

涛声依旧,风已寄远

■薛伟雄

我的故乡在南海之滨,海风裹挟着咸涩的气息,伴我走过少年时期。我的父亲长年累月生活在船上,他是一名木质帆船船长,从事的工作便是海上运输货物。

在航运尚不发达的年代,他以船为家,以海为伴,在茫茫碧波里撑起一家人的生计。常言道,行船走马三分命。父亲的一生就是与“三分命”博弈的过程,他熬过无数惊涛骇浪,躲过天灾,从死神手中抢回七分生机。可他逃不过岁月沉疴,中年早逝,留给我无尽的思念。

上世纪六七十年代,陆路交通不便,沿海物资流转大多依靠海运。博贺港作为粤西重要的渔港与货运枢纽,千帆云集,百舸争流。父亲的帆船便常年从这里起航。他驾驶着载重不超过六十吨的运输货船,穿梭于阳江、三埠、江门、珠海、广州、湛江、海南等大小港口之间,运送海盐、粮食、煤炭、建材及日常百货。每一趟航程,都关乎沿岸百姓的生活所需,也维系着我们一家的温饱。那时的船舶设备简陋,仅凭罗盘、海图与积累多年的航海经验辨明航向,风浪骤起时,全靠船长沉着应对。

我幼时对父亲的印象,总与大海紧密相连。父亲出海少则一个礼拜,或半个月,多则一个月。母亲在家日夜悬心,守着潮汐,望着港口的方向默默等候和祈祷。每次归港,夏天,他的衣衫总是留下汗斑、海盐,手掌黝黑粗糙、布满厚茧,那是常年掌舵、拉缆绳留下的痕迹。

父亲曾无数次在狂风巨浪中稳住船舵,在暗礁险滩间寻得生路,见过滔天巨浪拍向船舷,也熬过伸手不见五指的黑夜。父亲凭着胆识、技术和智慧,总能化险为夷。我记得的是:1965年7月15日,农历乙巳年六月十七。这一天,是我家族二房人的一个节日,家家户户都像过年一样做炊。

当天,6508号强台风正面袭击我县,叠加天文大潮,引发百年一遇的特大风暴潮(海啸)。狂风呼啸,巨浪滔天,数丈高海浪把故乡港湾的海堤,一段段冲垮,海水倒灌深入内陆村子里。大树被连根拔起,房屋倾塌,不少船只冲入内陆损毁。沿海一片狼藉,当地伤亡与财产损失惨重。

我的父亲当时正驾空船回港避风,骤遇狂风恶浪,船帆被风撕成布条。他目睹无数船舶被风浪打进内陆,船毁人伤。他临危不惧,牢牢把控船舵,指挥船员降下风帆,放弃入港冒险,果断驾船借风力和潮势,冲向家乡

浅海滩涂。并立即用螺旋钻将船体钻穿,让海水灌入船体。众人拼尽全力与风浪周旋,最终船只成功搁浅,避免了船毁人亡事故。之后,单位也对父亲果断处理、保护好集体财产,进行表彰。

海运多年,他常说,夜间驶船,要知道北斗方向,进入港口要熟记潮汐。他也说,行船之人,既要敬畏大海,也要熟悉天文地理,更要稳住心神,风浪再大,只要能不乱,船就不会偏向。大海见证了他的坚毅,岁月透支着他的身体。常年漂泊海上,船舱狭小潮湿,海风刺骨,湿气寒气经年累月侵入肌理。三餐没有定时,冷热不均,睡眠也随着船体摇晃断断续续。年轻时仗着身强体健,所有不适都以咬牙扛下,可长年累月的劳损,终究化作难以根治的顽疾。他在惊涛骇浪面前从胆怯,一次次与凶险的大海博弈,安然归来,却扛不住病痛日复一日的侵蚀。随着岁月流逝,父亲的身体日渐衰弱,风湿骨痛,把往日硬朗的身躯摧残。曾经稳稳掌舵的双手开始颤抖,挺拔的脊背也成佝偻。医生告知,数十年海上漂泊落下的沉疴,难以根治。即便如此,他仍放不下船上的生计,强撑着身体坚持了许久,直到体力彻底耗尽。盛年之际,最终被疾病夺走生命,匆匆告别了相伴半生的大海,离开了日夜牵挂的家人。

父亲在生之年不但刚强、坚毅,也有柔情、仗义的另一面。小时候,在一个炎热夏天,我与父亲在船上过夜,那晚风停蚊子多。为让我入眠,父亲拿一把葵扇,坐在旁边,一扇扇为我扇风,让我安然进入梦乡。父亲对故乡孤苦伶仃的人,也深表同情,时有接济。最让我难以忘怀的是,在他后期因病病重,于临终之时,列出一张欠债单交给我,并再三嘱咐,要我把这些债务一一还清。后来,我从他的记事本上,也看到别人欠他钱的记录,可他却只字不提。

父亲走后,南海依旧潮起潮落,往来船只依旧穿梭不息,只是岸边再也没有那个熟悉的身影了。我时常独自站在海边,望着茫茫南海,听浪涛声声,仿佛还能看见父亲坐于船尾,目光坚定,迎风操舵。他一生平凡,没有惊天动地的壮举,只是在风浪中坚守本分,用辛劳撑起家庭,用坚守扛起责任。

涛声依旧,风已寄远,思念不止。那些藏在涛声里的岁月,那些刻在心底的父爱,就如海潮一般,在心中回旋。这些年我常常站在海边,默默祈祷:愿风浪温柔,护他长眠,愿天堂无颠簸,岁月皆安稳。

给老伴剥虾

■新玲

深秋的某个周末中午,我们几家走得近的邻居决定聚餐。我们选了“聚宝楼”一楼靠窗包间,我们喜欢窗外那棵桂花树,满树淡黄的小花静静地卧在绿叶间,弥漫着一袭浓郁的甜香。

我们的老邻居,年近八旬的老夫妻,是席间最引人注目的一对。他们家本是典型的宠妻族,丈夫负责买菜做饭,收拾家务,妻子只管貌美如花,悠闲自得。妻子确实年轻,年近八旬,头发黑多白少,脸部光滑如中年女性,身材娇小苗条,腰板挺直。我们除了啧啧称赞,就是羡慕不已。但去年丈夫在家摔了一跤,身体大不如从前。妻子担起重任,负责买菜做饭,收拾家务,丈夫只管漫步快乐,保养身体。

这个时节的龙虾不怎么肥美了,但我们还是点了一盘。我家老伴的最

爱。妻子夹起一只龙虾,柔声细语,并戴上一次性手套,专心地剥起龙虾。先剥去红背壳,再剥去脑壳,若有黄,就把脑壳放盘子里,再取下肉,用牙签挑去虾背上的虾线。一截白白嫩嫩的龙虾肉,在我们眼前闪闪发光。妻子娴熟的动作连贯又优美。我们看得津津有味,不由得鼓起掌。

妻子温柔地把虾肉喂进丈夫嘴里,再用纸巾擦拭丈夫的嘴角,眼睛不离丈夫,目光温情似水。我们屏气凝神,一幅恬静的画卷在我们面前徐徐展开。

夫妻俩都在铁路工作,丈夫是领导,妻子是员工,他们因龙虾结缘。那时龙虾少,有一次他们食堂做了龙虾,每人一只。那次他们坐在一起,丈夫举着那只龙虾看,喜欢的眼神,欲吃又舍不得的模样。妻子把自己的那只夹

进他碗里。他说不行不行。她说她吃龙虾过敏。后来他们把那只龙虾称为媒人。

每年秋天,龙虾上市,他们家餐桌上,红通通的龙虾成了当家主菜,丈夫吃得有滋有味,妻子剥得兴致勃勃。

退休后,龙虾成了他们生活中的饰品,他们研究出几种新做法。他们家的醉卧龙虾,好吃又好看。红通通的龙虾,蜷缩着身躯,醉眼朦胧,爪子搭着爪子,梦游般飘荡着,煞是诱人。我们常常看得入神,甚至不忍心吃一只,仿佛吃了一只就打破了醉态图美好。

妻子又拿起一只龙虾,慢慢地剥着……

窗外那棵桂花树,坠了满树的小星星,轻轻地晃……

保健与养生

坚持运动,减少跌倒风险

2026年6月8日至14日是第二届老年人跌倒预防宣传周。

跌倒是老年人最常见的伤害。每年有15%~20%的老年人会发生至少一次跌倒,跌倒几乎可以发生在任何地点、任何时间、任何活动中,老年人近90%的创伤性骨折是跌倒造成的,严重影响老年人的健康和生活质量。

其实,跌倒不是因为倒霉,更不是“天意”,是可以预防的。老年人跌倒受衰老、疾病、环境等多重因素影响,采取科学的预防措施,可减少老年人跌倒风险,降低跌倒后损伤的严重程度。

坚持运动,能降低和延缓衰老对身体功能的影响,加强平衡能力、肌肉力量、耐力等锻炼,有助于

降低老年人跌倒风险。

日常运动推荐太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽、健身舞等运动,能较为全面地锻炼各项身体功能。

身体平衡能力训练可通过单脚站立、直线行走、侧向行走等方式进行锻炼。

下肢肌肉力量训练可通过提踵、直腿后抬等方式进行锻炼。耐力可通过健步走、健身舞等有氧运动进行锻炼。

科学运动,牢记四大准则——安全第一、量力而行、循序渐进、成为习惯。

中老年人运动时注意5点:运动时穿适合运动的服装和鞋;运动前热身;选择安全的运动环境,恶劣天气改为室内活动,不去人多

拥挤的场地;注意运动过程中保持呼吸平稳,不要屏住呼吸;如果出现异常疼痛或不适,应停止锻炼并咨询医疗专业人士。

选择合适的锻炼强度:根据身体条件,选择适合自己的锻炼强度,并且慢慢适应运动强度,不盲目追求速度快、负重大、距离远、时间长等。

个别人群要注意:肌肉力量弱、平衡功能较差的老年人,可以用手轻扶墙、桌、椅等固定物体,降低锻炼时跌倒和受伤的风险。有关节、腰背部、下肢和足部疾患,或患有其他慢性疾病的老年人,请在专业人员指导下进行训练。

(广东省疾控中心)

荔风

小小说

回馈

■吴范华

龙海山很早就起床了。天刚拂晓,村里已经热闹非凡。今天村里有喜事光临呀!

由他捐款达五百多万元的乡村教学大楼及操场,今天就要落成剪彩了。

这是他回馈给村里的一份沉甸甸的礼物。村里年轻的村长李志江赶个早起,陪伴他晨行。

两人出了村口,来到围村的海堤边。这条围绕村庄的海堤在乡村振兴的热潮中,由村委组织村民和发动乡贤集资兴建起来的,堤面能开着汽车走,两旁种上了菠萝蜜果树,绵延十多华里,远远能闻到果香。

此时,眼前遍布着渔村农家新小楼,令人刮目。

龙海山对这里的一草一木,一景一物十分熟悉。这里,是他的出生地,留下他童年和少年的足迹身影。面对眼前的一切,他感慨万千。

他的父亲,是个老实巴交的老渔民,母亲是个家庭妇女。他出生时,瘦弱的母亲没有奶水,他是吃村里婶嫂的奶水过来的。那时,家里穷,是村里学校免费供他读书。他聪明勤学,考上大学,成为村里唯一的大学生。因为家里穷得揭不开锅,是村里父老乡亲们几元我几角,凑学费和路费,让他去大城市读大学。

大学毕业后,爱好文学的他,在工作之余,勤奋写作,小有成就。但在机缘巧合之下,他却辞职下海经商。几番商海沉浮,终成商界大佬。

功成名就的他,把父母接到城里居住了。村里,已没有直系亲属。

但是,夜深人静,他常常想起故乡,想起免费收留他学习的乡村学校和老师,想起凑钱给他读大学的乡亲。他年迈的父亲母亲也时常在他耳边唠叨:不要忘记村里父老乡亲的恩情哟。所以,他在捐资为村里学校建教学楼和操场的同时,也在思考着为乡亲们的致富出谋划策。

“咱村在蓬海湾的北部,周围是村庄和港口,这是我们祖辈先人福荫之地。我们村的致富之路,应该在这方面大作文章。”龙海山望着方圆辽阔的海面,意味深长地说。

李志江接过话茬说:“是呀!俗话说:靠山吃山,靠海吃海,我们村委班子也往这方考虑过,就是缺启动资金。”

“村委班子是村民的带头人,这个考虑很好!大自然赐给我们这片海,是生鲜海味四季轮回的聚宝盆。小时候,我就经常在堤下的柳树林采海,在蚝田里捡蚝螺。我写的散文集《情牵渔村的故乡》里有十多篇采海的故事。”龙海山深情地望着眼下的海滩说:“这样吧,你和村委班子做个规划,启动资金的事,我

来想办法。”

李志江听了,很是欢欣,笑着说:“你对家乡海边的深情触动了我,你那本书我买回拜读过好几回呢。”

龙海山若有所思地说:“只有亲身经历过的人,才能有这样的感触和体会吧。”

这时,海边吹过来熟悉的咸腥的海风,龙海山倍感亲切,心旷神怡。他猛然问道:“对了,咱村李浩刘朋新龙志远等人,计划在海湾大搞海水养殖这事,定下来了吗?”

“已经请省水产专家考察过项目立项了。”李志江透露信息。

“好事好事,就应该这样想这样干,海鲜海货这些美食,现在已经是人们抢食的营养品,可以说,已经缺货。要大力提倡海水养殖这条发财之路。”龙海山望着面前这片海湾豪迈地说。

“是呀,蓬海岛生态环境好,海贺镇渔民去年已在岛外海面发展大型的不锈钢养殖基地。我们村有几个后生仔合计,决定在那儿养龙虾鲍鱼海胆金鲷鱼。”李志江手舞足蹈,绘声绘色地说着,描绘一幅渔海盛世的蓝图。

龙海山循循善诱道:“海洋这一块是今后经济发展的重头戏,很有搞头。”李志江听了,兴奋地接着说:“农产品种植这一块,我们也看好种植台湾释迦和凤梨这些农产品。县里有几位外镇的民营企业已经种植成功,我计划发动我们村的乡亲们也承包2000亩山地种植。”

看到年轻的村长李志江思路开阔,带领村民奔康致富有方法,龙海山欣慰地笑了。

龙海山虽然长期在大城市生活,开拓事业,但时刻不忘记家乡,每年返回五六次。除了怀旧心理外,更多的是不忘生他养他的这块土地,不忘家乡的乡亲。著名诗人艾青那句名言说得好:为什么我的眼里常含泪水?因为我对这块土地爱得深沉。他一直以这句名言激励自己,并以实际行动回报养育他的家乡。

“你虽成为成功人士,但始终高调做事低调做人。我们全村人都敬佩你的为人处世。你从农家子弟考上大学不简单,经过十多年奋斗,成为教授。后来又从教授身份下海经商成为亿万富翁,并且慷慨解囊为村里的事务出钱出力。我们村为你而自豪。”李志江说出肺腑之言。

“比起故乡对我的哺育之恩,比起乡亲们对我的爱护,我这点贡献微不足道。”龙海山深情地说。

一轮红日在东方喷薄而出,照耀着他俩的身影,照耀着家乡这片黄金海岸及土地。

这时,村里学校那边传来密集的锣鼓声。龙海山抬手看手机的时间,知道村里学校崭新的教学楼及操场就要进行剪彩仪式了。他和村长李志江快步往学校那边赶回去……

值班主任:陈珍珍 责编 版式:林夏

燕门

■陈政

五月的雨,来得肆意任性,仿佛要挥霍掉年前所欠的雨水。我的心,一如悬在阳台晾着的衣衫,巴巴地盼着一缕阳光。趁天色稍稍放晴,便惬意往西堤走走,跑步散心。

从上岭古瓷窑一路跑到罗仙公园,途经九庙,掠过清风楼,路过高州古码头,缓步至颛珠台遗址。抬眼望去,化州桥与铁路桥内侧,万千燕子盘旋天际,自成一番景致:有的迎风悬停,振翅若定;有的低空呢喃,缓翼滑翔;有的列队竞速,疾如火箭,遇前头马头墙横亘,便倏然转身,翩然没入云天;还有的扶摇直上,又骤然俯冲,横扫滔滔江面,欢快地归向桥底燕巢。燕语清越,雏燕在巢中嗷嗷应和,声声温馨。入目俱是清平暖春的画境,人心也随之松弛下来。

刹那间,我爱上了这可爱的生灵。更叹它们独具慧眼,择胜地而栖——偏偏云集于昔日化州古八景之一的颛珠台遗址。颛珠台,本是化沧桑为风雅之地。古时鉴江与罗江于龙母山下交汇,水口汹涌反跳,浪涛激荡。明万历年间,知州沈水于此填土筑台,治水理气,以一方台基驯服狂澜,将天险化作“颛珠波光”的诗意胜景。彼时文人墨客、南北商旅,登台远眺,无边江色,千里平畴尽收眼底,留下无数数炙人口的诗篇。及至二十世纪中叶,颛珠台因修建河茂铁路被炸平,作了桥墩基址。昔日的名胜,从此淡出尘世烟火,只余诗文方志中依稀记载。

它像一位历经沧桑的隐者,见证着变迁,却总在动荡中觅得一份存在的从容。如今,化州大桥与铁路桥并立江岸,俨如一道天然关隘,自成“燕门”。门外江风浩荡,浪逐潮生,江水滚滚东流,奔赴沧海;门内燕语呢喃,群燕翩跹,仿佛跳着轻快的华尔兹,自在嬉戏。它们于此寻偶筑巢,磨砺羽翼,竞逐长空。这片方寸云天,既是它们栖息的乐园,也是它们争锋的疆场。

谁又知晓,每年七至九月,这些

天际的舞之精灵,便要启程南迁,远赴南国越冬。有的燕群,迁徙之路长达万里。为奔赴温暖与繁衍生息,它们长空觅食,乘风破浪。这是何等坚毅无畏的生命征途。

然而,让我动容的,不单是这份坚毅。更它们在万里苦旅之中,依然能于翱翔间嬉戏,于风浪里呢喃。正如眼前的鉴江——江水东流,固然有急湍奔涌、浪逐潮生的段落,却也总在转弯处留下一湾平缓的波光,温柔地收纳着流淌的倦意。燕子选择在此栖居,或许正是感知到了这份深藏于动荡中的宁静。

耳畔又拂过一阵轻柔燕语,呢呢喃喃,漫过江面,也漫进心底。

望着“燕门”之间往复翻飞的身影,我猛然醒悟:世间最动人的从容,从不是安稳无忧,而是在漫长的迁徙与风雨辗转之中,依旧守着天性,活得自在,活得坚韧。

颛珠台,沧桑过尽,犹有风雅;燕子,万里征途,不改翩跹;这一路鉴水,急流过后,自见平波。

祝诸君登科及第

■朱庆良

鉴水柔波绕橘园,向阳古陌有新烟。难忘岁月凌云志,回首欢声折桂年。青鸟栖枝繁叶畔,黄莺喧树木棉前。待逢六月文昌殿,且放歌吹庆贺先。

扫码关注
快捷投稿

闲看春芳 周文静 摄

吼秦腔(外一首)

■王晓波

枣木梆子,劈开八百里秦川
一声吼,黄土漫过戏台沿

脸谱何须细描,血性与风沙
早刻进眉骨的沟壑间

那板胡,像驴嘶,又像娘唤
扯着心肝,把肝肠寸寸揉断

谁在唱?唱新单童,唱铡美案
唱得日头砸进黄河,溅起

满天的铜音与寒烟
台下,老汉们蹲着

旱烟锅子明灭如残星
他们不鼓掌,只用脊背

驮过千年的干旱与荒年
大靠上的旗子破了

老艺人的嗓子哑了
可铜锤一举,仍是

砸向命运的那一声巨响
散了戏,风卷过戏台空场

只余板胡的尾音,还在

塬畔的黄土褶皱里
一遍遍,嘶哑地回响

粉墨登场

浓墨重彩,脸谱层层覆上
剥落油彩,混着泪光

何人仍在找寻本真模样?
髯口悬垂,掩住愁肠

沉郁喉间,哽住
半生悲声

靠旗沉沉,身承千钧
卸下行头,袍袖空荡

冷风漫过,满襟苍凉
追光灯织成密网

惨白光芒
钉住不肯弯折的脊梁

曲终幕落,戏台中央
一抹孤影

俯身捡拾满地残妆