旺沙的秋

■廖培军

回到旺沙,才算接住了属于我的秋天。

这里的秋,是一层一层铺在山窝里的。梯田里的晚稻熟了,稻秆泛着浅黄,穗子垂着,风一吹,细碎的稻叶互相摩擦,沙沙的声响漫过田埂。连片的油茶林最特别,青褐色的茶果坠在枝间,有的果壳已经裂了口,露出里面乌黑的籽。叶子还厚着、绿着,风穿过去,带着一点生涩的木叶气,吸进肺里,清清爽爽。

母亲腿脚不便,没跟我上山。我一个人顺着田埂往山里去。田埂尽头接上一条碎石坡路,再往里走,才到白马坑。坑里的细水顺着黑石慢慢淌,比夏天瘦了许多,石头露出大半,上面沾着浅浅一层水痕。阳光斜斜落下来,水边碎碎地亮着。我蹲下去洗手,水凉得刺了一下。忽然想起那年秋天父亲送我到村口,也是这么凉的天。我那时急着走,没回头。现在站在这儿,倒也不觉得非要回头补什么。石头上的水痕一闪一闪,我看了好一会儿,起身继续走。

小时候,我就在这片山里长大。春日扛着柴刀进山拾柴,夏天约伙伴跑到白马坑潭边玩水,赤脚踩在凉滑的青石上。秋收时节,跟着长辈下田割稻,镰刀划过稻秆,有稻谷清香的气息。晒场摊开刚收割的谷子,禾耙(本地话叫"禾挡劣")推过去,谷粒顺着木齿翻出一道浅沟,金黄的,湿气还没散尽。风柜摇起来,手柄吱呀吱呀,瘪谷从侧面飘出去,落在草垛脚下,积成薄薄一层。我那时候爱站在出谷口,看饱满的谷粒哗哗落进箩筐,觉得那是秋天最好听的声音。傍晚收工,炊烟从泥砖房的屋顶慢慢升起来,混着稻草、茶果、柴火的味道,漫遍整个村落。那时心性像盛夏,爱热闹,喜奔跑,一心想着走出大山,到外面去闯。

后来真走出去了,站上讲台。粉笔灰落了一年又一年。有时下课回办公室,累得不想说话;有时看见学生伏在桌上写字,又觉得这日子值得。有一年秋天,一个毕业多年的学生来学校给孩子办手续,在走廊碰见我。聊了几句,他说:"老师,你以前上课老说,人得知道自己站在哪儿。"我愣了一下,没接话。他笑笑,说还得去排队,就走了。那天下午我翻旧教案,看到其中一页边上自己写的一行字,字迹已经淡了。我才想起,那话我确实说过,只是后来很多年,自己倒忘了。

这次回来,我没有急着赶路。从白马坑折回,沿着老路缓步走,山路上的枯叶织得厚,踩上去软绵绵的。村民在地堂上晒茶果,圆实的茶果摊得匀匀的,有人蹲在旁边分拣,手指翻动果子,低声闲谈。一个阿婆抬头认出我,眯着眼笑。"回来了?今年茶果结得多。"她说着,手没停,把一颗有虫眼的果子挑到一边,"多也没用,雨水多,出油少。"我蹲下帮她拣了两把,手上沾了茶果的味儿——青涩里透着一点油润的苦香。她又问:"你妈腿还疼不疼?"我说好多了。她点点头。坡上忽然响起一阵嗡嗡声,一架无人机吊着两筐茶果从油茶林里升起来,稳稳往晒场那边去。阿婆抬眼看了一下,说:"现在年轻人用这个,省得挑担子。"说完又低下头去。

阳光不再燥热,温温地披在肩头。风从油茶林间拂过,一片老叶落在晒垫边上,阿婆没有抬眼。我停了一会儿。

下山那段碎石路,踩上去窸窣作响。我走得不快,秋天像是从山窝里一路跟了下来。

消失的禾秆棚

■刘良新

近日,我回了一趟老家——信宜市思贺镇桑垌村。小车驶入村口时,已是傍晚,看到村民在田里归拢禾秆,我的思绪一下子回到上个世纪七八十年代。那时候,晚造的禾秆是个宝。

山村的冬天漫长,寒意来得早。十月落霜之后,山野草木褪去青绿,牛便到了缺草料的时节。好在有禾秆。倘若没有禾秆供牛越冬,牛会瘦得脊梁塌陷,来年开春,便无力拉犁拖耙。

为了妥善储存禾秆、方便牛采食,村民想出搭禾秆棚的法子。搭禾秆棚,是秋收之后、入冬之前村里一桩要紧的大事。

搭棚多选背风、排水顺畅的屋根或者屋基旁。四周立四根脚柱,中间竖一根五六米高的长木作轴心,脚柱顶端用木条扎成棚架,木条间距大约五十公分。

搭禾秆棚至少要两个人配合:一人在棚上将禾秆打散、铺匀、踩实;另一人在棚下递送禾秆。堆高之后,改用禾叉往上送;再高,就由棚上的人放下绳索,一捆捆把禾秆拉上去。

搭禾秆棚自有讲究:底层棚架高度约一米五,太矮牛进不去,太高牛又够不着草料。铺禾秆要打散,绕轴心一圈圈铺开、踩紧,不然堆不高、立不稳,风一吹就散落。等到堆至柱顶,人们会在柱梢扎一把禾秆当"伞",挡住雨水顺着轴心往下渗。踩实的禾秆互相交织,风吹不散;下雨也只浸湿表层,雨水顺着棚沿滑落。待到开春,牛吃剩的禾秆,除表层之外依旧干爽,成色如新。

生产队时期,禾秆棚就搭在牛栏旁边的空地上。十多座禾秆棚错落排开,远远望去,像一片浓密的树林。

说起禾秆棚,我还有一桩糗事,是十岁那年发生的。秋收农忙假后的一个周末,生产队正在搭禾秆棚,我们几个小孩跑去凑热闹,抓起禾秆往棚架上抛。玩得兴起,我央求五叔把我拉上棚架帮忙撒禾秆。经不住我再三央求,五叔把我抱了上去。我满心欢喜,学着大人的样子打散禾秆、用力踩实。站在高处抛撒禾秆的模样,惹得棚下小伙伴十分羡慕。

忙活大半天,禾秆快要堆到柱顶,棚上的人陆续往下撤,只留一人收尾。手里有活的时候,我只顾兴奋;等停下往底下一望,瞬间愣住了:这么高!我双脚发软,一步也挪不动。两个大人抓着绳索滑下去之后,五叔叫我照着样子往下滑。我天生胆小,哪里敢?吓得浑身发抖,紧紧抱住轴心柱不肯松手。五叔劝我趴着滑,面朝禾秆,不要朝下看,就不会害怕。可一想到身下的高度,我脚底发麻,抱得更紧。五叔试着掰开我的手,我慌得哭出声。最后,妈妈拿来背妹妹的背带,五叔背着我,从这五米多高的禾秆棚慢慢滑下来。自那以后,我再也不敢上禾秆棚,却依旧爱和小伙伴在禾秆棚之间追逐玩耍。

分田到户之后,家家户户的禾秆棚散落在村头寨尾,高矮大小各不相同。禾秆棚搭好,我们小孩总爱在棚子之间跑来跑去,比谁家的更高、更大。

禾秆草,是流传里的广东三宝之一,它的用处远不止喂牛。

奶奶腌头菜、封酸菜坛口,扯一把禾秆绕上几圈,坛口封得严严实实,腌好的菜里,带着淡淡的稻草清香。

妈妈挑选干净粗壮的禾秆,编成两米长的禾秆毡。天冷的时候,床上铺两排禾秆毡,再铺上席子,整个冬夜都暖融融的。

卖猪肉的阿荣,用两三根禾秆捆住肉的一端,方便顾客提着,不滑手、不沾腻,带回家下锅,还带着田野清润的气息。

……

如今被褥充足,冬日也不再像从前那般苦寒,禾秆毡早就淡出了生活。铁牛替代耕牛,再也没有人搭禾秆棚来喂牛。当年牛栏、禾秆棚连片的地方,已经修成村里的文化广场。只是每当我路过这里,总会想起儿时在禾秆棚间嬉闹的光景,仿佛还能闻到,穿过禾秆棚的风,捎来熟悉的稻草香。

祝您一路"顶风"

■董小锋

中国人都图个吉利。凡是办事出门,或遇重要时刻,都要尽量说吉祥话。

一开始我嗤之以鼻。后来长大了,才发现这是科学。

告别去求学、出差的亲友,我们往往都会说上一句:"祝你一路顺风"。这很容易理解。不管是坐船还是坐车,一路顺风不但有环境的加持,还是个好意头,意味着办事顺利,一切顺遂。

书记是个文化人。每次我外出,他总先问:"坐飞机?"我说是的。他就说:"那就不能祝你一路顺风了。我祝你一路顶风。"说罢,拱手作揖。

次数多了,我忍不住向他请教:"为什么是一路顶风?"这词听起来怪怪的。换作别人,我早当他阴阳怪气了,但书记肯定有他的解释。

书记笑了笑说:以前坐船,需要借助顺风推动,所以出门"一路顺风"是个好意向。如果是顶风,船就吹回港口了,那是不好的。但时代变了。现在出门如果坐飞机,再祝"一路顺风",就不符合客观情境了。因为飞机顺风是很难起飞的。最好是有逆风,顶着逆风往上飞,这才是飞机起飞的最佳情境。所以,坐飞机外出,要祝一路顶风,不能顺风。

当时哈哈一笑,我也没太在意。直到最近,常常见到一些老朋友,我才嚼出里面的味道。

许多老朋友都是小学、中学到大学的同学。说实话,我读书时是个非常普通的孩子,常常被身边的同学惊艳到。他们无论是书法、文学、音乐,还是数理化的天赋,都让我望尘莫及。

我曾做过一个简单的推导:这样的人才,日后定会发光发热、大展拳脚,甚至成为时代的骄子。

但在现实中,许多曾经天赋异禀的天才,最终都慢慢黯淡在了一日三餐和单位家庭的琐碎之中。

我很纳闷,于是尝试去琢磨其中的缘由,有了两点总结:第一,没能耐住寂寞。第二,环境保护得太好。

与此相反,有部分读书时默默无闻的人,却一直在人生里闯关。有的是家里遇到大问题,他参与并扛过来了;有的则毫无家庭支持,就像农村戏称的一样——是一根"剥皮王"树。光溜溜的,没有任何后援,全靠自己去拼搏。这逆风的局,反而逼他们做出了一些成就。

哦呵,我忽然明白了。人的命运,其实就藏在"一路顺风"和"一路顶风"里。有家庭环境的庇护,自己又甘于平淡,于是平平稳稳过一生。能这样过的人当然是最有福气的。这就像行舟坐船,一路顺风顺水,这是智者的追求。只是偶尔想起当年,难免会有一丝遗憾。

但是,对于有些带着使命而来的人呢?"天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身。"这部分人群,注定会经常遇到逆风。当自己无法顶风而上时,就会被吹得七零八落、遍体鳞伤。这个时候,许多人会认命,给自己降级。

但总有逆行者,收拾好一身的伤痕,重新出发,一次又一次地去挑战逆风。终有一日,扶摇直上九万里。人生,不也正是如此么?无论遭遇了什么,顶得了或者顶不了,都要顶住才能过关。

朋友们,下次若有朋友准备坐飞机出行,请祝他:一路顶风吧。



花田拾趣 周文静 摄

诗四首

■吕美均

广西来宾抒怀

地灵人杰誉南疆,水碧山青入画廊。
胜境圣堂崇峻岫,千秋神迹佑云庄。
百崖峡谷飞银瀑,象郡温泉逸韵长。
莫道蓬莱无处觅,来宾处处是仙乡。

百色抒怀

右水旗红耀碧空,丰碑屹立颂英雄。
茶山绕雾千峰秀,蔗海连云万顷葱。
峡谷幽深藏秘境,鹅泉镜澈映苍穹。
壮民继志兴边邑,盛世讴歌尧舜风。

咏电白水东湾大桥

跨海银桥气势昂,横空出世若金梁。
千帆竞逐烟波阔,万骑争驰驿路长。
欲借星槎通碧汉,忽惊蜃市幻仙乡。
从今不必愁天堑,车马如云日夜忙。

晏镜岭观海

巍峨牛岭藏仙气,浩瀚童湾抱故乡。
眷顾凡尘天赐福,繁生鱼贝地供粮。
近观巨浪吞磐石,远眺青云吻海疆。
鸥鹭盘旋寻食悦,归帆满载钓歌章。

诗二首

■陈胜

登临广州塔

玉搭凌云接太清,雄姿挺拔御风行。
根连厚土通坤脉,顶刺苍穹摘斗衡。
珠水波光映瑰丽,羊城夜气画峥嵘。
岭南胜概谁为首?独占鳌头万古名。

咏小蛮腰

蛮腰傲立刺苍穹,欲借长云舞碧空。
势拔千寻惊海宇,光摇万象震寰中。
花城锦绣描新画,五岭羊仙化彩虹。
首领岭南无二景,神州永峙万年嵩。

敬老院里的童年

■黎活

1984年,丽岗镇成立第一所敬老院,急需寻觅一位工作能力出众、责任心强的共产党员出任院长一职。最终,在村里任妇女主任的妈妈被选上。妈妈二话不说,带上年仅5岁的我,直接把家搬到了敬老院。这一搬,就是30多年。

当时的丽岗敬老院满目萧条,说到底,就是尖岗岭脚荒野上几间瓦房。身为一院之长的妈妈,重任在肩,大事小事全压在她一个人身上,大到敬老院未来十年的规划、房屋建造,小到老人们每一天吃什么、喝什么。每天开不完的会,处理不完的工作,护理不完的老人……妈妈如上足发条的时钟,日夜运转,根本无暇顾及年幼的我。

5岁,正是最黏妈妈的年纪,恨不得一天24个小时贴在妈妈身上。一个炎热的下午,骄阳似火,树叶蔫蔫地垂着,知了趴在枝头一声接一声地嘶叫,空气里像裹着一层热气,闷得人发慌。我趴在敬老院门口旁的木薯地看蚯蚓钻泥巴,突然一个熟悉的身影从身边掠过。扭头一看,我惊喜地冲上去:"妈妈!妈妈!"一脸焦急的妈妈正推着那辆破旧的凤凰单车准备出门,见到我一愣,眼底闪过一丝不易察觉的无奈。她腾出左手,摸了摸我的一头短发:"我亚活好乖,敬老院有位老婆婆生病了,我要赶紧请医生来……"妈妈边说边踩着单车脚踏准备上车。我一看不妙,立马蹬着两条小短腿上前紧紧抱着妈妈,嘴里大嚷:"不!不!不!我也要去!""亚活听话,快快走开,妈妈真没空,婆婆还在等妈妈请医生来看病呢!"妈妈的语气瞬间严厉了几分。"哇!我要妈妈,我就要妈妈……"少不更事的我根本理解不了妈妈,扯着妈妈的裤腿一屁股坐到地上大哭起来。妈妈眼底的焦虑越来越浓。

突然,敬老院那扇铁门边上挂着的一根半生锈废弃铁链引起她的注意。思虑片刻,妈妈顿时有了主意。只见她迅速掰开我的手,拿起铁链,一头扣在铁门的门环上,另一头绕住我的腰,"咔嗒"一声把铁扣扣好。我一愣,脑子没反应过来,狠心的妈妈已骑上凤凰单车头也不回走远了。又气又急的我放声大哭,泪水顺着脸颊流下,沾湿了小花衫,也浸透了我童年里满心的委屈。不知哭了多久,敬老院的张婆婆和周婆婆匆匆赶来,解开铁扣,解救了小小的我。

从那以后,如唐僧念的紧箍咒一般,我几乎每天都被妈妈用铁链绑在敬老院那扇铁门上。妈妈依然每天忙,我依旧每天哭闹,但那根半生锈的铁链,永远是我无法跨越的鸿沟。

不知从什么时候起,妈妈还有了"帮凶",有时是张奶奶,有时是李爷爷或者周婆婆。"帮凶"的主要任务是笑盈盈地看着我被妈妈绑,笑盈盈地看着我挣扎,笑盈盈地看着我大哭,然后待妈妈的凤凰单车骑远了,再笑盈盈地过来解开铁链。我冷眼瞧瞧这些"帮凶",习惯攥紧小拳头朝妈妈出发的路途追一段,确认妈妈已越过敬老院门口那段高高的上坡路,并到了车水马龙的大公路,看不见身影了,我便不敢再追,悻悻返回。毕竟,对于一个见识不多的农村小孩来说,那段人来人往,时不时有拖拉机、大货车驶过的大公路,令我心底发毛。

不过,苦尽必甘来,"帮凶"袋里的甜总会让我很快忘记这段痛苦。有时是一颗红枣,有时是一根甘草,有时是一小块饼干!我一边啃着饼干,一边似懂非懂地听着老人们的交谈:"琼玉院长是一个大好人,敬老院是我们这些没儿没女的老人第二个家呀!"

说着说着,老人们情不自禁哼起了那首歌:"社会主义好!社会主义好!社会主义国家人民地位高……共产党好,共产党好!共产党是人民的好领导。说得到,做得到,全心全意为了人民立功劳……"一开始是一个人哼,后来慢慢变成两个、三个,再后来变成了大合唱,唱的人越来越多,有老人,也有小孩……

母校的回忆

■李文庭

人生如梦。几十载勤恳工作,弹指一挥间,我已成了年近八旬的白头翁。

我的家乡,在那宾村西南面的马周坡村。村前有条九曲三弯的那宾小河,环绕着不远处的学校。晴天里,河水缓缓流过石头屋村前的石板桥,弯弯地往东流去;雨过天晴,九条小溪汇入河中,满满的河水汩汩涌动,仿佛吟唱着那宾村民勤劳、刻苦、智慧的壮丽诗篇。

一九五八年秋初,晨光映地,秋风轻拂。母亲领着我走进那宾小学,缴上学费,送我踏入一年级教室。我遇见了启蒙老师黄治番。黄老师个子高高,面目清秀,目光明亮,说话温和,极有师者风度。那一刻,我深深体会到了母亲的伟大。

那宾小学,是我人生启蒙、少年立志的摇篮。开学第一课,黄老师手持教棍,指着黑板上的拼音,一字一句教我们认读。教完,他第一个提问我:"ba,这个读什么?"我认真地答:"读bā——爸。"又问:"ma读什么?"我答:"读mā——妈。"从此,我打下了扎实的拼音基础。

一个晴朗的秋日上午,阳光洒满校园,微风习习。课余,黄老师带我们站在围墙边,指着田间耙田的农民伯伯,语重心长地说:"你们一定要认真读书。没有文化,将来只能面朝黄土、辛苦劳作;有知识、有本领,将来至少可以像我一样握笔杆。"当时有人说黄老师是"资产阶级",我却不这样看——他是在启发我们学童:有文化、有学识,才能更有作为,担当更大的社会责任。

黄治番老师,是照亮我童年的一颗星,我终生难忘。

读到四年级上学期,我个头长高,心性沉稳,成绩稳居班级前茅。初秋凉风习习,同学们安心入校。一日,校长核查学费,查到我未缴费,当即严肃要求我离校补缴。无奈之下,我含泪走出校门。

回家后,我向母亲哭诉。母亲温柔安慰:"不交学费是不对的,孩子。是家里贫寒,让你受委屈了。"随后她四处借钱,第二天又领着我重返学校缴费。

学校后方,两棵大榕树亭亭如盖、枝繁叶茂。母亲缴清学费后,找到我的班主任董学富老师,诚恳托付:"董老师,孩子学费已交清,往后辛苦您多费心管教。"随即递上一篮自家的鸡蛋:"这点小东西不成敬意,您收下吧。"董老师见我家清贫,再三推辞;母亲执意相送,盛情之下,老师只好收下这份淳朴心意。我望着母亲远去的背影,热泪不住往下淌,心里满是感动与酸涩。

四年级课堂上,董学富老师常教导我们立身做人、治学做事。他说:"我名学富,希望你们胸怀祖国,长大为国家人民贡献力量。做人要心胸开阔、待人真诚,看事看人要一分为二,多看长处、少计得失。"这些朴实的话语,我一生受用。

四年级下学期期末,董老师专门讲授记叙文写作,当堂布置作文《夏天的傍晚》。他细致讲解:记叙文要写清时间、地点、人物、起因、经过和结果,首尾完整、紧扣主题;可写农人秋收、百姓劳作,也可写军人戍边,字数约五百。

周五讲评作文时,董老师欣慰地说,全班有五位同学作文切题合格,其中我的文章最为突出,并当众朗读。我写的《夏天的傍晚》,记录了初夏傍晚的乡村实景:日暮时分,乡间田野一派秋收繁忙,社员们收割挑谷、汗流浃背,纷纷叮嘱学子珍惜读书时光、立志成才。文中我写下了长大想当老师的心愿,得到社员们的赞许。结尾处,是乡村暮色渐沉、人人归家的朴实日常。

全文读完,同学们发出阵阵笑声。董老师示意安静,认真点评:这篇作文要素齐全、结构完整、叙事真实,贴合生活、紧扣题意,是标准的记叙文范本。同时,他严谨地指出我文中两处错别字:"金勾"应为"金钩","沉电电"应为"沉甸甸"。

那宾小学的老师们,为国家向上一级学校输送学子和人才作出了贡献。特别是董学富老师,他学识渊博,是我写作的引路人,我永远铭记在心。

老人变回小孩,我仿佛又回到了少年时代,依旧那样雄心勃勃。

保健与养生

不动也会"受伤"?血栓的信号莫忽略

长期久坐、卧床不动可能导致下肢静脉血流缓慢甚至淤滞,若血液在深静脉腔内不正常凝结,可形成下肢深静脉血栓,阻塞静脉腔并导致静脉回流障碍。

这类疾病在生活中还有一个常见的俗称,叫做"经济舱综合征"。

所以,当存在久坐久躺、肢体制动、近期手术创伤或相关药物使用、疾病、妊娠状态等高危因素时,注意识别下肢深静脉血栓预警信号是非常重要的。

急性期的典型信号包括:一是单侧腿部突发肿胀、变粗,伴随持续性的胀痛或隐痛,站立或行走时疼痛可加重;二是患处皮肤发红、发紫、温度升高等,体表可有浅静脉凸起表现;三是腿部肿胀按压后出现凹陷,且短时间内无法恢复。

当出现这些症状时,切忌揉搓、按摩腿部,外力晃动容易使血栓整块脱落,应尽快至医院就诊排查。

医学专家介绍,如果出现了咯血、胸痛、呼吸困难等症状,应高度警惕肺栓塞发生的可能。肺栓塞的症状多样,除可能出现上述三大经典临床表现外,头晕、晕厥、心悸、咳嗽、烦躁不安等都是肺栓塞的常见症状,也应引起重视。此外需强调的是,肺栓塞属于危急重症之一,需立即就诊!

日常生活中,哪些方法可以预防下肢深静脉血栓呢?

1、定时起身活动:乘车过程中,最好每隔1-2个小时就起身活动5-10分钟;

2、踝泵运动:起身活动条件受限时,可考虑做"踝泵运动"。具体方法为:坐位状态下伸开双腿,做"勾脚尖"和"绷脚尖"的动作,重复几组,可以促进下肢血液回流;

3、补充水分:少量多次科学补水,每日保持充足饮水量,进而降低血液粘稠度;

4、避免跷二郎腿,不穿过于紧身衣物压迫腿部血管。

(央视网)