

清明忆母

■王奇文

每当唱起《妈妈》这首歌,母亲的影子就浮现眼前;每当清明时节,我就愁肠寸断,思念远去的母亲。

年复一年,灶台上的水渍画着年轮,再没有人会用衣角抹去我的泪痕了。母亲的最后一声叹息,成了孩儿一生的挂牵。妈妈啊妈妈,再也看不到您在油灯下为儿缝补衣服的身影,再也看不到您在灶台边煮饭时被烟熏得眯起来的双眼。您走了,再也听不见您唤儿的乳名。您带走了冬凉夏暖的叮咛,带走了家的味道。

总也不能忘,在那些苦日子里,您把最好的给了孩子,自己却咽粗糠稀饭;总也不能忘,您用瘦小的身躯,龟裂的双手,托起这个家;总也忘不了,您和和睦睦,团结近邻,尊老爱幼,孝道传家。您那住过的房子,空空荡荡,凉风习习,再也看不到您那起早摸黑的背影。您那汗水浸渍的扁担还

在,却见不到那汗流如注的脸颊了;您常倚的老榕树还叶绿须挂,却听不到您哼的盼儿归歌谣;您亲手栽下的化橘红,如今果实累累,却再看不见您踮起脚尖,一个个摘下。

妈妈啊妈妈,那条黄土路,走了又走,一年又一年,总是看不到您的身影;那条送您远去的崎岖路,草青青黄,花开花落,总听不到您的声音。那坟边的青松,任凭风吹雨打,傲然挺拔,犹如您不屈不挠的气节。山风吹过,嗖嗖作响,母亲,您在哪里?山谷回答,黄土里有您的汗滴;小溪回答,黄土里有您的足迹;田野回答,稻穗上还晃着您的汗珠;老屋回答,锄把上还留有您的掌纹……

清明托一柱清香,两行烛泪,告慰母亲;孩儿已经长大,亦已成家;孙子学业有成,不负韶华。时光匆匆几十载,如果还有来世,但愿与您再续母子缘。

父亲的清明节仪式

■黄土福

龙抬头节刚过,年过古稀的老父亲那细细翻看日历,在清明节的那页做上了标号,屈着粗糙的手指头计算天数。

家乡清明节一向有用煮熟的鹅来祭拜祖先的习俗。离清明节还有十天,父亲就到集市上买回一只六七斤重的大灰鹅,圈养在院子里的一角。每日,他都精心给鹅喂食白米饭和菜叶。大灰鹅时不时地曲项向天歌,发出“嘎——嘎——嘎”的洪亮叫声,仿佛在诉说“快放我走,清明节就要来了”。

我们被吵得不耐烦,有时会埋怨父亲:“清明节还远着,这么早就买鹅回来,吵人呢!”父亲不恼怒,微微一笑,解释道:“清明节前,鹅吃了太多嫩绿的春草,肉里都带着草味,给它戒草十天,喂食米饭和菜叶,肉质会更鲜美,用来祭祖才有诚意。”大鹅的叫声,让我们提前进入了清明节的准备状态。

到了墟日,父亲陆续买回了清明节祭祖的用品,按照家族祖先坟墓数量分好,一一装进红色的塑料袋,放在杂物房里保存好。做这些事时,他先洗干净双手,神情庄重,还不忘念叨着:“一年一度的清明节,祭祖要诚心诚意,没有他们开基创业,就没有我们。”

清明节前一天,父亲早早就到集市上,买回了黄酒、馒头、糕点和各种祭祖食材,藏在冰箱里。

清明节,父亲大清早就起来,宰杀大灰鹅,蹲在院子里拔毛,清

理干净后,放入大铁锅里,用柴火灶慢慢煮熟,再把整只熟鹅盛在大盘子里。他忙着炒熟各种菜,盛在盘子里,接着用瓷碗分装,装一碗熟方肉,一碗鱿鱼,一碗粉丝,一碗煎得两面金黄的豆腐,一碗山芋,一碗青菜,继而切下韭菜的茎部,在每碗菜上面插上几根,再盛了三大瓷碗的米饭。终于忙完了,父亲沧桑的额头渗出了点点晶莹的汗水。他说每一碗菜,都有丰富的寓意,韭菜象征家族繁衍,生生不息,豆腐寄寓祖先庇护子孙后代,糕点寓意步步高升。

九点整,我们一家子手提肩挑着祭品到达祖先的坟墓。待族人都到齐后,父亲就组织并带头给坟头拔草、清理杂物、添土,指挥族人摆上祭品。趁着空档,父亲给后辈口述祖先的往事,教小辈们分清世系辈分,叮嘱他们不忘本,努力奋发有为。每年,他都颇感自豪地讲起高祖父的事迹。父亲说,家族祖辈务农,高祖父却考取了秀才,教了一辈子私塾,他是我们家族书种之肇始。一辈子种田的父亲勉励后辈守护读书的种子,努力攀登书山高峰。年复一年,我们家族读大学的人逐渐多起来,父亲更加追念高祖父荣光。

过完了清明节,父亲一脸疲惫,但他颇有成就感地慨叹:“终于完成了一件重大的事情。”父亲的清明节仪式,把感恩怀德、追远慎终的传统烙进我的生命印记中,把祖先的精神一点点融入我的血液里,让我在人间行走更加有底气。

保健与养生

适度运动才“延寿”

“生命在于运动”“多运动让人更长寿”……类似的说法,很多人从小听到大。但也有人也会质疑:“为什么很多运动员每天都运动、运动量也很大,却并非最长寿的人?”“我们身边那些长寿老人,并不疯狂地大量运动。”

多运动真的能延长寿命吗?每天运动到底“延寿”还是“折寿”?一项长达45年追踪了2万多名双胞胎的研究发现:适度运动的确可以延缓衰老、降低死亡风险,但是运动并不是越多越好,过度运动反而折寿。换句话说,真正有意义的锻炼,并不是极端大量运动,而是持续的适度运动。

研究发现:身体衰老和运动量呈现“U形曲线”关系,那些从不运动的人衰老得快,运动太猛的也衰老得快。也就是说,完全不运动的人和每天疯狂运动的人,身体都“衰老得更快”。

这里是重点:只有那些坚持适度运动的人,才真正延缓了身体的衰老。

为什么那些“锻炼狂人”反而衰老得更快?研究人员解释,在运动极度活跃的人里,DNA中的某些“老化蛋白”反而更高,这些指标和心脏猝死、肾功能下降相关。

此外,在降低死亡风险方面,运动的作用更多体现在降低“短期死亡风险”上,尤其是那些“疯狂”的高强度运动者,他们的死亡率下降主要出现在短期,而长期效果就不明显了。

这项长达45年的实验告诉我们:凡事都要“适度”,过度运动并不等于长寿。真正健康的运动,记住这5点:

1.安全第一:运动前身体评估

凡事安全第一,运动也不例外。运动之前应该对自己身体状况有一个基本的判断,

比如昨天喝酒了、昨晚没睡好、近期感冒了,这些情况都要减少运动或者轻度运动,避免剧烈运动。

2.循序渐进:切忌疯狂地运动

如果是长期不运动的人,建议从低强度运动、短时间开始(如每日快走15分钟),每周增量≤10%。切忌长期不运动突然剧烈运动(比如很少运动,上来直接跑5公里或10公里),这易导致肌肉拉伤或心脏风险。

3.强度把控:中等强度更安全

运动不要和别人相互攀比,中等强度相对来说更安全;如果年纪比较大或心脏不太好,都不想去健身房的,也可选择自重训练(深蹲、俯卧撑),弹力带或器械(8~12次/组)。

中等强度心率≈(220-年龄)×60%~70%

4.力量训练:每周2次练全身

运动不止需要有氧运动锻炼心肺,还需要力量训练锻炼肌肉。建议每周2次力量训练,重点锻炼大肌群(腿、背、胸、腹),预防肌肉流失和代谢下降。不想去健身房的,也可选择自重训练(深蹲、俯卧撑),弹力带或器械(8~12次/组)。

5.恢复补水:别忽略身体信号

运动后最好拉伸5~10分钟(如大腿前侧、肩部拉伸),缓解肌肉紧张。剧烈运动后建议不要立刻停止运动,要慢慢停下来,做做“冷身运动”。运动过程中要及时补充水分(小口多次),对于一些高强度、大强度运动后需补充电解质。

最后,健康的运动核心是安全、健康,而非追求极限强度、超大的运动量。根据自身状态调整运动,这样才能长期坚持受益。据《健康时报》



春枝雀鸣 张成林 摄

“肥仔”同学

■毛勇强

肥仔,姓伍,名湛铭,是我小学和初中的同班同学。如今,几十年过去了,肥仔再也不肥,已年逾花甲,是“佬”的年纪了。但我们班的同学见到他,不论男女甚至老师依然叫他“肥仔”。

肥仔原籍贵州,身世有点复杂。他的生父姓黄,在肥仔出生不久因为冤案入狱,夫妻二人离婚了。后来,肥仔的母亲嫁给了一位广西籍、姓伍的现役军人,肥仔随养父姓伍。1965年,肥仔的养父转业到我家乡——化州市合江卫生院任院长,肥仔的母亲和异父同母的兄弟姐妹也随父到合江“安居”。其时,肥仔读小学二年级,插入我所在的合江中心小学二(乙)班。

肥仔和我同年出生,个头和我一样高,可是十分肥胖,小小的年纪竟然有肚腩,也许比我重好几公斤吧。大家都叫他“肥仔”。他十分乐观,也不在乎大家给他起的绰号。

当时,老师都是用白话讲课,同学们特别是老师担心,他听不懂,影响学习。但是,事实证明我们的担心是多余的。他刚来才几天时,班主任上语文课,用白话问大家:“我们是什么民族?”大部分同学在思考中,肥仔却用普通话大声回答:“我们是汉族!”老师和全班同学都愕然。肥仔不仅聪明,很快能听、能讲白话,而且善良、厚道,大家都很喜欢他。我也是职工家庭的孩子,与他有更多的共同语言,经常一起玩耍,成了好朋友。

从小学二年级到初中毕业,我和肥仔同窗七载。他是个品学兼优的学生,而且打得一手好乒乓球,还会下象棋、军棋和吹口琴,甚至会刺绣。我和肥仔经常结伴打乒乓球,也许有悟性吧,我竟然也打得不错。初中毕业的这一年,学校举办乒乓球比赛,我勇夺冠军,肥仔和班中的另一位同学并列季军。我还和肥仔配对,获得双打冠军。小学、初中部的比赛结束后,学校安排我们班和附设高中班比赛。结果,我一人居得三分,肥仔和另一位同学各得一分。我们这些“小学”以5:4获胜,一时在全校传为佳话。

从初一一开始,我偏科了,讨厌数理化,尽管语文、政治成绩经常在全级稳坐“第一把交椅”,但平均分老是上不去。肥仔引导我要对数理化感兴趣,争取平衡发展才有利于今后的成长。他还经常星期六或者星期天专门到我家辅导我。由于肥仔的鼓励和帮助,我逐步对数理化产生兴趣,成绩也有所提高。

高中毕业后,我和肥仔又走到一起来了——我们被安排到南盛知青农场,朝夕相见,分外亲切。在知青农场的几年时间里,他经常和我谈心,鼓励我

要树立信心,相信前途是光明的。我们下乡的第二年,恢复高考了。肥仔多次和我交谈:“老同学,快点找课本、借资料,抓紧复习吧!我们两个都有希望。”于是,在繁重的体力劳动之余,我争分夺秒地复习。当年12月,我和肥仔双双参加高考,都上了分数线,却都因为“社会关系”问题而落榜。肥仔没有气馁,边劳动边复习,迎接来年的高考。再度上“战场”时,他发挥良好,被黑龙江商学院机械班录取。

1982年秋,肥仔圆满完成了学业。当时,他有很多选择。但因为他的生父无罪释放了,为了照顾年迈的生父,他选择到了贵州工作。几年后,饱经沧桑的生父去世了。他从报上获知,深圳怡宝矿泉水厂招聘工程师。于是,他远道而来应聘,凭借真才实学,在众多的应聘者中脱颖而出,顺利地入职。

有一年,我出差深圳找到肥仔,只见他工作繁忙,下班后仍不时有人来找他咨询机械维修的事情,或者开车来接他修机器,这使我受到启发:凭肥仔的理论功底、实践经验,如果自己办厂,岂不是可以走出一条前程似锦的路子?于是,我将这个想法和盘托出。后来,肥仔采纳了我的建议,与另一位朋友合作办起了矿泉水厂,取得可喜的经济效益。

2005年6月,文联举办“和谐茂名”征文活动,需要筹集一笔资金。于是,我和一名同事出差深圳,找到了肥仔。当时,他和拍档租了土地,将厂搬到了观澜镇。因此,心情特别好,兴致勃勃地带我们参观了现代化的厂房、舒适的职工宿舍和颇具气派的办公楼。他得知我的来意后,在刚刚支付了大笔资金建厂的情况下,依然赞助了一笔资金给文联,使征文活动取得圆满成功。

肥仔是不幸的,但他又是幸运的。改革开放后,他如鱼得水,创造了辉煌的业绩。大学毕业后,他与场友、毕业于吉林大学的小阮成了家,生育了一名女儿。爱女秉承了父母的基因,天资聪颖,学业有成,现是一家外企的白领,已经成家,生了小孩,一家人过着甜蜜的日子。肥仔是个孝顺仔,他支持养父回老家建了房子,安度晚年。

如今,肥仔除了拥有自己的厂房外,还在深圳、广州拥有物业,在我们全班50多位同学中是一个成功人士。肥仔还是一个十分念旧的人,多次“远道”约我一起拜访老师,组织同学聚会,对个别生活有困难的同学给予资助。

肥仔历经艰难曲折,饱经沧桑,但他笑对人生,自强不息,无惧艰辛,锻炼和提高了自己的“抗挫力”,终于苦尽甘来,走出了一条成功之路。

寻亲公告

彭颖娴,性别:女,出生日期:2024年05月21日,于2024年05月21日在高州市石鼓镇拾到,请亲生父母见公告后持有相关证件前来认领。联系电话:15626730333。

广告人:彭峰
2026年4月2日

迁坟公告

因茂名热电厂扩建项目,需征收位于茂南区新坡镇文冲口村陈屋坡经济合作社、新屋经济合作社、新坡村塘金经济合作社的集体土地(面积108.0645亩)作为项目用地。凡在上述征地范围内(雷公岭)已插签的坟墓均需迁移,自本公告发布之日起,请坟主携带身份证或户口簿以及迁坟标签,前往新坡村委会办理迁坟补偿登记手续,限于2026年5月5日迁移完毕,逾期不迁移的作无主坟处理。联系人:柯女士,联系电话:13543355648。特此公告。

茂名市茂南区新坡镇人民政府
2026年4月3日

遗失声明

本人吴星因保管不善遗失吴兆胜(已故)的骨灰安放证,证号:3480,安放日期:2017年9月16日,现声明作废。

遗失声明

何锡理遗失残疾证,证号:44098219920613349863,现声明作废。

遗失声明

茂名市人民医院遗失2023年6月12日开具的广东省医疗收费票据,抬头:广东石油化工学院,票据号码:0021482525,金额:422元,现声明作废。

遗失声明

茂名市人民医院遗失2024年3月5日开具的广东省医疗收费票据,抬头:茂名市利源电气工程有限公司,票据号码:0021483564,金额:85600元,现声明作废。

遗失声明

茂名市人民医院遗失2024年2月6日开具的广东省医疗收费票据,抬头:深圳市数康云信息技术有限公司,票据号码:0021483538,金额:1466.9元,现声明作废。

遗失声明

茂名市人民医院遗失2024年2月6日开具的广东省医疗收费票据,抬头:友邦人寿保险有限公司广东分公司,票据号码:0021483804,金额:2601元,现声明作废。

遗失声明

茂名市人民医院遗失2022年6月29日开具的广东省医疗收费票据,抬头:广东金信农业科技有限公司,票据号码:0021480289,金额:2016元,现声明作废。

遗失声明

茂名市人民医院遗失2022年12月7日开具的广东省医疗收费票据,抬头:广东中土城乡规划有限公司,票据号码:0021481848,金额:3876元,现声明作废。

遗失声明

董汉瑞遗失残疾证,证号:44092419440618209512,现声明作废。

遗失声明

本人王野刚遗失王文学(已故)的骨灰寄存证,证号:108-806-10,现声明作废。

遗失声明

茂名市茂南区鳌头镇爱婴坊妇婴用品专卖店遗失食品经营许可证正本,许可证编号:JY14409020161681,现声明作废。2026年4月6日

遗失声明

茂名市茂南区鳌头镇爱婴坊妇婴用品专卖店遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92440902MA53M56437,现声明作废。

遗失声明

化州市良光镇人民政府遗失开户许可证副本,核准号:Z5924000177502,开户银行:广东化州农村商业银行股份有限公司良光支行,现声明作废。

遗失声明

化州市东山街道塘尾村种养协会遗失开户许可证正、副本,核准号:J5924000477002,开户银行:中国邮政储蓄银行股份有限公司化州市支行,现声明作废。

分类广告 小投入 大回报
广告热线:2963992 2963993