

## 七婶

■李静心

我总以为,血缘是世间最牢固的纽带,直到遇见七婶。

七婶是我公公的弟媳,照乡间的算法,这关系是绕了几个弯的,不算顶亲近。可她待我的那份心,却笔直得像路旁的老杨树,不拐弯,不掺假,笃笃实实在在地立在那里,给你一片不必言说的荫凉。

记忆最深,也最沉的一笔,是关于儿子的。

那时儿子读高中,学校在城外三十多公里的地方,两周才回一次家。少年的身子骨,正像雨后的春笋,一夜一个样,最是亏不得嘴的时候。学校的食堂再好,在一个母亲的心里,也总觉得油水寡淡,营养单薄。那些日子,我的心像被一根无形的线拴着,线的另一头,牢牢系在三十多公里外那个瘦小的身影上。白日里工作,心却是飘着的,总想着他这顿吃了什么,夜里习不习惯得了。恨不得生了翅膀,天天能送一罐焗得浓稠的汤去。

这念头压在我心上,像一块石头。自己工作忙,抽不开身,绞尽脑汁想着怎么解决。忽然就想到了同住城区的七婶。忐忑着打电话过去,话音里满是愧疚的试探,问能不能劳烦她,每周挑两个日子,买了菜,做好了,送到一个固定的地方,托人捎去学校。话未说完,自己先觉着这请求的沉重与麻烦。

电话那头,七婶的声音却爽利得像秋日的晴空,没有半分犹豫:“有啥难!孩子长身体要紧,你放心,交给我。”就这么一句,把我心头那块压了许久的石头,轻轻巧巧地接了过去。

这一接,便是整整三年。

从此,无论寒暑,不计晴雨,七婶的这份承诺,成了比时钟更准的约定。北风凛冽的冬日清晨,她呵着白气,提着保温桶穿过清冷的街道;暑气蒸人的盛夏,她额上沁着细密的汗珠,紧赶着将饭菜送到,怕闷坏了,怕不新鲜。那保温桶里装的,何止是寻常的肉肉菜蔬?那是一个没有血缘的长辈,用最朴素的方式,日复一日倾注的温关怀。菜式是会变的,今天排骨莲藕,明日香菇炖鸡,但那份妥帖与用心,三年里从未变过一丝一毫。

我常常想象那样的画面:她提着沉甸甸的饭盒,走在风里雨里,步履或许不快,却稳当而坚定。那身影不高大,却在我心中,仿佛能撑起一片无雨的天。这份情,早已超出了“帮忙”的范畴,它沉甸甸的,让我在感激之余,常怀一种无以回报的不安。

七婶的好,是细水长流,渗入生活每道缝隙里的。她知道我胆小,见不得宰杀活物。于是,每逢年节,我尚未启程回乡,她的电话便先到了,声音里带着笑:“鸡鸭我都替你收拾干净了,冻在冰箱里,回来直接下锅就行!”推开老家门,冰柜里果然齐齐整整地码着处理得光洁溜溜的鸡鸭,仿佛在静静等待着,要给归家的孩子,一份毫无负累的、即刻可享的富足。

这些琐碎的好,她做得那样自然,仿佛是天经地义的分内事,从不挂齿,更不图报。她的善良,像家乡土地里默默涌出的泉水,不喧嚣,不停歇,只是润泽着周遭。

时光荏苒,儿子终于大学毕业,工作了。第一年春节回家,他悄悄问我:

“妈,给七奶奶包个红包,您看多少合适?一千元会不会少了点?”我心头一热,说:“多少不重要,心意到了就好。”他封好红包,恭恭敬敬地放到七婶手里。老人推辞着,眼眶却有些红了,连声说:“这孩子,记这些做什么,都是该当的。”

可怎么会是“该当”的呢?这世上,从来没有无缘无故、理所应当的好。儿子记住了,他记住的不仅是一饭一食的恩情,更是一种关于“善良”与“回报”的鲜活教育。七婶用她三年风雨无阻的脚步,在他年轻的世界里,刻下了一个比任何课本都深刻的道理:真情,值得被永远铭记与回馈。每年春节,儿子都给七婶包个红包,七婶也会回馈一个红包给儿子,那是长辈对晚辈的爱与祝福。真诚、善意就这样在下一代又一代人之间默默地传递、流淌。孩子的向好、向善、知恩图报,已然成为我心底最深的慰藉与光芒。

血缘缔造了亲人,而善良,却可以创造出另一种更宽广的亲情。七婶于我,便是这样一位不是母亲却胜似母亲的善良长辈。她没有生养我,却用最绵长、最细致的关爱,参与并滋养了我生命中一段最需扶持的时光。她的善良,如古井无波,深沉而恒久;她的品格,似春风化雨,无声却有力。

这份不是血缘、胜似血缘的真情,我很难忘记,我知道,它已然像一颗善良的种子,由她亲手播下,经由我的手,又埋进了下一代的心里。这,便是平凡如七婶者,所能留下的、最不凡的正能量与回响。

## 魅力战友情

■李坤鸿

乙巳年初冬,星城长沙浸润在微寒的湿意里,却因一群特殊客人的到来,平添了无限的暖意。他们是湖南省军区独立师文艺宣传队的战友,从四面八方奔赴这场跨越了半个世纪的约定。五十余载光阴如水,当年舞台上英姿勃发的青年,如今已是白发苍颜。然而,当他们的再次紧紧握在一起,岁月的壁垒轰然倒塌,澎湃的情感瞬间找回了共同的节拍。

这场穿越时光的相聚,源于一个有力的召唤。身在江苏无锡的原宣传队“班长”周锦泉,在大家心中始终是那位有魄力、有担当的核心。十月初,他在微信群里发出一声倡议,如同一石入水,涟漪层层荡开。微信接龙的名单迅速延伸——不过数日,一张详尽的“联络图”便绘制而成。分布在全国各地的五十余人(含家属)欣然应约。

这支诞生于1968年、解散于1976年的文艺轻骑,存续虽仅八年,却将一颗名为“战友情”的种子,深植于每个成员的生命中。转业后,大家星散于江湖,在各自的轨道上为生活奔忙,联系渐疏。可那份经由军营共同岁月淬炼的情感,从未因距离与时光而褪色,始终深沉而有力地搏动。

为了这场期盼已久的盛会,一个自发的筹备小组迅速成立。战友们虽年事已高,却焕发出当年的热情。参会的战

友,年龄最小的已近古稀,最长的已是八十有三的耄耋老者。岁月在他们身上刻下了痕迹,不少人身染沉疴,有的甚至经历了重大手术。然而,为了心中那份沉甸甸的情谊,他们不远千里,欣然赴约。即便实在无法成行的,也坚持购买一件聚会纪念衫,以物寄情;更有战友提出,希望用现代技术将自己的影像“P”入集体照,只为圆一个完整的团聚梦。

翻阅这份厚重的“联络图”,更是一部熠熠生辉的奋斗史。队员们离开部队后,将宣传队培养出的坚韧与才华,播撒到祖国建设的各行各业。他们之中,有人在军旅生涯中再创辉煌;有人在地方党政岗位担当重任;更多人则在文化战线上持续耕耘,成为行业的翘楚。例如,国家一级作家、诗人孙决,曾任广东省新闻出版局局长、作家协会副主席的陈俊年,原总政歌舞团一级演员、男高音歌唱家程志(已故),以及中国美术家协会会员、国家一级美术师郭邦生(已故)……他们如一颗颗明星,在各自的天空闪耀出璀璨的光芒。

短短数日的聚会,内容却被真挚的情感填充得丰富多彩。座谈会上,往事与感慨如开闸之水;旧地重游时,当他们站在原师部礼堂——这座唯一幸存的旧建筑前,所有关于排练、演出的记忆瞬间复活。如今,他们决定将团圆的笑容,再次定格于这座见证了他们芳华的精神故

## 教养随感

■刘世安

近日,偶然在网上看到一段短视频,主题是“爱是无所求”,尤其强调父母对孩子的爱。视频先讲述了一对母子在午后两点、日头最毒时,到棉花地捉虫的故事。儿子不解为何别人家都趁凉快时劳作,母亲轻声解释:家里欠着外债,人又老实,只会种地。早点去,多捉几条虫,也许就能多收几斤棉花,多换几块钱。儿子听了,默默陪母亲蹲进了炙热的棉田。然而年成好坏无常,债务拖了十多年,直到儿子外出工作才还清。

视频又讲到儿子上初中时,母亲每天摸黑早起做饭。为了不吵醒他,连灶台风箱都不拉,任烟呛着自己,也悄悄漫进里屋。其实儿子早醒了,却佯装睡着,直到母亲蹑手蹑脚进来取面粉。那一刻,他忽然懂得:必须读书,必须考上高中。发榜那天,他几乎绝望,却在最后一行的倒数第三个找到了自己的名字。此后三年,他拼了命地学,最终成为母校多年里第一个应届考上本科的学生。

这故事让我怔然,许多属于自己的记忆也随之浮现。

文中的儿子是去捉虫,我则是跟着母亲在正午摘棉花。阳光白花地砸下来,汗水流进眼睛,刺痛难忍;棉枝四处岔开,钻进去便是一身划痕;还有那些机灵的虫子,专往领口、袖子里钻。我忍不住向母亲抱怨:太热了,虫子太多,晚上再来不行吗?母亲手下不停,只说:天然,棉桃炸得快,这时摘才不落地、不糟蹋。我知道她说得对,便不再作声,只跟着她,在密不透风的棉垄间,一团一团地摘。

读书也是如此。母亲从未说过“你

要考上”,可她早起时踮手踮脚的背影,她分饭时悄然挪换的碗,她深夜拥我入怀时颤抖的手——这一切沉默的举动,都在诉说一种深切的盼望。视频中的儿子在烟熏中顿悟“要报恩”:我在眼泪中读懂“要成器”。这算不算母亲之所“求”?

而今常有人批评父母对孩子“要求太多”,仿佛爱与要求天然对立。但细想,教养本身,岂能毫无要求?树不修枝难成材,人不教导难立世。所谓“有妈生,没妈教”,在老话里是最重的责备。世代更迭,人类正是在“教”与“养”的托举中向前的。

父母之于子女,有所求,乃是常情。关键是“如何求”——是苛责成绩、攀比虚荣,还是引导他们诚实、坚韧、感恩?是逼其成龙成凤,还是助其成为一个人格健全、能自食其力的普通人?

如今时代剧变,信息纷杂,欲望浮动。父母守持不易,孩子成长亦难。许多问题,固然有家庭教育的缺失,但也是整个社会价值摇摆的投射。教养,从来不只是家事。它需要父母的清醒与尽力,也需要时代的温厚与托底。

视频中的母亲,我的母亲,她们不曾读过深奥的教育理论。她们只是用最朴素的方式,把生活的重量轻轻分给孩子一些,让他们在重量中学会站立。这不是无所求,这是在苦难岁月里,能给出的最深沉的爱与最珍贵的“求”——求你懂得生活不易,求你将来能走得稳一些。

而这样的“求”,或许正是教养最本真的模样。

## 浴室里的两条美人鱼

■靳玲

冬天寒冷,我每周都去镇上温泉洗澡。我们镇温泉很有名,街中心的温泉浴室,我常去。

浴室不大,里外两间,里间四周喷头淋浴,外间两个泡泡,白瓷砖铺就,蓝瓷砖镶边,活水,始终清澈见底。

浴室里白雾腾腾,我选择了里间,先冲后泡。白雾缭绕,水声哗哗,一时间不适应。定睛左右,赤条条身躯,肥的,瘦的,丰腴的,干瘪的,矮小的。里间我站靠门边的喷头。我旁边两位老人,一位高瘦佝偻,长发挽在头顶;一位稍矮稍胖,短发花白,似乎站不稳,小晃不已。高瘦老人挤了一些洗发水在稍矮老人头上,并轻轻地抓搓着,两只手很有节奏,从鬓角到脑后,再从头顶到两边,接着有顺序地按摩穴位,轻敲。她娴熟的动作,迷雾中若隐若现的

手指,溅出温柔似水。她轻推稍矮老人头到喷头下,洗发乳白花朵朵顺水而下。稍矮老人抬起头,眉清目秀的一张脸挂着水珠颗颗,她笑了,笑得很舒展,像孩童得到一颗糖似的满足。高瘦老

人说,站着冲一会,慢慢冲。高瘦老人摘下扎在头顶的发圈,长发飘洒而下,藏着的白发根根露脸,很显眼,一双突起的眼眶,长睫毛向上弯曲,颧骨突起,黑脸细纹条条。她梳洗着头发,不时抬眼看一下身边的稍矮老人。水流哗哗,悦耳动听,溅在她们身上,融入水流。她们下垂的皮肤在水流中舒展收紧,就像两条鱼儿,鲜活生动。

我任水流冲洗,竟一时忘记了身在何处,入神地看着两位老人。

一个俊俏女人凑到我跟前,说她们是一对不相干的姐妹。什么叫不相干的姐妹?我很是纳闷。瘦高老人是外地人,做生意被骗,流落街头,被矮胖老人救了,收留家中。矮胖老人患病,时而清醒,时而糊涂,丈夫病逝,女儿车祸离世,靠政府低保生活。两个人就这么住在一起,开始我们镇上人也劝矮胖老人多留个心眼,别被骗了。时间长了发现,她很诚实,也很聪明,在镇上打工赚点钱后,又做了小生意,把矮胖老人照顾得很好。她比矮胖老人小好几岁呢,但看起来却老些,她付出很多,辛苦也劳累。俊俏女人满眼的敬意。这都好几年了,她们处成了亲人。我满心迷惑,她没有家人吗?俊俏女人说:“我们也疑惑,但她不说,我们也不问,人与人之间,相处靠缘分。能融洽便是美好,何必再翻找过去呢。”

我们同时望向两位老人,高瘦老人对矮胖老人说了句啥,她们笑起来,满眼含着对对方的宠溺,脸上幸福在漫步。她们的身体浸润在水雾里,仿佛两条相依的美人鱼。

白雾氤氲,朦胧迷离,在浴室里飘浮着,下沉着……

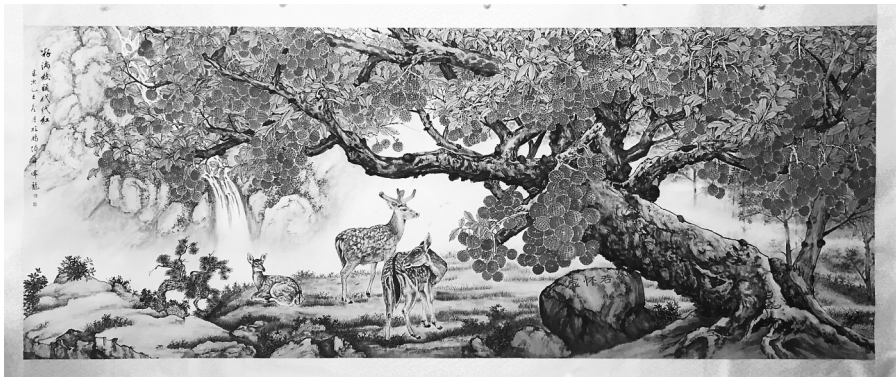
## 三载从师有感

■杨其安

三载从师太极中,阴阳运化悟玄功。身随慢舞轻如柳,气定神凝稳若松。柔蕴钢锋通妙理,缓行云手见英雄。感恩授艺心长记,共乐清欢岁月隆。



扫码关注  
快捷投稿



籽满枝头代代红 薛伟龙 摄

## 心源性猝死先兆与预防

保健与养生

心源性猝死是指因心脏原因(如心脏骤停)导致的急性症状发生后1小时内的自然死亡,其最大特点是“突发性”和“隐匿性”。专家提示,心源性猝死虽可怕,但并非完全无迹可寻,更非不可预防,应注意身体发出的预警信号,守护心脏健康。

专家表示,绝大多数心源性猝死是由于心脏突然“电路短路”导致的。正常情况下,心脏有规律地跳动(60-100次/分),将血液泵向全身。而在猝死发生时,心脏往往出现室颤或室性心动过速,即心脏在极短的时间内快速、无序地颤动,失去了有效的泵血功能,大脑在4-6分钟后便开始发生不可逆的损伤。

心源性猝死不是老年人的“专属”。专家表示,很多年轻人长期从事高强度工作,加班、熬夜,睡眠严重不足,再加上饮食不健康、生活不规律、工作压力较大,身体已在不知不觉中悄然发生改变,越来越多的年轻人出现了高血压、高血脂、高血糖、冠心病等。

专家提示,约有一半的患者在猝死发生前几周、几天甚至几小时内,身体会发出预警信号。典型症状包括:胸前区出现压榨性、紧缩性的疼痛或不适感,可放射至左肩、后背或下颌,若活动时加重,休息时缓解,更需警惕;突然眼前发黑、

晕倒,尤其是反复发作或运动中发生的晕厥;在没有肺部疾病的情况下,感到气短、喘不上气;在没有明显原因的情况下,持续几天感到极度疲惫、嗜睡等。

专家建议,如果出现上述症状,尤其是伴随大汗淋漓时,应立即停止活动,拨打急救电话。

如何提前预防心源性猝死?专家建议,普通人群应每年体检,重点关注心电图、血脂、血糖、血压等。有家族史、长期熬夜、高强度运动者等人群,则建议增加心脏超声和动态心电图检查,必要时做冠脉CTA筛查。

健康的生活方式对于保持心脏健康十分关键。专家表示,应避免长期熬夜,保证睡眠充足;饮食注意低盐、低脂、低糖,多摄入蔬菜水果。适度运动,避免在极度疲劳或感冒时进行剧烈运动,运动前充分热身。情绪激动是猝死常见的急性诱因,日常应保持情绪平和,避免暴怒、过度兴奋或极度悲伤。

此外,高血压、糖尿病、高血脂患者需严格遵医嘱服药,切勿自行停药或减量。普通人群可在家中常备速效救心丸等急救药品,并学习掌握心肺复苏技能,通过科学的预防与及时的急救,共同守护好每一次心跳。

(综合新华社记者报道)