

雨落心头

■ 梁军

油城的九月,说是深秋,但依然灼热。午后,计划简单做三件事,剪理头发、探望母亲、沿街慢跑。剪罢头发出门,天公竟下起了小雨。电话问及保姆母亲起床否,保姆说:快了。为了让母亲多躺一会,我还是选择开跑。

跑至温德姆酒店,还是小雨,再往家的方向时,已是大雨,无奈躲进月饼街的遮挡棚听雨。秋雨沥沥,凉风习习,刚才的汗气顿时收住,身板也绷紧了一下。月饼档口的老板娘说:歇歇再跑。我客气地回应:跑步是不能停的,雨小再跑。途中我也打电话吐槽,友人说可否用车用伞接应,我说:别,雨会停吧。

过了好一阵,雨仍没有停歇的意思。算了,雨跑吧。眼镜模糊,雨打脸庞,跑鞋湿透,凉风过处,忽然觉得很清爽。沿着商铺慢跑,但见众商家在观望雨情,以防浸铺。跑经某商铺,一年轻员工偶见大叔雨跑,竖起拇指:牛啊!人老了,一句赞许,居然越发起劲,步法更是坚稳,衬着眼前的模糊,踉跄前行,任凭雨水打涮……也好,一路冒雨,趁机冲洗一下刚剪的头发,多年从未打理的跑鞋也藉以彻洗。

终究回到了家。尽管已是落汤鸡,但心里觉得酣畅淋漓。湿漉地坐在阳台,不自觉地抽起烟筒。望着漫天的雨韵,思绪一下子飘回到遥远的播扬镇年少时光……

与众孩一样,小时候我等格外好雨。化州北部山区小镇播扬,群山叠嶂、绿水萦绕,每逢夏季雨水特别多。雨水滴答,房顶屋脊瓦片声响很有节奏,街面的积水,更是孩童最好的乐园。街坊小孩总是不顾泥水沾身,光着脚丫踏踩积水,蹬水嬉闹,尽情在雨中肆意玩乐。

少年时,我是听话的,但三弟不然,以玩水为乐。三弟发小众多,豪气豪情,结伴同乐。一天,倾盆大雨,三弟又照例鼓动同伴冒雨归家,以炼心智,竟然从学校绕圩三公里,雨中慢行,方肯回家。三弟脑瓜硕大身子瘦小,头发被雨水打湿,水珠顺着脸颊滴落,小小的身躯微微瑟缩。尽管一副落汤鸡的卖相,但依然自豪自乐,让我实在看不下去,第一时间向母亲告状。母亲说:不感冒就行……

外嫁那务镇的大姑妈,总是让人惦记。也是秋天,父亲和爷爷的徒弟芬叔结伴,分别用自行车搭载我们前往探望。行至半途,竟倾盆大雨。无奈,匆忙躲进了当时用作厂房的无名车间。雷

鸣、雨打,摇曳的树木、不明的风声,很是吓人。随着天暗,更是焦怕。但雨还是下个不停。冥冥中,父亲与芬叔嘀咕:还是走吧。父亲将上衣脱下,让我穿上权当雨具,系上唯一的草帽,风雨前往。他安慰我:不用怕,坚持就可以见到姑妈,那可有鸡腿吃哦。

好不容易到达姑妈家,驻车入屋,大小人儿已浑身湿透。见到姑妈,自然眼泪汪汪。姑妈说:风大雨大,心疼至极……脱罢衣服、姜水暖身,稍作回神,又开始惦记传说中的鸡腿了。记忆中,鸡腿油香四溢、肉质软嫩,鲜味儿直窜鼻尖。至今再难以品啖如此美味佳肴。后来,我与老姑妈谈及此事,老姑妈依然责怪当年我父亲的“勇敢”之为,也自责鸡腿备份不够。最后一次见到老姑妈时,竟是永别。老人家享寿一百零一,一生善良宽厚,音容历历在目,每每想起心中满是不舍与怀念。

高二时,我还在化州县城读书,家乡连降暴雨。播扬镇群山环绕,河水猛涨,洪峰席卷圩镇,冲垮了镇上大部分民居,也推倒了我们家的房子。一夜之间,房屋倾塌,家园尽毁,瞬间陷入无家可归、无处安身的绝境。后据休学在家的三弟描述:号哭之声、惶恐之态、无助之为,终生难忘。幸亏隔壁财政所办公楼地势高且坚固,街坊才有了避险之所。

远在化州城的我,初始还未意识到灾难的后果,只是惦记着千册小人书损毁的可惜、无数奖状付诸东流的遗憾,殊不知家里已身陷绝境、无助无措。但一份温暖的善意悄然降临。与母亲有远亲关系,在镇上工作的莫姓表叔,第一时间伸出援手,动员全家主动腾出自家有限的屋舍,热情地邀请我们一家暂住避难。莫叔一家悉心安顿我们的起居,默然为困顿的我们遮风挡雨,让家人在满目疮痍的灾后拥有了一处安稳温暖的容身之所。正是这份朴素又厚重的善意,支撑我们一家熬过了洪水过后最艰难的一段时光。每每回想,兄弟们总是无比温暖与感动。

雨声绵绵,行至暮年,方才读懂旧时光里深藏的悲欢滋味。风雨如故,岁月却悄然催人老去。包括三弟在内,那群年少时天不怕地不怕、不惧斥责打骂的发小,如今也各自奔赴不同的人生旅途。耳畔淅沥的雨,既是眼前触手可及的景致,亦是一缕牵念。顺着绵长的雨丝,回望那一去不返的青葱岁月,顿觉雨落心头,悠悠念想。

国庆首日,我陪大儿子到学校运动场晨跑。我和儿子短暂热身后便踏进了跑道,经过操场边的转角时,前方的两道身影让我眼前一亮——这是我班上的小锋和小杰。此刻的他们正沿着跑道慢跑,我下意识地掏出手机看了看时间:六点三十七分。这个时间,往日的他们都还在被窝里,想不到今天早上竟然在跑道上遇见了他们!

记得上学期体育老师曾不止一次地找我投诉:“蓝老师,你班的小锋和小杰就像两条滑溜的泥鳅,一到一千米测试就想方设法地逃避。这次说胃疼,下次说脚酸了,再下次又喊头疼,一个学期下来,一千米测试几乎就没有认真测试过。”为此,我曾多次找他们谈心,也反复强调体育分数在中考中的占比比例,以及对升学的影响。

然而,苦口婆心的劝说毫不起作用,一到考试,这两个孩子依旧借口不断!直到我联系家长督促,他们才心不甘情不愿地踏上了跑道。可是即使踏上了跑道,跑起步来依旧还是慢悠悠的,仿佛稍一用力就会倒下。我和体育老师看在眼里,急在心上,却又无可奈何。

我和儿子加快脚步跟上他们,小杰听到身后传来的脚步声,扭头回望,率先发现了我。他楞了一下,随即扯了扯小锋的袖子,压低声音嘀咕了一句:“哎,老师来了。”两人放慢了脚步,停了下来,一边微微喘着气,一边伸手抹了下脸上的汗珠。

“老师,早上好,您怎么也来跑步?”小杰挠了挠后脑勺,语气里带着几分被抓个正着的不好意思。

“我儿子想来跑步,我便陪着跑了。”我笑

暑假,约了同事同游高州仙人洞。

进得景区,先看了仙女飞天表演。只见一条细索横贯山谷,一位“仙女”身着长裙,从这头飘然滑向那头,衣带当风,裙裾飞扬,脚下是深深的山谷,身后是苍苍的青山,真如仙人御风而行。滑到中途,她还做出各种优美姿态,时而舒展双臂,时而回眸一笑,阳光照在她身上,衣袂飘飘,像一只彩色的鸟掠过天际。那一刻,天是蓝的,山是绿的,人是小的,而那“仙女”悬在半空,像是把这山水的灵气都穿在了身上。

散场后,我坐在水里的摇椅上玩水,清凉从指尖漫上来,暑气就退了几分。

玩够了水,日头也高了。我们顺着溪流往山里走,山道贴着溪谷往上绕。瀑布一道接一道,迎面来。仙人洞的瀑布出了名的密,数十条串成一群,沿千米观瀑栈道铺开。姿态各异,声响也不同。

进山没走多远,就遇见了仙女瀑。水从高处散落,细而柔,像一匹轻纱从半空垂下来,飘一阵,才落到潭里。走近看,水落到半空就散了,变成一片水汽,扑在脸上,凉。水声清浅,要走近了才听得清。

再往上走,水声就大了。响水飞瀑。这名字取得实在,水从高处倾泻而下,砸在岩石上,“隆隆”闷响,像远处滚雷。水花飞溅,站在栈道上,不一会,衣襟就湿了一层。

响水飞瀑过去没多远,铁索桥就横在两山之间了。几根铁索绷着,桥面铺着木板。风一

着应道,随即话锋一转,打量着他们,“倒是你们,平常那么喜欢睡懒觉,今天怎么不睡懒觉,这么早就起来跑步了?”

小杰微微低了下头,脚尖无意识地在跑道上蹭了蹭,声音闷闷的:“老师,暑假的时候我爸妈带我去看省运会了。看到蔡邦杰他们那些代表家乡出战的运动员,为了家乡荣誉奋不顾身往前冲的身影,再对比一下自己,想想真的很惭愧。就想着自己初三最后一年一定要努力训练,中考的时候不留遗憾。”

小锋接过话头:“我也是,看到包雅冰、黄子琪她们作为女孩子,都能为了家乡荣誉而拼尽全力。而我作为一个男孩子,面对一个体育测试,竟然还当逃兵,真是汗颜!”

听着他们的话语,我想象着他们坐在省运会赛场的看台上,目不转睛地盯着蔡邦杰他们在塑胶跑道上奋勇争抢的身影。脸上不自觉地露出了欣慰的笑容。随即冲着他们竖起了大拇指,鼓励道:“加油!”

小杰和小锋对视一眼,脸上露出了前所未有的坚毅。他们冲我喊道:“老师,那我们继续跑步啦!”话音刚落,他们便迈开了步伐,朝着前方冲了出去。运动服的衣角被清晨的风掀起,带着满满的少年意气。

我让儿子跟着他们一起跑,儿子倒也爽快,迈开步伐就跟了上去。三人一人一道,认真地跑着。我站在跑道边看着,目光在三个少年身上来回移动。一圈又一圈,随着时间的流逝,三人的步伐渐渐沉重,喘气声也越来越清

赴约高州仙人洞

■ 劳小颖

吹,桥就晃。我踩上去,脚底晃,心倒定了。桥下溪谷深,流水撞石头,翻出白花化的水。声音从谷底传上来,闷闷的,像山的心跳。

先生跟在后面。一前一后,我们慢慢走。铁索在脚下咯吱咯吱响。桥不长,却记了很久。

过了铁索桥往前走,天河大瀑布就挂在了前头。仙人洞最壮观的一道,落差近两百米,三级断崖,直直跌下来。水大,雾也浓。站几丈外,潮气就裹上身来。我在瀑布前留了影,水雾扑了满身,凉丝丝的,舍不得走。

再往上,还有彩虹瀑。我们去时正逢午后,一道虹卧在水雾里,淡淡的,时隐时现,像山与水商量好了,要给赶路的人一点惊喜。旁边腾龙瀑从高处跌下来,真像一条龙腾起,又一头扎进深潭。水声轰然,脚下栈道都微微发颤。

飞天瀑最猛。远远就听见轰鸣,走近了,水雾铺天盖地,像一场不会停的细雨,站在观瀑台上,衣服很快就湿透了。人说这是粤西“第一瀑”。

我们走走停停,一路数着,竟过了数十条瀑布。有的藏在树后,只听见声音;有的就挂在眼前,坦坦荡荡,让人挪不开眼。山有了水,就活了。水有了瀑,就有了魂魄。

晰。然而这一次,他们谁都没有停下来,咬着牙继续坚持着。

不知什么时候,体育老师老周也来到了操场。他的手里依旧端着那个随身携带的保温杯,站在跑道另一端静静地看着。当小杰和小锋经过他身边向他问好时,他默默地点了点头。等到他们再次跑到起点时,他忽然高声喊了起来:“最后一圈,加速!”

三个孩子应声提速,冲刺的时候,儿子的体力明显有些跟不上了,和前面两人的距离拉得越来越远。小杰回头望了他一眼,攥起右拳比出加油的手势,随即继续向前冲刺。儿子望着他们的背影,咬咬牙,奋力再追。冲过终点时,三人全都累得弯下了身子,双手撑着膝盖喘气,豆大的汗珠顺着下巴往下滴,落在跑道上晕开一个个深色的小圆点。

儿子喘着粗气走到我身边,汗湿的刘海贴在额头上,却朝我咧嘴一笑:“爸,明天还来。”我拍了拍他的肩膀,没多说什么,心里却涌起一阵踏实的温热。再看小杰和小锋,两人正互相搭着肩,有说有笑地沿着跑道慢慢走放松,背影在晨光里拉得很长。

这时,一阵微风从跑道尽头徐徐吹来,拂动围墙边“好心茂名 魅力省运”的宣传横幅。横幅猎猎作响,仿佛在少年的顽强鼓掌。我相信,明天的六点三十七分,我还能在校园的跑道上遇到他们!

百年好合登山道,石级一级一级往上铺,很长。两旁挂满同心锁,树上也挂着诗句,写的都是爱情。风一吹,锁和诗句晃起来,轻轻的,像无数人在低声说自己的故事。

石级走完,上面一个平层,立着一把巨大的同心锁,铜色沉沉,刻满名字和心愿。一侧还有最高处。我和先生相拥着,一级一级登上去。站在顶上,山风拂面,回头望,来路隐在树影里,瀑布的声音远远传来,像一首没有尽头的歌。我们又从最高点一步一步走下来。

后来去看了仙人洞。洞不大,里头黑,凉。山泉水从石壁里渗出来。

回程车上,我闭着眼。瀑布声还在耳边,仙女撒花的花瓣还在眼前飘,还有飞天仙女凌空滑过的那道身影。那瀑布真多。一道接一道,像是山把心里话都倒了出来,说给树听,说给石头听,说给每一个路过的人听。铁索桥上的风,同心锁上的锈。树上诗句的墨香,好像还没散。满肺的清润,还在。

这一日不长,却把攒了许久的盼望,一下子兑现了。窗外灯一盏一盏退去,心里亮着的,是那一路瀑布,是撒花时漫天飘飞的花瓣,是飞天仙女御风的身影,是树上挂着的诗句,是和先生相拥走过的一级级石阶。仙人洞的仙人,大约不在。可这山水间,总有些什么,轻轻拂过每一个来的人。

那瀑布,一路奔流,终归潭底,却把一路的水声,留在了山间。

值班主任:池榕 责编 版式:林夏

夕晖

保健与养生

拿蔬菜当主食？当心这些问题

不少人为减脂或养生,陷入“少吃主食、多吃蔬菜”的误区,甚至把蔬菜当正餐。其实,长期过量吃蔬菜反而会危害身体健康。

首先,蔬菜富含膳食纤维,过量食用会加重胃肠道消化负担,容易出现腹胀、频繁排气、腹泻、反酸等问题,老人、幼儿及消化功能偏弱的人群更易受影响。

其次,蔬菜几乎不含蛋白质和优质脂肪,热量极低。长期只吃蔬菜会造成热量、蛋白质摄入不足,出现精神萎靡、肌肉流失、免疫力下降等问题。

此外,绿叶菜中含草酸、植酸,长期过量食用会阻碍人体对钙、铁、锌等矿物质的吸收,增加缺钙、骨质疏松、缺铁性贫血的风险。

科学吃蔬菜的核心在

于“杂”而非“多”。建议每天尽量吃够4种蔬菜,每周累计10种以上,通过丰富的品类摄入多种营养物质。

蔬菜按颜色深浅可分为深色蔬菜和浅色蔬菜,深色蔬菜(包括深绿色、深黄色、紫色、红色等有色蔬菜)营养价值更为突出,富含β-胡萝卜素、各类维生素、植物化学物和膳食纤维,西红柿、紫甘蓝、红苋菜都属于优质深色蔬菜。专家建议每天深色蔬菜食用量应占到全天蔬菜总食用量的一半以上。

不同颜色、品类的蔬菜各有营养优势,无法相互替代。比如,绿叶菜富含叶酸、叶绿素与膳食纤维;番茄主打维C、番茄红素;紫甘蓝含有丰富的花青素。日常合理搭配食用,才能实现营养互补。

(新华社)

凭吊铁血忠魂

■ 王如晓

秋风掠过羊城,带着淡淡的肃穆。我借国庆节假携儿孙辈循着历史的足迹,从荔湾涌畔的蒋光鼐故居出发,再赴先烈中路的十九路军陵园,在两处风物之间,重读一段山河动荡的岁月,触摸一代爱国将士滚烫的家国情怀。

荔湾涌流水潺潺,河岸边白墙黛瓦的宅院,便是蒋光鼐故居。青石板绕着屋舍蜿蜒,涌水缓缓流淌,洗去市井喧嚣,却洗不掉岁月沉淀下的家国记忆。这里,是抗日名将蒋光鼐曾经生活的地方。青砖老屋,窗棂古朴,一砖一瓦都留存着将军的生活印记。驻足庭院之中,仿佛还能想见当年,将军于灯下忧思国事,心系万里之外的烽火疆场。

这座老宅,见证了将军的戎马生涯。卸下戎装之时,他于此静看潮起潮落;国难当头之际,他毅然从这里奔赴沙场。一九三二年淞沪烽烟骤起,蒋光鼐与蔡廷锴率领十九路军,以

劣势兵力奋起抵抗来犯强敌。在民族危亡的关头,他们没有退缩,用血肉筑起防线,让国人看见不屈的骨气。故居的一梁一柱,默默记住了将军的抉择,将一腔爱国赤诚,藏于荔湾涌的悠悠水波里。离开故居,思绪便向着先烈中路延伸,去往那座镌刻着碧血丹心的陵园。

行至十九路军抗日陵园,首先映入眼帘的便是巍峨的凯旋门。巨型石拱庄严肃穆,拱门上方刻有宋子文手书“碧血丹心”四个大字,笔力千钧,扑面而来。历经风雨侵蚀,石刻依旧雄浑,每一笔都在诉说淞沪抗战的壮烈往事。九十多前,十九路军将士浴血守土,以少敌多,用生命捍卫民族尊严,无数子弟埋骨沙场,这些门楼便是后人对忠魂最深切的致敬。穿过圆拱大门,一步踏入这片沉静的墓园,尘世的嘈杂悄然远去,只剩松柏萧萧。

缓步向南,高耸的先烈纪念碑巍然矗立。洁白碑体直刺云天,碑下将士铜像身姿刚毅,仿佛依旧守望这片山河。纪念碑庄严肃穆,将无数阵亡将士的不屈精神凝固于此。周遭苍松翠柏环侍,繁花静置于基座之下,秋风拂过,树叶簌簌作响,似是对英烈的声声回应。伫立碑前,回望淞沪战场的烽火,那些舍生忘死的身影浮现在眼前,一腔崇敬油然而生。

顺着园内路径继续前行,将士题名碑、抗

秋日杂咏

■ 苏旭

一
鉴江明月伴江流,

逝水滔滔可带愁?
秋月年年皆朗照,
芦花照白雪侵头。

二
黄叶离枝如小偷,

韶光秋水悄声流。
芦花过雁秋风爽,
一片诗心似静秋。

三
偏爱人间一叶秋,
丹枫霜染好寻幽。

银蟾泻玉愁云散,

鸿雁归来莫滞留。

四
未有佳篇赋菊秋,

掀帘欣喜望江头。
兰舟一叶五湖去,
秋水云山伴我讴。

五
天涯游子惦中秋,

谁解人间千万愁。

料是嫦娥知有憾,

今宵月色最温柔。



扫码关注
快捷投稿



稻香

黄诒高 摄