醉游人。
东风解意传芳信,笑语欢歌共踏春。

咏化橘红

享誉全球化橘红,明清贡品傲苍穹。
健脾消食神奇效,镇咳化痰卓越功。
绿岭芳林香雪漫,石龙圣果满园丰。
溯源始祖思罗辨,惠泽苍生世敬崇。

牵手情缘山

■舍得

友人言,高州仙人洞新辟一境,名曰“情缘山”。山间木雀花繁紫玉,樱霞翻涌,云蒸霞蔚。值此元宵,春意正浓,遂入深山,去寻那藏于山水云雾间的“情缘”仙气。

车行至云开山脉腹地,仙人洞原生的清灵气韵便将我轻轻环抱。负氧离子沁润心肺,未及进山,尘嚣已涤荡大半。

情缘山依天然胜境而筑,不夺山之风骨,不扰水之灵韵,只将爱意与祈愿,轻铺于每一级石阶、木径与花间。山风穿林而来,携着花香与瀑声,未等登临,心已先柔成一汪春水。

行至花廊,春日盛景撞入怀中。木雀花垂挂古藤,白绿相间,粉紫点缀,串串如灵雀栖枝,风过轻摇,似振翅欲飞,又似低声私语。凑近轻嗅,淡香萦绕,如初见时的怦然心动。樱花漫坡铺展,粉云叠翠,人行花间,恍若置身画中。溪涧潺潺绕花而过,飞溅落珠玉,花海映仙瀑,将元宵的温柔,酿成一捧清甜。

“粤西情缘山”“在粤西,见证爱”的书法大字映入眼帘。拾级而上,阶梯式主题步道步步藏意:一步相遇,两步相识,三步相知,四步相恋,五步相爱,六步相守。六阶六意,将相遇相守的美好,刻进每一步。阳光透过松林,在木阶投下斑驳碎影,与爱心图案相映,随手定格,皆是藏不住的浪漫。

此间妙处,在于将情话坦然铺展。一条蜿蜒栈道引着前路,不时浮现“520”“1314”的字样,大大小小的红心,或嵌于木阶,或悬于松间,或藏于花丛。栈道两侧,巴西牡丹漫坡盛放,粉



扫码关注
快捷投稿

春播 湛活 摄