



扫码关注
快捷投稿

保健
与
养生

父背如山

■张一虹

父亲已离开四年多。凝视着父母遗像上温润的目光,恍惚间总觉得他们仍在身旁。记忆如潮水般涌来,儿时那个如山般稳重的背影,在时光深处愈发清晰。

作为儿女,我最早的记忆停留在化州县那所唯一的公立幼儿园。父母工作繁忙,六岁前我大多寄宿在幼儿园,周末才被接到群娟阿姨家暂住。那时父亲已调任林尘公社党委副书记,为了让我接受更好的教育,也为了减轻母亲负担,这样的安排持续到学龄前。

六岁那年的腊月格外难忘。父亲借到县城开公社书记会议的机会,提前接我回家过年。记得那是个暮色四合的傍晚,父亲骑着公家的红棉牌自行车出现在阿姨家门口。我欢欣雀跃如归巢的雏鸟,迫不及待爬上后座。

走出郊外远离城市喧闹,羊肠小径在车轮下蜿蜒,夕阳西沉,倦意袭来,我在颠簸中沉入梦乡。

突然的剧痛惊醒了我——小腿卡进了

转动的车链。我哭得呼天抢地,父亲当即卸下损坏的自行车链,左肩托起自行车,将我背起赶路。夜色如墨,唯有父亲的后背是温暖的依靠。我趴在这座移动的山峦上,听见他沉稳的心跳与急促的呼吸交织,混合着链条油的气息,成为记忆中最安心的味道。

夜了,山间小径被浓墨般的黑暗吞噬,唯有父亲稳健的脚步声在寂静中回响。我伏在他宽厚的背上,不敢睁眼张望四周晃动的树影,却能从父亲铿锵的步伐中,感受到这位老军人特有的沉着与胆魄。

父亲曾是电白剿匪战役中的尖兵,公安局里的骨干,枪林弹雨铸就的铁骨,此刻正为我撑起一片安心的天地。渐渐地,在他令人安心的体温中,又冷又饿的我沉入了梦乡。

恍惚间,眼前出现了温暖的灯光。原来父亲敲开了农场一户人家的门。开门的亚姨看见月光下这个高大的汉子背着熟睡的女孩,立即会意地引我们进屋。当火水

淋在伤口时,钻心的疼痛让我瞬间清醒,父亲那句“要做党的好儿女”的叮嘱犹在耳畔,我咬紧牙关咽回了泪水。看着他匆匆灌满军用水壶的身影,我知道他心系着家中守候的母亲和弟妹——就像当年剿匪时惦记着百姓安危一样执着。

当熟悉的屋檐终于映入眼帘,锅里温着的年夜饭香气扑面而来。母亲含泪的唠叨里,满是对丈夫和女儿的心疼。望着父母相视而笑时眼中闪烁的光芒,我突然明白:这就是革命者最朴实的幸福。作为革命战士的后代,我永远以这样的父母为荣——他们用战火淬炼的忠诚守护家园,用硝烟洗礼的坚韧培育后代,更用毕生践行告诉我:真正的革命精神,就蕴藏在这样风雨同舟的相守之中。

这一夜的山路,恰似父辈走过的革命征程;黑暗中有坚定的脚步,伤痛时有挺直的脊梁,而终点永远亮着名为“家”的明灯。这就是我最骄傲的红色传承。

茂一之光照征途

■陆桂才

小东江畔,永久桥头,我年少时常走过。站在幸福路6号门前,仿佛还能感受到当年的墨香与蝉鸣——这里是茂名一中最初的旧址,是我青春岁月的归处。

作为从幸福路校园走出的茂一学子,每当耳畔响起《茂一之光》的旋律,心里总觉得温暖。

清晨,校门口的书摊一字排开,有连环画、教辅资料,还有卷了边的文学读物。同学们捧着书蹲在路边阅读,如饥似渴,似乎那书香比巷口早餐店的粥香更浓。那时不懂,这便是茂一的底色——在平凡里求索,在朴素中扎根。

午后的校园最是热闹。同学们在教学楼前的校道追逐打闹,在图书馆里看书、温习功课。我曾在树下背课文,曾在操场的跑道上练短跑,曾在黑板报上书写“青春无悔”的标语。

晚自习。教室的灯亮到深夜,学生埋

头写作业,老师穿梭于课桌间,耐心答疑。窗外,是小东江的夜色,灯火与星光相映,让人心里踏实。那时觉得日子很长,试卷很厚。

1973年,茂一迁回此地,恢复校名,这里成为粤西教育的星火之地。一届届校友从这里起航,有人奔赴山海,有人扎根乡土,有人成为科研栋梁,却都带着“严勤精巧”的烙印,带着茂一之光的指引。我曾在异乡的街头遇见校友,不必多言,一句“我在幸福路读过书”,便足以拉近距离——那是属于茂一人的默契,是幸福路刻在骨子里的印记。

时光流转,茂一育人征程从未止步。茂一之光照润明亮,优良学风代代相传。

如今,茂一吃立南海之滨,设施先进、资源优质,始终坚守育人初心,秉承“严勤精巧”学风,延续《茂一之光》的温情与担当。少年意气风发,在书香中逐梦前行。

备受期待的新城校区正拔地而起,蓝图绘就,蓄势待发,为母校续写华章。

从幸福路开始,校址几经更迭,几处校园,同一信仰,茂一之光始终璀璨。它是恩师教诲、同窗相伴,是校训学风,是跨越岁月的温情守候,无论我们身在何方,都是最温暖的心灵归处与前行力量。

如今再走幸福路,旧书摊不在了,教学楼的墙垣有些斑驳,却依旧能感受到蓬勃的生命力。微风轻拂,我仿佛看见当年的自己,背着书包穿过校门,奔向那束光。原来,茂一之光从不是一时的璀璨,而是长久的传承——在幸福路萌芽,在岁月里生长,在每一位校友的身上,持续绽放,温暖而坚定。

茂一之光,是青春的印记,是成长的馈赠,是永远的故乡。它照亮过我们的少年,也将继续照亮我们的人生,山海同行,来日方长。

“霉豆腐”不致癌 但“霉变食物”不要吃

洁白的菌丝包裹着滑嫩的豆腐块,划块后快速拨入不锈钢盆中,拌入白酒、辣椒粉和花椒粉,一份集咸、鲜、香、辣、麻于一体的“霉豆腐”便做好了。最近,这样一种食物的制作过程,在短视频平台上走红。不少网友跃跃欲试,却也有人疑惑:发霉的东西真能吃吗?

霉豆腐又叫腐乳,是中国传统民间美食之一,被誉为“东方奶酪”。其食用历史可追溯至北魏时期,曾载“干豆腐加盐成熟后为腐乳”。《本草纲目拾遗》中也有记载:“以豆腐腌过酒糟或酱制者,味咸甘心。”

霉豆腐的制作可分为两大阶段:先经3~7天发酵成胚。再经1~3个月腌制与后熟,才得最终风味。

同是“霉”字,却天差地别。

霉制食品,如霉豆腐、霉干菜等,是在可控条件下由特定有益霉菌发酵制成的。这些“好霉菌”能分解食物成分,生成对人体有益的活性物质,并提升风味。霉变食物,则是因储存不当被杂菌污染,导致腐败变质。这些“坏霉菌”会产生毒素,危害健康。

四类霉变食物不要吃:

① 霉变谷物、坚果

例如发霉的花生、瓜子,可能含有黄曲霉毒素。

② 发霉水果

水果局部腐烂时,别为了“节俭”切掉坏的部分继续吃。

③ “长斑”鸡蛋

鸡蛋保存不当,如遭到雨淋或受潮,蛋壳表面的保护膜遭到破坏,细菌可通过蛋壳气孔侵入内部,发霉变质,形成黑斑蛋。即使内部看似完好,也不宜食用。

④ 发芽土豆、苦味红薯、发

组织癌研究机构列为1类致癌物,1mg即可致癌。主要损害肝脏组织,严重时可诱发肝癌甚至死亡。其中黄曲霉毒素B1最常见,其毒性相当于氰化钾的10倍,砒霜的68倍。

展青霉素是苹果、梨、桃等水果腐烂处最常见的产毒菌,属神经毒素,可引发急/慢性食物中毒,出现恶心、腹泻等症状,具有致畸、致癌风险,损害人体呼吸和泌尿系统等。赭曲霉毒素A则多存在于霉变葡萄及柠檬类水果中,肾脏毒性和致癌性极高,损害肝脏和免疫系统。

鸡蛋保存不当,如遭到雨淋或受潮,蛋壳表面的保护膜遭到破坏,细菌可通过蛋壳气孔侵入内部,发霉变质,形成黑斑蛋。即使内部看似完好,也不宜食用。

土豆发芽后,芽孔周围会产生大量能抑制呼吸中枢的神经毒素——龙葵素。

红薯受潮易感染黑斑病菌。

发红甘蔗会滋生节菱孢霉菌,其代谢产物3-NPA可致严重神经中毒甚至死亡。

人口之前多留心,健康才能有保障。(广东省疾控中心)

荔风

那场最青春的篮球赛

■冯毅

近期,如火如荼的粤BA城市篮球联赛正在广东省21个城市燃烧着。赛事禁止请外援,职业球员不能参赛,这些规则注定了粤BA的亲民性。各市用本土方言解说越发提升了比赛的关注度,那句“最广东”的口号“友谊第一、宵夜第二、比赛第三”更成为让赛事锦上添花的亮点。

作为资深的篮球爱好者,即使在深圳,我最关心的当然是家乡球队茂名队的表现。最激动人心的自然是粤BA第三轮茂名主场对佛山的比赛。有经验的球迷看了几分钟,从球员的传接球、跑位及终结能力就知道茂名队的实力起码低佛山队一两个档次。打到第三节末段,茂名队已经落后20分。

竞技体育之所以生生不息、令人着迷,正在于它充满未知,永不言弃的斗志远比胜负更为重要。即使落后很多,茂名队的小伙子们并未放弃。第四节,茂名队一个叫李世龙的球员站了出来,单节独得16分,带领队友力挽狂澜,78:75反败为胜。巨大的惊喜让主场球迷瞬间沸腾起来。

看完比赛,激动之中我想起自己也亲身经历过一场以弱胜强的篮球赛。

上世纪80年代后期,我在顿梭中学读初中。初中三年的班主任都是龚剑祥老师,而隔壁四班是陈均亮老师带到毕业的。

那个时代的学生集体荣誉感非常强。在两位优秀班主任的领导之下,各项评比的第一名基本上都落在三班或四班手上。两个班就像拳击台上的两个拳手一样,你看着我,我看着你,都想着那条金腰带。

较劲是全方位的。除了学习成绩、卫生、运动会这些,搞松子及劳动课也要比比。有次学校布置了搞松子的任务,因老家松林茂盛,周末我和同班同村的世辉同学在松树上荡荡秋千就满载而归了。因带了一蛇皮袋松子回校,我被龚老师任命为劳动委员。

较劲的过程中,我们班逐渐处在下风,只有学习成绩这块还有点优势,毕竟班上有程肖琼、陈燕、冯达标等牛人。回头看,两班较劲并没有谁赢谁输的客观标准,胜负只藏在我们那颗青春的年轻气盛的心里。

集体之间的矛盾,往往是由集体里少数人引起的,多数人被动卷入。我们两个班究竟有什么矛盾?没有一个同学能说得清楚,仅有四班男生看不起我们班的传说。就这样以讹传讹,三班男生义愤填膺,于是那场篮球赛,我们就不得

不赢了。

初一时我们跟四班打过篮球,双方实力悬殊,他们班邹其玉、陈汉武等几个打得特别好。我们班大多是上初二才接触篮球的,球员有杨增生、林茂、余大锋、陈安逊、邹国辉、卢毅、黎伯成、程艺及我等。

初二第一学期,学校举办篮球赛,按理我们打不过四班,但我们有一颗“雪恨”的心。赛前我们篮球队开了一个秘密的动员会,没有人讲战术,因为谁都不懂,大家重重复复只说一句话:一定要打败他们!为显决心,溢声、邹贤、林茂等提出买一卷大鞭炮,比赛胜了就拿出来放。但我们并没有必胜的把握,故留了“后路”:如果输了,由杨增生负责偷偷地把鞭炮扔到学校的鱼塘销毁。

顿梭中学的篮球场在学校后面的山坳里,是泥地,我当时打比赛穿的是解放鞋。球场被两座山夹住,一边是橡胶林,另一边种的是胡椒。赛前杨增生就让他读初一的弟弟把鞭炮藏到胡椒岭上。

还没开场,球场已被老师及同学们围得水泄不通,那时的学生比较活跃,各班有啥八卦事都知道,三、四班的恩怨自然不是秘密。比赛开始后,我们像野牛一样横冲直撞,拼命防守及抢篮板,当时没有五次犯规罚下场的规则,否则我们可能全部都得被罚下。四班的球员被我们打懵了,他们没想到我们会那么拼。

凭着“必赢”的信念及强硬的打法,最后我们10:6赢下比赛,比分不高是因为大家都是半桶水的水平,比赛中我在底线投进一个球。后来上高中,从央视看到NBA直播后,我才知道篮球的世界如此广阔。

比赛结束的哨声响起,三班学生都跳了起来,杨增生不忘跑上山把鞭炮拿出来点燃。噼里啪啦的鞭炮声让正在散去的人群纷纷回头。这时我看到四班陈均亮老师脸上一阵青一阵白,毫不知情的龚老师则一脸尴尬。

龚老师当场就被校长叫去批了一顿。上晚自习时轮到我们班挨批了。龚老师说我们瞒着他放鞭炮是无组织、无纪律的行为。“但你们背水一战的决心值得表扬。”龚老师最后说,嘴角露出一丝笑意。我们几个则低着头接受批评,也低着头偷笑。

当今职业体育越来越发达,赛事的商业价值逐渐被摆放到最重要的位置,输赢越来越被理性看待。但有比赛就会有胜负,以弱胜强的例子在各种体育赛事中时有发生,要做到这点,就得拼精气神。

春天生机盎然,万物复苏,花儿绽放。我临窗读书,闻到窗外山茶花随风飘进来的缕缕清香,平淡的日子也变得温柔美好,思绪一下子回到了十多年前的那个下午。

记得那是九月初的一个下午,我正起床准备去上课,一个当年刚高三毕业的女学生堵在我家门口,差点吓我一跳。她很真诚地说:“老师,知道你在午休所以一直在门口等你出来。我收到大学录取通知书了,想来见见你。这是我爷爷在后山种植的山茶树苗,家里很多,我爷爷叫我拿几棵给你种,感谢你对我的帮助,山茶花开很很好看。”接过学生递过来的树苗,我心里暖丝丝的,想起了这一年陪伴她走过来的点点滴滴。

这个学生因为小儿麻痹症,左腿落下残疾,走路一瘸一拐的。每每我的课堂上,多媒体平台出现故障时,总是她第一个走上来帮忙,我看着她娇小又行动不便的身影,心里除了感动更多是心疼。高三第二学期开学初,她因为颈椎疼痛得厉害,要不断去中医院针灸理疗,频繁请假影响了复习效果,很重要的两次模拟考试都不理想。高三最后一个月,她来到我的办公室对我说:“老师,对不起,我辜负了你的期望,我这样的成绩参加高考应该没什么希望,我不想参加考试了。”我拉住她说:“别放弃,只剩一个月就考试了。你

基础不错,平时帮人也攒了好运。努力这么久,别错过改变命运的机会。”深谈后,她的眼神从无助变得坚定。随后我常开车带她看中医,给她网购膏药,慢慢地,她全心投入备考了。

高考放榜那天中午,她打来电话,激动地说:“老师,我考上了,比特控线多三分!知道成绩我是第一个告诉你的,真的非常感谢你的鼓励与帮助。”之后,她报了岭南师范学院的特殊教育专业。她现在成了一名特殊学校的老师,将她的爱心与善良传递给每个孩子。

每年教师节,我都会收到她的问候与祝福,听她分享工作中的苦与乐。看到她的成长,我感到很欣慰。

看到毕业学生常回校谈心,我才懂,教育最美的模样,就是用一颗心温暖另一颗心,让爱与善意代代相传。

每个孩

我听见了花开的声音

■黎译鸿

子就像一朵花,从生根发芽到开花,都是自然而然的过程,得有耐心等待,用心听,才能听见花开的声音。

一阵风吹过,窗外的山茶花轻轻作响,这声音不只是大自然的声响,也是心灵的回响。我静静听着,这细微的声音既治愈又给人力量,提醒我们不管时光如何流转,世事如何变迁,总有一种爱是亘古不变的,那就是老师对学生最真诚的关爱。春意盎然季节,每朵花都在慢慢开放,都带着希望与善意,就像一封封师生之间爱意流淌的温柔的情书。



花影随行
周文静 摄

岭南的春雨,落得很轻
化作你笔下欲言又止的韵脚
褪尽寒意的街巷
忽被一抹凝练的暖色
悄悄润透

木棉: 致诗人(外一首)

■王晓波

那不是喧嚣的红
而是高枝上静默的炬火
隔着一帘烟雨,隔着一江春水
远远望着人间的车马
不语,亦不争

木棉不与百花争妍
只是把自己站成一树孤清
一树灼灼灼,藏着南国的深意
像一首未完的绝句
等一个懂它的人,慢慢品读

落花也没有悲伤
它只是借着微风的笔触
在青石板上,替春天
留下一个鲜红名字

此刻,若你在这雨中抬眼
定会看见那份静水深流的坚守
春天,原是这般含蓄——
把最热烈的情意
开成了最沉静的惊鸿

听雨

我们之间始终隔着一场雨的距离:你听一整夜,雨都在窗外滴沥
敲窗,这雨可是你的信使?
是我们失散的时光
在釉面泛潮?

瓷器上墨迹开始游移
描摹出模糊的痕迹
恍惚见你从瓷胎中走来
被雨沁出的几道裂痕
又自行弥合

此时,雨也该倦了
你合拢伞,雾散去
一身琉璃

诗五首

■梁璋

清明感怀

流落人间未染尘。
雨雪相侵香塑梦,
天涯何处不金身!

踏青

踏青朋伴探幽花,
杖道樱桃笑满霞。
红蝶追香飞客脸,
风拂金梦到天涯。

残老的狮子

昔日沙场称霸王,
今朝残老困牢笼。
雄风野性杯中尽,
梦里硝烟大漠同。

琼花

琼花无意苦争春,