

喜看我儿结良缘

■金沙

值得高兴的是:我儿子与心上人终成眷属!

儿子是个孝顺的孩子。这孝顺,不是浮在面上的礼节,是流淌在他骨血里的根。他领第一份工资,就给我和他母亲大红包。自己只留下丁点的生活费。我们心疼他。他憨憨一笑:“孝顺你们,我心里才踏实。”质朴的语言,却让我鼻尖一酸。当今的孩子,心思活络,能有这般顾念父母的心,实在难得。

他的择偶标准里,不愿与家公家婆同住的姑娘免谈。他将这条准则当作谈婚论嫁的铁律。工作四五年间,相亲也好,自己相识的也罢,任对方如何伶俐可人,只要在这一条上稍有迟疑或婉拒,他便毫不犹豫地拒绝。我曾私下劝他:“如今时代不同了,年轻人向往二人世界,也是常情,只要人品好心地善良,又何必定要拘泥于形式?”他沉默半晌,抬起头,眼神清亮而坚定:“爸,这不是形式,孝顺是中国的传统美德,百善孝为先,是中华上下五千年文明的精髓。成了家便将生养自己的父母隔在门外,岂不是不忠不孝之人?你只有我一个儿子,不同住还有谁照顾你们?”他语调平缓,没有半点慷慨激昂,却字字敲在我心上。我知道,他这不是在背古训,是他自己的“心经”。我们这一代人,承上启下,于“孝”字上,往往做得沉重而复杂,孝字掺着责任,也有怨艾。到他这里,却化简了,成了黑白分明的底线,成了婚姻殿堂的基石。看着他

因这份“固执”而一次次错过,为父之心,怎不焦虑?岁月在等待中被拉得细细长长,掺着期望,也拌着说不出的微愁。

可缘分的事,谁又能说得清楚?它来时,往往不响不动,却自有它的步调。那女孩,在一个热情的夏日里,静静走入他的生活。她模样周正,话不多,眼神温润,面带笑容,是一个善良的姑娘。交往多时,儿子对我说:“她愿与你们同住。”平平静静的话,我听出了他郑重的抉择。那一刻,我心上悬了多年的那块石头终于落了地。为人父母,这一路的养育,真像是跋涉一条望不到头的长河。幼时忧他病痛,少年虑他学业,青年愁他前程,每一步都是悬心吊着胆。成家的一步,仿佛是最后一道,也是最险的一道关隘。如今,看着他终于寻到如愿的伴侣,我心上愁云终于消散了。

礼成的时刻,看着他们并肩而立向我们深深鞠躬时,我的眼前蓦然浮现的却是他儿时摇摇摆摆学步的样子,是他伏在灯下演算习题时微蹙的眉头,是他第一次离家远行,在车站挥手的背影。

礼成后,宾客喧嚷着祝贺。我悄悄退到厅外。忽然觉得我儿子守着他的“孝”字,像守着一盏古老的灯。在这流光溢彩的世界里,这盏灯的光,或许不算最耀眼,但它恒稳、温暖,足以照亮一个家从今往后的庸常与静好。

喜看我儿结良缘,我的心情如轻盈的溪水缓缓地流淌着!



云山聚源 ■吴冠中

诗五首

■梁玺芬

七律·春耕

陌上花开透蕊芳,晨光催唤子规长。
铁牛破土耕新垄,马达驰风趁晓阳。
沃野波翻碧浪涌,田畴气暖散泥香。
农人已绘秋收景,不负春时汗水扬。

七律·四月揽春

最美人间四月天,风揉花影柳含烟。
云裁秀色铺新卷,笔绘宏图入锦笺。
燕剪晴空穿翠幕,蜂含香韵绕芳田。
凭栏尽览春无限,心逐清欢意自绵。

七绝·四月耕韵

四月田园万象新,催耕布谷唤芳尘。
银犁破雾翻春浪,细雨沾丝绣绿茵。

七绝·春耕即景

小径风轻草色新,溪边柳翠漾波粼。
檐间燕语催耕急,垄上牛归带露匀。

七绝·春栏载月

烟雨初匀花自飞,一川柳色蘸朝晖。
凭栏尽揽春光好,便趁东风载月归。

保健与养生

做到这三点,科学防癌并不难

第一,养成健康生活方式。坚持不吸烟、尽早戒烟,主动远离二手烟。吸烟没有所谓“安全剂量”,戒烟越早,获益越大。控制饮酒,坚持规律运动,减少久坐,保持健康体重。建议将体质指数(BMI)控制在18.5至23.9,成年男性腰围控制在90厘米以下,女性控制在85厘米以下。

第二,坚持科学合理饮食。保证蔬菜水果、全谷物等食物摄入量充足。不吃霉变食物,避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品,不吃过烫食物,尽量避免长期食用腌制、熏烤和高温油炸的食物,少吃加工肉制品和甜食。

第三,一些肿瘤与病原体感染相关,要注意个人卫生。日常生活中不共用牙刷、剃须刀等个人用品,聚餐时提倡使用公勺公筷,注意手卫生和饮食卫生,减少幽门螺杆菌、乙肝病毒等病原体传播和感染风险。建议大家按照国家免疫规划及时接种乙肝疫苗、人乳头瘤病毒(HPV)疫苗等。

总的来说,许多肿瘤是可以预防的。如果觉得一下子全部做到有困难,也不必必有压力,可以先从一个改变开始。比如,吸烟者先每天少抽几支烟,饮酒者先减少一次饮酒。积少成多,久久为功,同样能够带来实实在在的健康收益。建议大家从现在开始做起,从点滴做起,养成良好习惯,科学预防肿瘤。

(健康中国)

卖菜老人

■新岭

我们小区地处郊区,附近菜农天天把菜拿到小区菜市场口卖。

一位卖菜老人吸引了我。她身軀略胖,花白短发,黝黑圆脸,一双大眼睛,布满皱纹。她面前蛇皮袋上摆几样时令菜。她没有智能手机,不能扫码付款。但买她菜的人都不问价格,买了菜,扫其他卖菜人的码付款,再由其他卖菜人把钱给她,也有不少人直接付钱。

一位中年女人买了她的一袋萝卜,付了钱,把袋子放在她菜摊边,说一会儿过来拿。看样子她们是老熟人。她的萝卜红皮,鲜嫩水灵,剩下不多了,我刚想买,她却一个装进中年女人的袋子里。这是为什么?我不解地看着她。她看我一眼:“她对我很好,经常给我送吃的,我有什么呢?就这点菜了。”我心里涌起一股感

动,朴实的老人,用心感受身边细小的美好,同样以细小的美好回馈着。

后来我也成了她菜摊的常客,时不时买她的菜,有时候我们也聊几句。她话不多,闲时整理菜,掐掉干枯的,再摆整齐。我打趣地说:“带着泥土不是更重些吗?”她瞟我一眼:“我就是个卖菜老太,本分是我的根。”另一位卖菜中年女人撇撇嘴:“还根呢?活得那么难。”卖菜老人没再说话,依然抖落着菜根上的泥土,掐掉枯叶……

卖菜的中年女人悄悄告诉我,她的老伴已走,还有一个智障儿子,三十好几了,还靠她生活,她真的不容易!

冬日冷风中,她花白的头发飘起落下,神态安详,尽管手上动作已日渐迟缓,但她还在做,一下又一下。我跟老人说:“明天的萝

卜,我都要了,给我母亲腌菜用。”她点点头,不经意间,我看到她嘴角的笑容。

接下来的几天,老人都没来卖菜。我竟有些失落。

一天傍晚,有人按门铃,是卖菜老人,提着一袋子萝卜,个个光鲜水灵。我一时竟不知道说什么好。老人开口了:“前些天儿子生病了,今天才好,我就忙着给你送些萝卜来,不耽误你母亲腌菜吧?”“不耽误,不耽误。”我接过萝卜,转身进卧室,拿了50元给老人。老人推推我手,说她只收二十元,要是没零钱,过几天再给她。我眼睛有些发潮。“这怎么行呢?我得赶紧回家呢。”老人一脸着急。我递给老人20元,说开车送她回去。她摇摇头,转身闪进电梯。

我望着电梯方向,久久没收回目光,老人那花白的头发,黝黑的脸……

荔风

值班主任:柯丽云 责编 版式:林夏

韵趣心中烛

■陈俊秀

七绝·溪岸晨行

夏木交枝半掩溪,偶闻远处鹤鸣啼。
晓风吹过无形影,履露留痕石岸梯。

七绝·夕雨

晓来便觉热风煎,盛夏山风气化烟。
骤雨夕侵炎暑淡,清凉供梦伴宵眠。

七绝·望鹤

水岸参差竹与松,仙禽敛翼立从容。

忽然瘦膝随风起,唯向云间觅去踪。

七绝·闻鸟

晓气林中坐寂寥,忽来群鸟戏柯条。
好音天籁频萦耳,催发深心阵阵潮。

五律·高州南山湖

涨痕影曲岸,源澈见微澜。
湖蓄南山雨,叶荣中渚柯。
游鳞光泛水,飞鹭影横波。

翠映琉璃镜,风吟唤我歌。

五律·山橘

原是山中树,植盆堪美庭。
含香苞嫩白,沾露果初青。
本体存真态,匠心修肖形。
橘风催韵语,意寄境清宁。

七律·忆洛阳

回首已曾游赏地,梦临古道踏芳尘。

牡丹艳态惊天下,芍药多情秀殿春。
白驹驭经寺藏典,龙门造像窟遗珍。
纸因文贵三都赋,事越千年意岂陈!

七律·打鱼人

霜眉渔父掉孤篷,笠下无形拂面风。
朝布网罟围鳖鲤,晚撩雾霭睹鳊鸿。
月光映水漪千叠,木炭烧炉火一丛。
莫问岁时酬几许,酒来意趣满陶盅。

七律·立夏神思

窗前独坐赏晨光,思发凝眸眺远方。
鲤戏荷塘清意满,鹭飞竹涧绿源长。
春波漂絮花趋渺,

夏岭团云雨益彰,季换物随天有律,但凭心烛拥炎煌。

七律·榕根颂

成林一树曲溪旁,支干交连展碧裳。
接地砥顽恒得润,挂空须逸久经霜。
虬根凸露恬而稳,正本深沉隐也刚。
株拥云霞殊状影,且凭底蕴任风扬。

七律·行咏暮春林

深树遮途足下通,枝柯交影落疏红。
嫩芽有势出林表,老叶无声栖霭中。
迢递鸟音人赏曲,阑珊花气蝶萦丛。
天然生物随环转,沐浴春风沐夏风。

从方寸屏幕,到一纸书香

■陆德峰

说实话,以前我不怎么读书。

空闲时间,我最习惯的姿势是半躺在沙发上,手机举到眼前,拇指上下滑动。短视频一个接一个,十五秒的快乐,三十秒的热闹,刷刷刷着,两三个小时就过去了。关掉手机,脑子里却空空荡荡,像被什么东西掏过一样。那时候我以为,日子就该这么过。从一块屏幕,到另一块屏幕。

书架上不是没有书。那几本,买的时候都带着“雄心壮志”,这本经典该读了,那本新书评分很高。可结果呢?翻几页就扔在那儿落灰。有些书甚至连塑封都没拆,安安静静地站着,像一排沉默的旁观者,静静看着我,把流年虚度在方寸屏幕之上。

变化是从去年春天开始的。那天我去深圳出差,坐地铁去见客户。车厢里人不少,摇摇晃晃的,大多数人都在低头看手机。唯独对面坐着一个姑娘,捧着一本书,看得入迷。车晃来晃去,她一只手抓着扶手,另一只手稳稳地托着书,眼睛始终没离开过书页。到了站,她合上书,轻轻摸了摸封面,像摸一个老朋友的脸。

那个动作让我愣了一下。我忽然有点羡慕。多久没有那样看过一本书了?那种全身心投入,忘记周围一切的感觉,我已经很久没有体验过了。回家之后,我从书架上翻出那本

买了一年没拆封的《额尔古纳河右岸》,撕掉塑封,硬着头皮开始看。开头有点闷,人物也多,我差点又放弃了。但读到驯鹿、森林、希楞柱,读到鄂温克族人在严寒中与自然共生的故事,不知道怎么就进去了。那几天中午休息,别人刷短视频,我看几页;晚上躺在床上,再看几页。书越来越薄,心却越来越满。

看完那天,合上书,心里空落落的,像送走了一个老朋友。那种怅然若失的感觉,很久没有过了。后来就停不下来了。一年下来,读了十几本。不多,但每一本都认真看完,有的还看了两遍。

最让我惦记的,是李娟的《冬牧场》。她在书里写:“人之所以能够感到‘幸福’,不是因为生活得舒适,而是因为生活得‘有希望’。那段时间我工作不顺,经常挨领导骂,回家也不想说话。读到这句,忽然觉得被什么击中了。李娟在零下几十度的冬牧场,住地窝子,喝雪水,牧羊放牛,那样艰苦的条件,还能写出那样温暖明亮的文字。我呢?不过是被骂了几句,有什么好委屈的?”

后来我把这句话抄下来,贴在办公桌隔板上。每次抬头看见,心里就稳一点。还有一回,在家里读《秋园》。读

到一个老人在寒冬里死去,儿女不在身边,我的眼眶湿了。妻子瞥了我一眼,我赶紧低头,假装揉眼睛。那时候忽然想起我妈。她和我爸在老家,我每年回去不多,电话打得也少。那天读完那一段,我放下书就给妈打了个电话。也没说啥,就问吃没吃饭,天冷了多穿点。妈说:“你今天咋了?说话怪怪的。”我说没事,就是想你了。挂了电话,觉得那本书没白读。

现在我的床头、办公桌、背包里,各放着一本书。早上起来翻几页,午休时翻几页,睡前翻几页。不贪多,几页就好。有时候出差,在高铁上看一路,抬头发现已经到了站了。那种感觉,比刷手机踏实得多。

有人问我读书有什么用?我说不上来。不升职,不加薪,不能当饭吃。但这一年下来,我发现自己的心没那么急了。以前遇到点事就烦,现在能坐得住,能想一想再说话。以前觉得日子一天天过,没啥意思,现在觉得每一天都有点盼头——那本书还没看完呢。

这大概就是读书的意义吧。不轰轰烈烈,但扎扎实实。像一束光,不刺眼,但足够照亮脚下的路。像老朋友,不常联系,但你知道他在。从方寸屏幕,到一纸书香。这一步,走得真值。

平山荔枝抢“鲜”甜

■李碧芳

山水平山,醉美荔乡!平山,平山,这个火热给力的夏季,让我与茂北这个温润甜蜜的小镇来一场幸福的相遇。

踏着浅夏轻柔的南风,我来了。高州水库万顷碧波,静静环拥着平山这片温馨的田园。这个水墨画般的荔乡小镇,藏于水源腹地深处,远离尘嚣,山岚清润,林木葱茏。这里的荔枝普遍矮矮丛生,抬手便能触碰到满枝芳华。平山人世代代依山而居,伴荔而生,把寻常烟火,酿成一山温柔绵长的光阴。

一方水土的静好蜕变,离不开长久的悉心滋养。承蒙高州市历届政府深耕库区发展,又得平山镇政府领导班子笃实耕耘,这片曾经贫瘠闭塞的移民故土,慢慢褪去沧桑底色,蜕变为富裕宜居、清幽雅致的岭南荔乡秘境。

我穿行幽幽荔林,轻摘新荔精品,心底生出温柔体悟。世人皆爱平山荔枝的清甜,却少有人知,这一口温润滋味,是山水灵气浸润、千年文脉沉淀、世世代代坚守,慢慢养出来的风物。早、鲜、爽,三字凝尽荔果禀赋,亦是平山荔乡独有的气韵风骨,清冽软糯、回甘悠长,最是妥帖人间清欢。

昔日黄塘墟依鉴江水路而兴,舟楫往来,商贾云集,是远近闻名的市井繁盛之地。从前岁月缓慢朴素,乡民徒步奔赴墟市,一场简单的人间奔赴,便是旧时光里最质朴的喜悦。上世纪五十年代末,为成全国家水利安澜大局,高州水库蓄水成湖,昔日繁华古城、连片良田村居,尽数安然沉于碧波。一湖清水润泽后世山河,也深藏着库区一代人割舍故土的淡淡乡愁。

最动人的乡土风骨,藏在寻常百姓的家国胸襟。当年库区先民深明大义,毅然割舍世代栖居的家园,进山拓荒求生。一句朴实的“丢了故土,总要在山上寻一条生路”,道尽移民岁月的艰辛坎坷,更立起这片土地坚韧不屈的精神底色。先民将满腔故土眷恋,尽数托付给连绵青山,荒芜山野自此与荔木深情相守。

库区温润立体的小气候,搭配山间透气富矿的红沙壤,造就了得天独厚种荔秘境。平山素来盛名远播,是远近公认的果苗之乡。千百年来,乡人代代传承嫁接育苗古法,潜心培植优良果苗,让种荔文脉生生不息。

天酬勤勤,今日的荔乡平山处处都焕发着精彩活力。春来荔花素白细碎,暗香漫野,不争春色,默默蓄力生长。青果沐山风、饮朝露、吸云雾,循着天时缓缓沉淀。

乡野荔荔,是时光最沉静温柔的见证。沙旦村内,三百年四月红古荔苍劲参天,六百年水囊古木历经数朝风雨,纵使树心空洞,依旧枝繁叶茂。它们看过古墟烟火、移民别离,熬过荒山寂寥,终迎今朝荔乡繁盛。

初夏风暖,五万亩荔林尽染丹霞,绿浪汹涌,丹果垂枝,满目清润明艳。平山人坚守原生态种植初心,顺应草木自然节律,湖水润根、山风养果,不染杀虫药的生态环境,酝酿出平山荔枝干净纯粹的原生本味。

静心细品,早、鲜、爽的独特别味,在唇齿

间缓缓漾开,余味悠悠。

这一个天赐的“早”。高州水库氤氲出湿润独特的库区小气候,让平山春暖先发、物候提前。这一份早,是水土独有的馈赠,让平山荔枝披山野清风而来,成为初夏时节第一缕温柔清甜。

那一口清甜留香,“鲜”,是山野的气息。临树采摘的平山荔枝,带着林间未散的微凉,果皮红润鲜亮、饱满洁净。轻剥薄壳,莹白剔透的果肉展露眼前,汁水盈盈,肌理温润,无半点酸涩杂质。入口清甜瞬进发,裹挟着湖山清灵气韵,纯粹干净、清甘怡人。这份原汁原味的鲜活,是山野草木最本真的清甜,无可替代。

最是这啖啖快意的“爽”,是一种清冽,是唇齿悠悠的绵长回甘。得天独厚的红沙沃土与湖域气候,养出了平山荔枝独有的绝佳口感。果肉细嫩紧实,湿润细腻,入口清爽不夹渣,清甜不腻。舌尖轻嚼,清冽滋味层层舒展,咽下之余余香缱绻,久久回甘。

一荔藏山水底蕴,一味见平山风骨。随行人尝荔由衷赞叹:“高州荔枝名扬天下,平山荔枝最是清绝出彩。”我深知,这份惊艳从来不是偶然,是山水厚爱、时光沉淀,更是平山人数十年俯身山野、默默耕耘的成果。

四季更迭,一代代果农风雨无阻管护荔林,以朴素劳作守护一山果香,以执着坚守兴旺一方水土。如今平山已是知名荔枝专业镇,一果兴百业,一香富一方,放眼荔枝林,村村流光溢彩,温柔铺展乡村振兴的火红画卷。

荔乡山野间,最动人的温暖微光,来自年过七旬的老党员冯伯佳。他半生深耕荔枝,年少远赴广西研习古村种养,与生苗嫁接技艺,归乡后潜心守着一方苗圃,精育优苗、复壮古木,让枯木逢春、老树重繁。老人心怀桑梓大爱,数十年无偿为乡邻赠苗传技、解惑帮扶,以朴素初心照亮乡邻致富之路,默默温暖一方乡土。

一方水土的温柔蜕变,是文脉浸润,更是实干赋能。高州、平山两级政府立足本土山水禀赋,以荔为媒,以文润乡,让千年文脉与乡村振兴温柔相融。今年五月,全球最大荔枝基地顺利开园,新荔初尝,清冽甘甜依旧,是这片水土从未更改的纯粹初心。

阳信高速贯通山海,彻底告别翻山贩果的往昔艰辛;电商直播新风勃发,线上线下双向拓宽销路。集种植、加工、研学、文旅于一体的产业园稳步落成,全乡恪守“不熟不采、品质为先”的底线,用心擦亮平山荔枝的金字招牌。

南风拂林,荔香沾衣。我于荔香深处慢慢顿悟:人间至味,终归清欢。一枚玲珑红荔,以早、鲜、爽的真真姿态,承载千年文脉、百年移民情怀,盛满平山儿女质朴安稳的幸福。

岁月不语,自有沉香。所有风雨过往,所有默默耕耘,终在盛夏一缕清甜里,化作人间最绵长安稳的岁月清欢。

好山好水好家园,平山荔枝抢“鲜”甜!