墙缝里的岁月

■ 李静心

老屋那斑驳的土墙,早已在时光里坍圮,连同那深深浅浅的砖缝,一同湮没在岁月的尘埃之下。然而,有一个缝隙,却顽固地留在我记忆的最深处,它承载的不是尘土,而是一缕缕银丝,一团团被时光卷起的、带着奶奶体温的岁月。

记忆的闸门一旦打开,童年乡村的画面便鲜活地流淌出来。清晨的阳光斜斜地穿过木格窗棂,灰尘在光柱里跳舞。奶奶洗漱完毕后,便坐在门口那张磨得发亮的矮凳上,对着缺了一角的镜子梳头,从前额发际线往后梳。她的头发细软,有些花白,梳齿每每划过,便带下几根、十几根,无声地飘落在泥土地上,像北方初冬零星的霜花。

那时的我,大约只有灶台高,总爱蹲在旁边看。奶奶梳完头,便会弯下不再挺拔的腰身,耐心地将散落在地上的头发一根根、一缕缕地捡拾起来。她的手指关节粗大僵硬,布满劳作的茧子,动作却异常轻柔。她会把那些细软的发丝在掌心仔细地拢好、卷紧,最终团成一个鸽子蛋大小、略显毛糙的小球。然后,小心翼翼地将那团头发塞进土墙上某一道选定的砖缝里。那砖缝,便成了奶奶专属的、小小的"藏宝洞"。

小小的我,心里并不明白这些掉落的头发对奶奶意味着什么。我的全部期待,都系在那"笃笃笃"的拨浪鼓声上。每当村口传来那熟悉而清脆的声响,货郎挑着花花绿绿的担子进村时,我的血液仿佛都沸腾了。那担子上挂着的麦芽糖,金黄油亮,散发着甜腻诱人的香气,是贫瘠童年里最奢侈的渴望。

这时,我就会像一只敏捷的小猴子,飞快地跑到那堵墙边。踮起脚尖,伸出小手,急切而小心地抠进那个熟悉的砖缝。指尖触碰到那团熟悉的、带着微尘气息的头发时,心中便涌起一阵巨大的欢喜。攥着这小小的"宝贝",飞奔到货郎担子前,气喘吁吁地将头发递过去。货郎大爷总是笑呵呵的,接过那团头发掂量一下,便用一根细小的竹签,从那硕大的糖块上刮下几缕晶莹剔透、闪着琥珀光泽的糖丝,绕在另一根竹签上递给我。那瞬间的甜蜜,足以点亮整个灰扑扑的下午。

孩子的欲望单纯而直接。为了能多换几颗糖,多尝几口那销魂的甜,我甚至在心里暗暗祈祷:"奶奶啊,您再多掉些头发吧!"这个念头,带着孩童天真的自私,像一颗小小的种子,埋进了时光的土壤里,当时浑然不觉其残酷。

日子在货郎的拨浪鼓声中流转,我像田埂边的野草一样拔节生长,而奶奶的身影却在岁月的风霜中日益佝偻。她的头发掉得更多了,也更白了。墙缝里的头发团,似乎也塞得更勤了些。然而,童年的甜蜜渐渐被成长的烦恼冲淡,货郎的担子也仿佛随着我离乡的脚步,消失在远方的尘烟里。奶奶最终也像她掉落的头发一样,悄无声息地融入了黄土。

如今,一晃眼,我也站到了"年过半百"的门槛上。揽镜自照,曾经浓密的黑发日渐稀疏,梳子上缠绕的落发,数量竟也颇为可观。每次清理它们时,指尖的触感,莫名地就勾连起遥远的记忆——奶奶弯腰拾发的模样,那卷成一团团的灰白发丝,砖缝粗糙的触感,还有麦芽糖那黏稠的甜香……

就在这一刻,一种迟来的、深刻的顿悟,如同电流般击穿了我的心脏。胸口涌起的不是甜蜜,而是沉甸甸的酸楚和汹涌的愧疚。当年那个只盯着糖果、盼着奶奶多掉头发的孩子,是多么的懵懂无知啊!

奶奶掉的,何止是头发?

那是时光的碎屑。每一根飘落的银丝,都是光阴从她生命里抽走的丝线,无声诉说着春去秋来,诉说着操劳与疲惫。

那是青春的褪色。乌丝变白发,是岁月最直白、也最无情的批注,记录着她从青葱少女到为人妻、为人母、为人祖母的漫长跋涉。

那是生命的消耗。她弯腰拾发的动作,是生活重担压弯脊梁的缩影;她将头发塞进墙缝的节俭,是那个年代生存智慧与无奈的写照。她用自己生命的"微末之物",换取孙儿片刻的欢愉,而我却只看见了糖的甜,看不懂这"货币"背后沉重的代价。

那塞进墙缝的,分明是被卷成一团团的无声流逝的岁月啊!

我为年少时那个自私的祈愿感到深深的愧疚。这愧疚,并非因为我的愿望加速了奶奶的衰老——时间自有其冷酷的步调,不为孩童的私心所动。这愧疚,源于我当时的不懂。不懂那掉落的发丝承载着多少辛劳与风霜,不懂那塞进墙缝的动作里藏着怎样深沉而无言的爱,更不懂岁月在亲人身上刻下痕迹的必然与残酷。

如今,当自己也体验着"大把掉发"的年纪,才真正与当年的奶奶隔空相望,理解了那平凡举动背后的千钧之重。那堵老墙早已不在,但记忆中的砖缝,却永远留在了心上。它不再是一个藏糖的"宝库",而是一个盛满岁月回声、提醒我生命本质的容器。里面塞着的,是再也无法用糖果交换的,奶奶的时光,和我迟来的、带着泪光的懂得。

前海潮信

■ 卢观鑫

今年六月,我去深圳出差。客户在前海做跨境电商,老板是我们县人,早年南下深圳,从华强北柜台做到跨境电商,算是老乡里混得最好的一拨。这次他找我们银行做一笔贷款,念着老乡情分,他把业务给了我。

早上六点从县里出发,先坐汽车到市里,再转高铁到深圳。我在高铁上把材料又翻了一遍,最底下夹着老周的那一份。老周在离县城几十公里的乡下,开养鸡场,想贷五万块扩建鸡舍。材料交上来半个月了,还在走流程。我翻到他那页的时候,看到一张照片:几只鸡在院子里跑,旁边站着一个黑瘦男人,穿着胶鞋,冲镜头笑。我把照片翻过去,合上材料。

到公司后,前台小姑娘把我领到会议室,说老板在见客,让我稍等。会议室有一整面落地窗。我走到窗边。外面是前海。前海是南山填出来的一块新地,楼是新盖的,路是新修的,连树都是刚种下的。近处是一片绿地,有人遛狗,有人跑步。再远一点是海,灰蓝色的,一直铺到天边。海面上有船,很慢,小得像不动。我站着看了一会儿,想起县里那条江。江是黄的,窄的,两岸是菜地和自建房。我小时候在江里游过泳,后来江水脏了,没人再游。

正看着,手机响了。是老周,问我贷款什么时候能批。我说还在走流程,让他再等等。他顿了顿,说:"鸡苗快到了,家里急着用钱。"我说回去就催。挂了电话,我看着窗外的前海,觉得那片海离我很远。

门开了。老板进来,四十多岁,穿灰色polo衫,手里端着咖啡。他说:"路上辛苦了。"我说:"还好,三个多小时。"他笑了一下,说:"我刚来深圳那会儿,坐大巴,十四个小时。"

我把材料摊在桌上,一份一份给他过。老板翻了几页,我问了几个问题,都是行里的老问题:流水多少、有没有抵押、贷款用途、还款来源。老板答得很顺,像是做过很多次这种事了。签完字,他让财务去盖章。

我坐着等,看见墙上并排挂着两张照片,一张前海的老照片,滩涂、渔船、几间矮房;另一张是同一片海,全是高楼。两张照片,像一个地方的昨天和今天。

老板回来,把盖好章的合同递给我。我收进背包,拉上拉链。老板送我到电梯口,拍了一下我肩膀,说:"回去跟你行长说,下次来,我请他吃饭。"我笑了笑,说:"好。"

出了写字楼,光晃了一下眼。我沿着楼下的路慢慢走了一段。路边有人在卖咖啡,有人在拍照,有人穿着正装快步走过。我走到一片开阔的地方,停下来。前面的海比刚才在楼上看到的近了一些,海风是咸的,吹在脸上有一点凉。我掏出手机拍了一张。照片里,海是灰的,楼是灰的,天也是灰的。我看了看,没发朋友圈,把手机收回去了。

我想,前海这片潮,大得很,我手里那点业务,连一朵浪花都算不上。可没有一朵一朵的浪花,哪来的潮。老周那五万块,也是浪花。小,但也是浪花。

前海的潮,是钱的潮。跨境电商、科技公司、物流公司扎堆,这些楼里一天的进出,我经手一年的贷款都赶不上。老周的潮,是五万块。五万块,在县里,是一年的收成,是一院子的鸡,是孩子下学期的学费。他的潮小,但那是他全部的潮。

我经手的,都是别人的潮。我自己的潮,是每个月十五号到账的工资,是老婆问我回不回来吃饭,是床头柜上那部手机。

我转身往地铁站走。背包比来时沉了一点,装了一份签好的合同。走得快了些。地铁上,老婆发来微信,问我今晚回不回来吃饭。我回了两个字:在忙。

回到县里是晚上九点多。我没回家,先去了趟行里,把前海的合同归档,又把老周的材料翻出来,看了一遍。明天上会,两笔一起报。

夜里十一点,我躺在床上,手机亮了。是老周发来的微信:卢经理,我那笔贷款,有消息了吗?

我盯着屏幕看了一会儿,回了四个字:在走流程。

发完,我把手机扣在床头柜上,翻了个身,看着天花板。

窗外是县城的夜,安静,偶尔有一两声狗叫。前海的潮声,在这里听不见。

我关了灯。手机放在床头柜上,屏幕朝下。

老周这个时候,大概也在等。

虫虫老师

■ 曾令华

教师节,虫虫老师收到学生赠送的一面锦旗,上面写着:"赠给最美的虫虫老师,教得无可挑剔,美得不留余地。"

虫虫老师的美,不在外表,而在心灵。她衣着朴素,常穿灰色有领衬衫、黑色宽松长裤和白色平底鞋。平日里,她只简单涂抹润肤霜,几乎不化妆,一支口红买了三年,也极少使用。

她很爱她的学生,说"爱生如子"也不为过。有好吃的,总是不忘她的爱徒们。她经常从家里带鸡汤、水果之类回学校,甚至外出喝喜酒,看到好吃的,也不忘打包,带回学校给学生吃。只要学生在学习上有需要,她甚至自掏腰包帮学生打印学习资料、租借演出服装,连家里的电钢琴、小书柜,都搬到学校给学生用。

"用温暖打动学生,她们才会爱学校、爱老师、爱学习,最终实现自我认可、不断突破。"从教十余年,虫虫老师努力做一名有温度的幼儿教育专业老师,用心培育有爱、有趣、有料、有品的学生。

"教育不是把桶装满,而是把火点燃。每一个少年都可以起飞,每一个孩子都是一粒种子。"虫虫老师很关注学生的生命状态,用心浇灌学生成长,用爱唤醒迷途学生。

琪琪,是虫虫老师的爱徒,也是一名转校生。虫虫老师说,这个学生给她最初的印象是非主流——染黄头发、化着浓妆、戴大耳环,与校园格格不入。但虫虫老师并不放弃她,慢慢靠近她,悉心引导她,帮她看清前进的方向。慢慢地,这个学生不再染发了,妆容变淡了,不戴耳环了,爱上学习了。

后来这个学生专门给虫虫老师写了一封感谢信,内容大致是:以前的我不爱学习,想要的是外在美,经常化妆打扮。现在的我想要的是心灵美。在虫虫老师的指导下,我清楚地知道自己想要什么,我想做一个有能力过上更好生活的人。我下定决心把自己之前的不良行为一一改掉,让自己变得越来越好。妈妈都说我现在像换了一个人。何其有幸,人生路上,遇见虫虫老师。

"要求学生做的事,自己就要先做到。"虫虫老师经常劝诫学生,要多参加活动、多参加比赛、多考证,不断提升专业本领。而她自己,也从未停下成长的脚步。

她拿下多项技能证书。站上赛场,她实力尽显,在第一届"南粤家政"技能大赛育婴项目中,拿下茂名市一等奖、广东省优秀奖。专业本领过硬,这便是她的"有料"。

虫虫老师始终保持学习的热忱,紧盯幼教行业的新动态。别人休息的寒暑假、周末,常常是她外出进修的时光。广州、深圳、长沙,都留下过她求学的足迹。积极心理学、儿童感统训练、儿童书写姿势……她不断汲取新知识,拓宽自己的视野,再把学到的东西,带回课堂,传授给学生。

课堂之上的虫虫老师,幽默风趣。其授课方式不拘一格,善于激发学生兴趣。"幼师做的是育人工作,得多训练她们能说会道的本领。"在晚自习时间,虫虫老师开设了《虫虫课堂》。没有枯燥沉闷的说教,而是借助游戏来放松心情。师生在游戏里彼此靠近,关系越来越融洽。她还主动把讲台变为学生的舞台,设计出"小老师课堂",鼓励少年们敢于发言、乐于诉说、不畏表达。上过她课的学生都说:上虫虫老师的课,心里没有负担,有种松弛感。

下课之后,她又运营起视频号。所拍内容是校园生活本身,是有关学生、有关青春的各种小细节,是欢笑的面容。这些真切的温情,为她圈了不少粉丝。

从"小陈老师"到"老大",再到"虫虫老师"。变的是学生对她的称呼,不变的是学生对她的亲近。试问,这样有爱、有趣、有料、有品的虫虫老师,怎能不深受学生喜爱?

怀念外公做的刀削面

■ 林雨纯

这是一碗寻常的刀削面,寻常到不过是面粉遇烟火。既无名贵的配料,也无精致的摆盘。可于我而言,这可不是一碗普通的刀削面。

外公在风华正茂的十八韶华,毅然辞别故土亲友,背起简单的行囊投笔从戎,奔赴千里之外的三秦大地,护守祖国万里山河。都说一方水土养一方人,八百里秦川厚重辽阔的水土,早已刻进外公的骨血。

四十载军旅,外公卸下戎装,转向烟火灶台,将余生的温热化作为家人的三餐四季。在众多美食中,刀削面是我心头的挚爱,因为刀削面永远裹着外公最朴素的气息。每次去外公家,外公总为我们孙辈烹制热气腾腾的刀削面。

外公知道孙辈要来,会提前从柜子取出细腻纯白的面粉舀入瓷盆,兑上适量的清水,然后轻轻搅拌。外公揉面的功夫不急不躁,就这样面团在外公的掌心里被反复按压折叠,慢慢变得紧实光滑,这样便锁住面团的筋道。

揉好的面团需要耐心醒发,在这醒面的间隙,外公便会细心准备搭配刀削面的配菜。外公随手摘下几把新鲜的菜叶,偶有丝瓜豆角,或是菠菜,清水洗净,再从鸡圈捡几枚土鸡蛋。简简单单的食材,没有花哨的配料,却满是自然的鲜香。

我最佩服外公削面的手艺。清水在大铁锅里翻涌升腾,外公左手稳稳托着面团,右手握着一把磨得光亮的老式削面刀。这把削面刀陪伴了外公四十载,是外公从军营带回的。只见外公的手腕滑动轻扬,行云流水间刀刃快速划过面团,一片片宽窄均匀、薄韧修长的面叶似细碎柳叶错落翻飞,那些削落的面叶形态规整,中间厚实边缘轻薄,纷纷扬扬上下浮沉于沸汤。面片在水中舒展漂浮。阳光透过厨房的窗棂,穿过袅袅炊烟,那时幼小的我总爱趴在灶台边静静观望外公忙碌的身影,氤氲的热气弥漫厨房,模糊了外公两鬓被岁月染白的发丝。淡淡的面香扑面而来,我满心都是欢喜与期盼。

外公遵循家常做法,保留刀削面原本的醇香。做刀削面最讲究火候——沸水煮面,熟而不烂,外公拿捏得分毫不差。出锅的面叶通透软糯、软硬适中。外公将煮熟的刀削面捞出沥干盛入白瓷大碗中,淋上一勺精心熬制的葱油酱汁,激荡出刀削面浓郁的香气。洒上少许热油、葱花与蒜末,铺上翠绿的青菜和金黄流心的煎蛋,这样一碗喷香的刀削面便在外公的"巧手"成型,口感绝佳。那是我成长之路最幸福的味道。

我捧着一碗新鲜出锅的刀削面,完全顾不上滚烫的碗壁,拿起筷子狼吞虎咽。筋道爽滑的面叶伴着面汤入口弹牙,一股暖意顺着舌尖蔓延到心底,驱散了浑身的疲惫和寒凉。

外公总是坐在一旁的小木凳含笑凝望。他习惯性地把煎蛋夹到我碗里,轻声叮咛:"慢点吃,锅里还有,别噎着。"他也总说自己不爱吃面食,可每次转身,却把满满一碗刀削面留给我,自己只喝几口面汤。年少的我懵懂无知,只顾大快朵颐,从未读懂外公的眉眼间那份对孙辈的疼爱。

外公做的刀削面,那股面香深深留在我记忆深处,是我心底最安稳的归宿。忆起刀削面,便觉得外公从未走远。



书法 ■ 杨其安

七绝六首

■ 梁玺芬

银滩观潮
银滩十里卧云边,
巨浪排空响震天。
足陷柔沙寻贝影,
心随潮涌意相连。

秋雨凉月
细雨濛濛洒满天,
秋岚袅袅起云烟。
街灯明处摇凉月,
不觉时光又一年。

咏凤凰花
五月熏风赤焰开,
芳丛艳艳引凰来。
落红织就相思毯,
一片痴心待雨裁。

英雄花赞
鲜红似火映丹霞,
满树欣开烈焰花。
不与群芳争艳色,
唯留清气伴天涯。

晨跑
晓日穿林自寂寥,
清风拂面满重霄。
跑鞋踏破阶前露,
心遂云程步步遥。

小满即事
小满时来雨水频,
千丝万缕润芳尘。
风梳麦穗青黄半,
笑看农家喜色新。

扫码关注
快捷投稿

保健与养生

瓜子嗑对 好处翻倍

秋天一到,瓜子摊纷纷摆出,葵花子、南瓜子、西瓜子堆满货架,你知道吗?嗑瓜子不仅解压,吃对了更健康。

很多人一听瓜子就皱眉:油大、长肉、没营养?恰恰相反,瓜子的脂肪以不饱和脂肪酸为主,《中国食物成分表》标准版第6版数据显示,葵花子仁的多不饱和脂肪酸约占总脂肪的77.2%;蛋白质含量在坚果种子类里也排在前面,炒南瓜子能达到36g/100g。真正要防的,一是超量吃,二是炒制时加进去的糖和盐。

瓜子吃对了更健康。

葵花子——维E含量领跑。每100克葵花子仁维生素E含量约79毫克,在坚果种子类里排第一。每天吃10克,就能补充每日一半的维生素E需求。

南瓜子——补锌利器。每100克炒南瓜子含锌约7.1毫克,在植物性食物里属于第一梯队。锌对生长发育、身体免疫至关重要,日常饮食里想补锌,南瓜子是个实在的选择。

西瓜子——补钾能手。每100克熟西瓜子中,钾含量高达880毫克,是香蕉的三倍多,钾管心脏跳动、肌肉收缩,缺钾容易疲乏、没力气。

怎么吃?记住这三句:

一是轮换着吃,别只认一种;

二是控量。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每周吃坚果50~70克就够了,每天瓜子仁约10克,相当于带壳葵花子20~25克,差不多一把半到两把。

三是优先选带壳原味的。外壳能减缓脂肪氧化;调味瓜子糖盐高,"三高"人群要少碰。

特别提醒:吃到发苦或者哈喇味的瓜子,马上吐掉、漱口。苦味可能来自霉变产生的黄曲霉毒素,这是被国际癌症研究机构认证的1类致癌物,千万别大意。

(央视三农)