父亲的山岗

■ 林红梅

荔乡高州根子,浮山驿站左边那条路,进去有四面山地,是当年生产队分田地时分归我家的柴山,此外还有零星山地隐没在山洼丛林里。

那时,这里没有来往车辆,没有驿站,只有一条崎岖山路,与它匹配的是家乡先人们双脚的丈量与双肩硬扛的沉重叹息。

上世纪八十年代中期,农闲时,父亲便把家里的水田交由母亲管理,他则把目光投向了藤络蒙缀、荆棘丛生的山地。他把飞鹤窿、桃子山、下窝等零星山地扩张成片,开荒种粮、种豆、种果、种希望。父亲侍弄土地是极为精细而长远的,如桃子山坡地处于山岗,灌溉不易,父亲便跑老远的水源处抬高灌溉沟,使桃子山坡地成为可种植水稻的良田;飞鹤窿坡地处于山谷,沙石砾为底,屯不住水,父亲就一遍遍地改良土壤;下窝没有水源,而且好生长丝毛草,他深挖地层清理丝毛草,把土地收拾到最好。

在开垦山地时,父亲早出晚归的,午饭就是早上带出去的一桶稀粥。那时我常在假期随父亲到山里放牛、捡拾地里的石头颗粒,体验并见证着改革开放后家乡第一代农民的劳苦生活。

开始时,我以为只有我父亲才是垦荒牛,后来才发现在荆棘丛里埋头苦干、挥汗如雨的,还有我们村的国华国权兄弟、文海满爹、文贤五爹等父辈。他们都把巴掌大的坡地垦成可耕可种的田地。只是,毕竟是山地,路途遥远费工不说,而且低产,对生活改善不大。后来,父辈们把这些山地全都种了荔枝树——这是改革开放后,我们乡里第一批种植出来的荔枝。

然而,可供开垦的坡地的犄角旮旯毕竟有限,等所有的坡地开垦完毕后,父辈们的镢头锄头铁锹集体静默了一段时间。

一天晚饭后,父亲坐在家门前乘凉,指着东面三人石下说:"已有人开山种上荔枝树了。明年,我们也去开瓦塘山。"瓦塘山是我们家四面柴山中最大的一面,我曾跟随母亲去砍柴、摘茶子,山里满是交互缠绕撕扯的荆棘藤蔓,蛇虫鼠蚁不计其数,从家出发有近一小时的徒步路程。

听了父亲的话,母亲非常吃惊,她提出了许多反对的意见。也难怪!要知道当年我的哥姐们早已随打工大潮远离家乡,母亲料理现有的水田山地已无暇它顾,而父亲又年近六十。况且投资开荒,到时万一充公了,怎么办呢?

父亲说:"听说国家正搞改革开放,全力搞活经济,说是一百年不变呢!"接着他又说了计划:前期请人挖树窝种香蕉树苗;他管理焦苗时砍掉荆棘藤蔓、垒起石坝梯田,在山里挖粪坑积肥;一年后,香蕉长成进入收获期,便购买荔枝树苗在香蕉树中间种。三五年后荔枝树便可取代香蕉树,开始投产。

父亲的计划很周详,但是没有现代科技力量,每一撅土每一滴水都得靠人工挖人工挑,工程确实很浩大。但母亲听了没再过多言语。

"我们这一圈都是山,靠山吃山——种果树肯定是个好出路。"父亲环顾着四周陷入暮色中的苍莽大山说,"等三四年后,我们的荔枝苗逐渐长起,这周围山的人家必定也会跟着种,那时结合修枝进行育苗,这在荔枝投产前便可以有一笔不错的收入。"他的眼神是坚定深邃,像个战略家!

就这样,父亲集中精力在瓦塘山挖树窝、除荆棘、垒石墙,像愚公移山般进行着他的宏伟工程。

自从我们家的瓦塘山由香蕉林变成荔枝林后,隔壁村子的大爹大叔们纷纷加入进山运动,沉闷多年的山岗一下子热闹了起来。如此,家乡苍莽的大山便成了生产荔枝、龙眼、黄皮、芒果的花果山。

那些年,像我哥姐们那样的年轻人涌到珠三角,汇入了沿海开放城市的建设大军,而像我父亲一般五十到七十多的乡村男人,则组成了垦荒种果建设家乡的主力军。前者更引人瞩目,后者默默无闻,却更艰苦卓绝。如果没有他们的风餐露宿,没有他们的晨起暮归,没有他们的十几年如一日的坚持,没有他们把腰弯成弓的决心,我们头上那顶"山旮旯"的穷帽子就摘不掉,也不会有如今凤凰般腾飞的大唐荔乡根子。

每当我把目光转向家乡苍茫的群山,内心里总会沸腾不已。我敬且爱着这些代表着睿智、勤劳、坚韧、热情的父辈,所以我把这批在上世纪八九十年代被开垦种植上果林的山岗称为"父亲的山岗"。

父亲那一辈的人渐行渐远。前人栽树,后人乘凉,我会永远记住他们的!我们会永远记住他们的!

小村月光(外一首)

■ 杨叶林

月光,夜阑时
自井沿漫上来的凉
悄悄翻过矮墙
渗进青瓦缝里

掬一捧,捻成线
缝成小村共披的衣裳
檐角蕉叶浸着柔
晒谷竹匾凝着霜

在月光下闲谈
老藤椅温润发亮
荔枝梢挑着碎银
古井漾开清响
月光很轻
藏着谁心底的惦念

在月光里生长
我们是故里的红荔
把清露含成甜
每一片舒展的枝叶
都长着月光的模样

月光是纱,也是耳语
是小村睡前最后一声轻唤
它把梦纳进青瓦缝里
一针一针,都是银白的针脚

家乡的小河

秋意渐浓
小村偎着田野
河边,我轻放脚步
聆听绿水与时光的私话

晨光中,翠竹斜倚
老榕树慢数四季轮回
野花暗递浅香
温柔的阳光
静待山鸟的轻唱

一群小鸭跟着母鸭
划过一河清浅
漾开软软波纹
漾着童年的欢笑与梦想

小河悠悠
淌着乡野烟火
每一滴透亮水珠
都盛着祖辈的耕耘与温热
清风掠过河岸
捎走寻常岁月
却捎不走那首清亮的民谣

一味豆豉三十年

■ 劳小颖

去中垌这趟,本是为了看农耕博物馆,听说里头收了不少老物件。再就是长湾河水库,朋友说那片水好看。还有那棵"粤西第一榕",须子拖到地上,盘根错节的。行程就这么定的,没多想。

中午在当地饭堂吃的。白切鸡、水东芥菜、杨桃鸭、炒腩肉,一桌子本地做法,挺丰盛。我吃了一圈,却只相中两样。一碗黑豆瘦肉粥,一碗黑豆骨头汤。粥是稠的,汤是稀的,一个清淡,一个浓郁,都跟黑豆有关。

粥熬得看不出豆子了,跟米融在一处,整碗泛着深色。舀一勺,绵绵的,不用嚼。肉丝是后撒的,咬得到,咸咸的,搭那口软糯正好。汤就另一回事了,黑乎乎的,豆子和骨头炖化了,捞不着东西,但一喝就知道——味道厚墩墩,裹着肉香,在舌头上停了停才滑下去。这汤,没耐心炖不出来。

喝着汤,我忽然想起一种别的味道,跟眼前这两样东西不搭界,野得很,冲得很。端着碗想了想,问旁边收拾桌子的阿姨:"这黑豆,是不是做豆豉的那种?"

她停下手,瞅我一眼:"就是本地黑豆,中垌豆豉全拿它做的。"又补了句,"外头卖的好多不是这个,你倒蛮懂的。"

就这么一句话,让我想起好多事。

三十多年前,化州火车站。天一热,空气里全是怪味,土腥、烟丝、铁轨晒烫的铁锈味,搅在一起,闷得慌。站前广场上一溜粥摊,每摊拉根竹竿挑一盏黄灯泡,照着冒起来的热气,一缕一缕的。

粥一块钱,粗瓷碗装着,不算稀。但粥没什么好说的,关键是桌上那只陶罐。里头是豆豉辣椒水,黑乎乎,稠得能挂住勺。豆豉粒密密麻麻,红辣椒碎和姜丝浮着,那味霸道,隔着两张桌子直往鼻子里钻。

我每次坐下来,阿婆端过粥来。拿小碟夹菜,青菜来一点,咸菜来一点,黄豆来一点,堆得冒尖,再从陶罐里狠狠舀一勺黑酱浇上去,酱一下散开,顺着菜叶子往下淌,绿的染了油光,黄的变深了。那股味跟着炸开,咸的辣的姜的辛气,一股脑往鼻子里冲。吃一口,菜脆,豆豉香,满嘴都是,过瘾得很。

问过阿婆一次,你这豆豉水咋这么香。她忙得没抬头,只回一句:"中垌黑豆豉嘛,够味!"

就这几个字,记了三十来年。

火车站离汽车站近。后来去外地上学,每次坐汽车回家,出站第一件事就是奔火车站前的粥摊,喝碗粥,浇勺豆豉辣椒姜水,一碗下去才算真正到家。有时到得早,还来得及买张票去新安看我妈,她那时在那边上班。绿皮火车慢悠悠晃,坐窗边,嘴里豆豉味儿没散尽,看田和树往后退,天边开始发黄,心里就特别静。

一晃这么多年。今天在饭堂,阿姨说"就是本地黑豆做的",脑子里一下对上当年阿婆那句"中垌黑豆豉嘛"。顺着问:"现在还是以前那种做法?"

她说:"是嘞。"然后比划起来——秋后黑豆收回来,挑好的上锅蒸,蒸透了摊在竹匾里等它长霉。长出一层白绒绒的霉才行,这时候叫生坯,还没魂呢。魂是太阳晒出来的,三蒸三晒,一回一回的,豆子才慢慢变黑、变硬、变亮。最后装坛封起来,盐和酒搁进去,日子到了,味道自己就出来了。

她比划的时候,我注意到她的手,指头肚上几道深深的口子,像晒干裂了的豆皮,合了裂,裂了合,她不当回事。

她讲得随意,我倒听进去了。秋天的太阳底下,一匾一匾的黑豆铺在院子里,吹着风,晒着日头,一天一个样。这豆子到了最后,性子冲的给人当头一勺,性子绵的就在汤里慢慢熬着。

走的时候,阿姨给我装了一袋豆豉,刚晒好的头道,说劲儿大,回去少放。接过来,乌黑的一粒一粒,手心硌着,硬硬的,带一点潮。闻着有太阳晒过的味儿,还掺了点什么陈味,说不清。

就这么攥着往外走。来时惦记的博物馆、水库、老榕树,全忘了。倒是手里这把东西,有点分量。三十年前的画面——黄灯泡,陶罐子,哐当哐当的绿皮车,车窗边坐着灰扑扑的我——好像都跟着这把豆子,不远不近地,在后面跟着。

夕晖

母亲的双手

■ 蔡志强

岁月留痕,最先落在一双手上。那双手没有细腻的肌肤,却托住了一整个家的烟火与四季,这便是我母亲的双手。

母亲身材不高,一头利落的短发,常年穿着朴素的衣裳。她用粗糙的双手,在田间默默耕耘,扛起农活的重担。无论朝阳初升,还是暮色四合,田野间总能看见她灵巧的身影。而我,就在这无微不至的呵护中,一天天长大。她的爱,似绵绵细雨,无声地滋养着我的生命。

还记得小时候,每个黎明,当世界还笼罩在夜色之中,母亲就已早早起身。头一件事便是去村里老井挑水,填满厨房的水缸。逢干旱时节,水源短缺,母亲往往忙碌一整个清晨,方能勉强淘得半桶水,日子的艰难可想而知。那时我上学时间早,母亲总是在忙碌中抽空为我准备早餐。有时粥煮得太烫,年幼不懂事的我,因担心迟到,竟还对母亲心生埋怨。如今回想起来,满心都是愧疚。

冬季农闲时,天刚蒙蒙亮,母亲就挑起箩筐,前往村后的岭仔。她拿着竹耙,仔细地收集落叶,马尾松叶、相思树叶,还有干枯的杂草,都被她一一"钩"起。直到装满两箩筐,才肯回家吃饭,此时往往已近晌午。午后,她又要去小山岗砍柴草。她将树枝捆成柴垛,那柴垛比她的个头还高,木扁担压在肩膀上,身躯略显佝偻,母亲用脖子上的毛巾擦去脸上汗水。待她回到家里,院子已被昏黄的灯光悄然笼罩。于那微弱的光影下,母亲才坐下吃晚饭。看着院子里堆得高高的柴草,想到过年的柴火有着落了,她悬着的心才踏实下来。

小时候的春节,年味格外浓厚。一进入腊月,母亲就开始里里外外打扫房屋,把簸箕、竹筛等各种竹器用品都清洗得干干净净。从腊月廿三四开始,她便忙碌起来,泡糯米,准备花生、绿豆、猪肉、白糖、椰子丝等馅料,为制作芥菜包、糖粄、印粄做准备。一家人围坐在一起,分工协作,欢声笑语驱散了冬日的寒意。我笨手笨脚,只能帮忙用生菜把粄子包好,放在竹筛上。蒸粄时,我负责烧火。母亲会在锅盖边上插上一支长香,告诉我等香燃尽,粄就蒸熟了。我心急地盯着香火,总觉得它烧得太慢,忍不住对着香火吹气,盼着粄能快点出锅。母亲见了,总是笑着摸摸我的头,温柔地说:"傻孩子,蒸粄可急不得。"不一会儿,锅里升腾起袅袅白雾,此时长香只剩下一小截红色的香脚。母亲用毛巾包着粗糙的手,小心翼翼掀开锅盖,香气四溢,大家吃得不亦乐乎。等我们心满意足地去睡觉时,母亲还要继续忙碌到深夜。

春节的欢乐时光转瞬即逝,随着季节的流转,迎来早稻收割季节,是农村最忙碌的时候。田野里,金灿灿的稻谷在阳光下闪耀,如同满地的黄金。收割的辛苦自不必说,那时我年纪小,帮不上什么大忙,却最喜欢和母亲去晒谷场晒谷。她用工具把稻谷推平,再赤着双脚推出一道道深浅相间的沟脊,整齐排列,就像双行信纸。为了让稻谷均匀晾晒,每隔一会儿就要重复这个动作。时不时飞来几只贪吃的麻雀,她便用竹竿驱赶着。

晒谷场旁有一棵高大的凤凰树,开着红彤彤的花朵,小鸟在枝头上鸣唱。我有时会爬上树枝,悠闲地躺在上面;有时坐在树荫下,听母亲讲有趣的故事;要是遇到卖雪条的小贩,母亲见我眼巴巴的样子,总会给我买上一支。对我来说,这便是最快乐的时光,或许正因如此,我才格外喜欢去晒谷场。

如今,我早已离开农村,在城镇生活。有时回去探望,即便她身体不如从前那么灵活,依然坚持下厨,灶台上驾轻就熟的动作,布满深深纹路的双手,端上一碟碟香喷喷的菜品,这才是熟悉的味道。

我常常怀念农村安静的岁月,母亲的双手,是我一生最温柔的港湾。看着母亲在岁月中慢慢老去,总盼着能牵着她的手在街上走走,聊聊家常,就像小时候她拉着我的小手那样,寻常,却温暖绵长。

怀念家乡古榕

■ 李家坤

在我的家乡,中垌镇政府旧址前,耸立着一棵参天古榕,七八个大男人手牵手也合抱不过。

古榕的无数气根从枝间垂落,插入地里,长成支柱根,经过悠悠岁月,与主干连成一体。树枝向四周延伸,又生发出无数气根,繁育成小树苗后,生枝长叶,又成了小榕树。

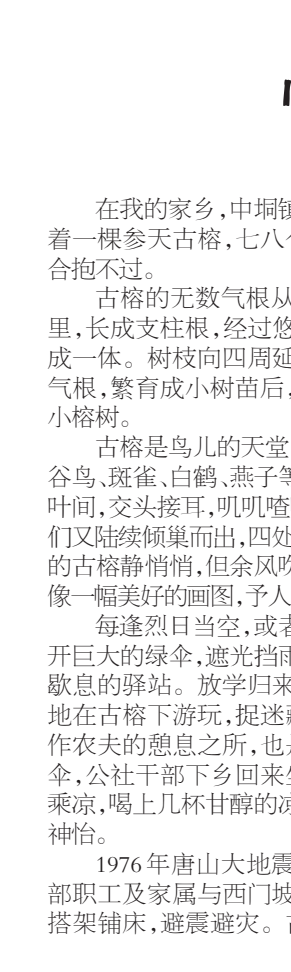
古榕是鸟儿的天堂。黄昏后,鹅哥、布谷鸟、斑雀、白鹤、燕子等百鸟归巢,栖于枝叶间,交头接耳,叽叽喳喳;晨曦初露,鸟儿们又陆续倾巢而出,四处寻找食物。这时候的古榕静悄悄,但余风吹枝叶的沙沙响声,像一幅美好的画图,予人欣赏。

每逢烈日当空,或者大雨滂沱,古榕撑开巨大的绿伞,遮光挡雨,给人们提供一个歇息的驿站。放学归来,小朋友天真烂漫地在古榕下游玩,捉迷藏。这里是辛勤劳作农夫的憩息之所,也是热恋情侣的庇护伞,公社干部下乡回来坐在古榕的树根上乘凉,喝上几杯甘醇的凉开水,也真够心旷神怡。

1976年唐山大地震,中垌公社所有干部职工及家属与西门坡村民,都在古榕下搭架铺床,避震避灾。古榕还是个天然大会场,上世纪六七十年代,公社每年召开的几次三级干部千人大会,都在大礼堂和大礼堂门口的古榕树下召开,高音喇叭不时传递领导们精彩讲话和代表发言的声音。

古榕不知遭遇多少天灾肆虐、兵荒马乱,但它并不被摧毁,反而在逆境中伟岸挺拔。但是近年来,它渐渐变老了。去年初春,再探望古榕时,我惊呆了——它竟然没有了树枝和树叶,一身上下光秃秃,只不到5米高的残骸。它,枯死了!我低声叹息,潸然泪下。因我在中垌公社工作了10多年,一直守候在它身旁,对它情有独钟。它枯萎的原因,百思不得其解,莫不是跟人气有关?镇政府2006年乔迁后,再无人来人往了,古榕对面大堂拆掉后,再无电影可观看。昔日的车水马龙、门庭若市的热气腾腾的氛围不复存在,留下来的只是寂静,冷清。常言说,人走茶凉,古榕又何尝不是如此。

万幸的是,古榕的气根在不远处,长成了约3米高的一棵小叶榕,志愿者和西门坡村民,翻新了古榕的土地,施上有机肥,种下了像千年古榕小时候的小榕树。我闻之,喜不自胜!衷心祝福它茁壮成长,像古榕一样,伟岸挺拔,成为一方美景。



书法 ■ 王如晓

我组织的那次捐款

■ 杨振文

上个世纪九十年代初,我在军营带兵期间,曾经组织一次捐款活动,缓解了一位战士家庭的燃眉之急。那次捐款活动,体现出的同情心、手足情,让我十分感动,终生不忘。

1991年8月初,我发现来自福建省永泰县的三班战士小鲍心事重重,干工作没劲。他平日里经常和战友们嬉笑打闹,怎么一下子就沉默寡言了?

我利用他不站岗的一天上午,约他到我办公室谈心。开始他什么也不肯说。推心置腹的一番交谈之后,他终于说了——近段时间的消极悲观是家庭原因造成的。

原来,小鲍早年丧父,母亲患精神疾病,大哥瘫痪卧床不起,真可谓是雪上加霜。他当兵入伍之后,家庭重担由她姐姐一个人扛着,日子过得紧巴巴的,十分困难。

前段时间,他接到姐姐来信,说母亲近来病情不断发作,打算像过去那样,花费1000多元,送她去精神病医院隔离住院治疗1个周期30天。可是,这次发病严重,医院建议住院治疗2个周期60天,需要花费3000多元。不送嘛,又不行,怕留在家里惹事,留下安全隐患。送嘛家里又没有钱。3000多元对于一贫如洗的家庭来说,无疑是天文数字,她左右为难,不得不写信告诉弟弟小鲍。小鲍每月只有21元津贴费,无能为力,心里干着急。

得知他家庭遭遇,我深表同情和理解,安慰他:不要着急,我们大家一起想办法筹钱,让你母亲入院治疗,你放心。

战友情同手足,亲如兄弟。当我向全队战友通报小鲍家庭这一状况,并代表党支部发出捐款号召后,大家积极响应,捐款经过我至今仍然记忆犹新。

我带头捐款,将当月工资600多元全部捐出,成了捐款金额最多的个人。另一队长汤通富,爱人患有慢性疾病,长期服药治疗,他克服家庭困难,硬是从工资中挤出400元来捐款。

战士们也纷纷行动,捐出30、50、70、80元不等,还有好多战士让家里寄钱,其中广西忻城籍战士潘江文、广东德庆籍战士张德雄,江西南昌籍战士罗思维各自叫家里寄来300元,用于捐款。我不提倡大家向家里要钱,但为了帮助战友家庭渡过难关,他们瞒着我悄然行动,令我始料不及。

众人拾柴火焰高,一段时间后,终于凑到3000多元善款。小鲍激动得直掉眼泪。

我安排通信员冯美平和小鲍一起到大坑口镇邮政所,以保管队党支部名义将这笔捐款给小鲍姐姐汇过去。

不久,他姐姐收到这笔捐款,来信说老妈已如期入院治疗,反复叮嘱他代表全家向首长和战友们表示衷心感谢。

解除了后顾之忧,小鲍像变了个人似的,全身心地投入到工作中去,学习训练和搞农副业生产,他样样走在前,干在前。由于表现突出,他当年荣立个人三等功,并光荣地加入了中国共产党。

小鲍母亲经过2个疗程住院治疗之后,病情比较稳定,很长时间没再住过医院。

1992年冬,小鲍服役期满退出现役,返回福建永泰县老家。

我转业回地方工作之后,曾经因公出差或旅游去过福建几次,每次都想见见战友小鲍一家子,但由于地址不详,没有联系方式,未能如愿。

2015年5月底的战友聚会、我部战友微信群里,都没见到小鲍,不免留下遗憾。

光阴似箭,日夜如梭,那次捐款活动距今30多年了,不知小鲍他们一家子,在福建生活是否安好。但愿他们平安顺利,一切如意。

只吃粗粮等于健康?

保健与养生

超市货架上,全谷物、杂粮、粗粮类产品越来越多。一段时间以来,网上有种观点非常盛行,那就是"只吃粗粮等于健康"。事实真的如此吗?

专家表示,全谷物虽好,但并非适用所有人,盲目大量食用反而会带来肠胃负担。

膳食纤维是全谷物最核心的营养亮点,充足的膳食纤维能延缓糖分吸收,降低升糖速度,提供持久饱腹感。谷物中富含的钾元素还能促进钠排出,对调节血糖、血脂、体重和血压有很好的辅助作用,但膳食纤维同样会加重肠胃消化负担。一些胃肠功能偏弱的老年人,吃过量的粗杂粮可能会导致腹胀、消化不良或者排气增多等。这种情况下,建议尽量减少粗杂粮的比例。

专家建议:普通人群至少保证一日一餐有全谷物;高龄老人、青少年可以从主食占比1/4起步,耐受后逐步提升到1/2;两岁以下婴幼儿,不建议食用粗杂粮;糖尿病、肥胖人群则适合适当提高全谷物比例。

粗粮和细粮其实从热量的角度来说,它们是差不多的,但是升糖指数是有差别的。对于慢病人群,粗粮虽然同样提供这么多热量,但是它的饱腹感更强,胃排空更慢,对于餐后血糖的管理会更好,所以这两类人群,粗粮的比例一定要相对更多一些。

专家提示,杂粮也存在部分抗营养因子,会降低营养吸收,不建议单一长期大量吃某一种杂粮,提倡多样化搭配,兼顾口感和营养。

(央视网)