

人在旅途

宋枫

养生

最近有一则消息说:一个叫梅墨生的著名养生专家、书画家、一代太极宗师活了59岁,因病死了。“要奋斗就会有牺牲,死人的事是经常发生的……”换作一个普通人,如果享年59岁因病死了,一定不会有什麼大惊小怪的,而作为一著名养生专家,就这么死了,这就让很多人匪夷所思。于是引来了网络上很多人对于养生与长寿的关系的种种猜想。

其实呢,性命无常,出生入死。有的人活到百岁以远,有的人活不过百日,所谓“黄泉路上无老少”,谁也没办法控制生命的长度,这倒不是宿命论的观点,也不是消极的人生态度,因为决定性命长短的因素很多,这些事情就交给哲学家和科学家去探讨吧。因此,我们不必纠结于性命的长度,而更要在乎的是生命的宽度和厚度。

要想比别的人活的长久一点,就必须有一个比别人更健康的身体,健康的人相对来说比不健康的人和亚健康的人寿命要长一些。大家都知道这个道理,所以很多人想活活的长久,就想尽办法去养生,养生的目的是为了健康,健康的目标是为了长寿,这好像就是养生与长寿的逻辑关系。那为什么懂养生的梅墨生就没有从养生中获得更长的寿命呢?

这么说来,既然性命的长度我们无法把控,那么养生是养什么呢?这正是我今天要跟大家交流的话题。

养生是养生活的质量。

人生的终极目标就是追求自由。大家可以思考一下,如果在我们的生活中,时间是可以自由支配的,金钱足够我们使用,可以做到不逾矩的随心所欲,空间移动是自由的,随时可以来一场说走就走的游山玩水,这是何等美好的生活方式啊。但是我们一定要认识到,健康自由才是我们的第一自由,一切的一切都是以我们的健康为基础。

“手里有粮心里不慌”,我们觉得手里没几个钱心里不踏实,当有了一些钱后,这下好了,看病不发愁了。去年夏天的一天,我和中医院的xx科主任蒋医生一起吃饭,他是这家医院出类拔萃的好医生,很优秀。在边吃边聊中,我问他:“你一天最多能帮病人花多少钱呀?”“一两万没什么问题吧。”他回答道。蒋医生还告诉我,一个县市级的富翁,他们从富裕到赤贫只需要一场大病。

我还有一个同学,也是医生,经常帮别人做手术。知道他生病了,我想去看他,他坚决不让我去,说:“你不要来,刚做完手术,肯定不好看。”我说:“没关系,反正你平时也不好看。”见到我,他苦笑对我说:“没想到这次让别人给收拾了。”在病床上,他说当他被麻醉前那一刻,第一次深切感受到生命的脆弱,因为自己的生命马上要交给手术医生管理几个小时。想想看,我们把自己的一点点钱借给别人都不会放心,我们把自己的生命交给别人管理,会放心吗?

他做的是胆囊切除,这是个很小的手术。但是在手术前,他把银行账号、保险号和工资卡工工整整写好,交妻子管理。因为他知道,即使是这样一个小手术,也可能出现意外,也可能往西不归。

所以健康只有掌握在自己的手里最放心,最安全,最尊严。

所谓的养生就是保持持久的身心健康。

积极乐观的心态,一切都要往好的方面想,遇到任何事情都要对自己说“太好了”。因为我们没有办法改变周围的环境,唯一能改变的就是自己对事情的看法和想法,有了好的看法、想法,才会有好的活法。

有个老太太生了两个儿子,大儿子是卖雨伞的,小儿子是卖布鞋的,老太太每天都生活在痛苦和担心之中,今天天气晴好,她就担心卖雨伞的大儿子生意不好,第二天阴雨了,她又担心小儿子的布鞋卖不出去。天气无非阴晴,所以老太太每天都闷闷不乐,郁郁难欢,时间长了就气血不畅,病了。郎中了解了情况后,跟老太太讲,你是个世界上最有福气的人,你看那,今天天气晴好,小儿子的布鞋特别好卖;第二天阴雨了,大儿子的雨伞生意好做。老太太恍然大悟,对啊,为什么不这样想呢?心门一打开,心路一畅通,病不治而愈。

充足的睡眠。大家都知道“日出而作,日落而息”的道理。白天是用来工作和学习的,晚上是用来休息和睡眠的。夜晚的休息是为了恢复白天所消耗的身体能量,我们的身体有个很智慧的机制,那就是自行修复,身体上有哪个地方受损了,身体机构就会向受损的地方源源不断地提供原材料,而且都是无私奉献,直到完全康复为止。如果一个人生病了,郎中会对他说,好好睡觉,好好休息。可见睡眠对一个人的健康是多么的重要。

不管白天要想多少烦心的事,一旦睡着了,就全然不知。高质量的睡眠应该是这样的:很快入睡,脑袋挨着枕头,赤橙黄绿青蓝紫,就睡着了。容易清醒,城里没有老母鸡,就把手机闹钟设置在寅卯时分,铃声一响,睁眼就醒。只做美梦,身体放松,进入睡眠状态,小脑会滞后入定,难免会出现梦境,我们会梦到做工程攒了大钱,会梦到心仪的爱人和我们手牵着手步入婚礼的殿堂……然后梦境退去,我们就侧着身子,流着口水,一觉睡到大天亮。次日就会神清气爽,劲儿倍足。

适量的运动。有一句话讲的好:生命在于运动。用更通俗的话说,动的是活的,不动的就死了。

小时候我们吃饭吃东西是为了身体不断地长大,吃进去的所有食物,主要的方向是让咱们在长身体的时候有足够的材料,我们会发现,有些小朋友,吃很多的食物,也不会长的太胖,因为所有的营养大部分用来提供给我们身体的各个器官所需,就长大成人了。

当人体发育结束后,就不再生长,这时我们摄取的营养补充食品是用来维持身体各器官的日常开销。随着我们机体各系统,特别是代偿功能的逐步减弱,部分的营养素就会转化为脂肪,沉积在我们身体里,把我们变得肥胖臃肿。这时候我们就要觉得非常的吃力,于是我们就想到了要去减肥,要去锻炼,要去运动,好消耗体内多的脂肪,所以适量的运动就显得尤其的重要。为什么要提倡适量的运动呢?我们摄入的食品,一方面要满足身体后器官系统的正常运作,另一方

面,要代谢多余的营养物质,如果过量的运动对于我们身体更是一种极大的伤害。适量运动的界定,以每天出汗微汗为宜。

均衡的营养。尽管我们的人体极其复杂,连科学家、医学家都没有完全弄明白,但是人体是由一个个细胞粘在一起而成的,这点是事实。一座楼房,不管大楼有多宏伟壮观,结构有多复杂,也是由一块块砖通过水泥和砂石等粘在一起而垒起来的。人体中有的细胞扁扁的,就像地面上的瓷砖;有的细胞方方的,排列起来围成管状,像下水道。有的是柱状,有的是球形,还有的是不规则的,各种各样的形状就是为了满足身体不同部位和功能的需要。

这些细胞的原材料,主要就是有以下物质构成的:

水。身体的70%是水,三天不喝水,人就会脱水身亡。因此我们必须每天补充相应的水,以保证身体的正常循环。

蛋白。它是我们构成生命的必要条件。马克思说过:生命就是由蛋白质组成的,没有蛋白质就没有生命。

脂肪。请大家不要谈脂色变。它在我们体内起着很重要的作用,身体中的脂肪是用来固定脏器和储存能量的。

维生素和矿物质。在我们体内它们是微量的,虽然很少,但不可缺少。

糖类,通俗讲就是米、面。每日三餐,少一顿就饿得慌,好比汽车里要加油,车里没油,再好的车都开不走。

其实呢,人生真的很简单,白天三顿饭,晚上半张床,美好的生活质量就是想好的,吃好的,睡好的,看好的,说好的,做好的,最后一定就会变得好的。就算明天是生命的终结,今天也要好好维护生活的质量。



两代人间

张永刚

一沓存折

母亲在世时,从来没有提起过家里有多少银行存折,多少结余。我们做儿女的也从未贸然过问,她直至临终也没透露一鳞半爪。父亲竟也不知道,这就像是母亲留给我们的一个谜。但谜底我们也不以为然,因为我们历艰尝苦惯了,存折不是最重要的,家庭和睦平安、家人健康快乐才是保底的幸福。当然持有存折是锦上添花,算是殷实小康人家的一个重要标志。

我估计父母的积蓄应该至多是一二万元。缘由一来是父母面朝黄土背朝天,先是一熟寒豆一熟麦,勉强保住几张嘴巴,后来即使桑棉椒瓜分多茬,除却成本,盈余是显筋露骨的薄少。二来为我们弟兄俩盖婚房、操办婚事、母亲生病住院都破费很大,哪来的结余,何来的存折呢。

然而有一天,父亲对我们弟兄俩说,一个人园东西十个人难寻,伊(我母亲)红色的存折我找了将近一个月,终于在一只老式酱红色箱子角落里找到了,压在芦扉花布下面,我数了好几遍了,没想数额在九万元呢。父亲说着,脸上露出了一丝微笑,我们也是一惊一喜一思,惊的是母亲如何理财的,对于一个纯农户是如何结余这么多的?喜的是父亲今后生活应该不用犯愁,虽说我们会赡养他,但对父亲来说总归是自有自便当,对于我们也起码减了一定的负担了。接下来的思却是沉重的,心酸,自责的,是反思也是反省。沙地人常说,一个人终究是空的,钱财,生不带来,死不带去。正如母亲,还没享受到幸福生活就走了,对她来说很“空”,却留下了“实”在,留下了这一笔我们都感觉意外的积蓄。此刻我们的眼睛像是清一色的布了一层血色,眼睫毛湿嗒嗒……

父亲接着说,这九万元约摸有四五十张存折,有农商的、有邮政的、有农行的,最小的竟然才五百元,最大的一张是一万。有的存折存了十多年了,存折面上开始发黄了,有的存折早已过了存期,继续放在银行里没有转。父亲说,这些存折放在箱子底久了,本该大多平平整整,但却很多是皱巴巴的。我们可以想象母亲多少次在深夜清点存折的情形,可以想象出每增加一张存折母亲脸上所展露的笑容,也可以想象出母亲喃喃自语:欠亲戚、邻居家的钱总算凑满了,房子的装修费也够了。

父亲要将有些过期的存折去转一下,同时将数额小的几张合并一张,这样保管起来也省心省力。

随便吧,对于这些存折我们不会去作主,父亲拥有绝对的支配权。我只是满脑子充斥着母亲以前的印象,从我小时候懂事起,便觉母亲很勤劳肯苦,她常说要让我们过上幸福的生活,所以时常没日没夜地田间劳作,她时常关注哪个农作物品种收入多,一旦获悉便备好下茬轮作套种地块。为了节省种子钱,她从邻

居那要了高产的新品种,她不自拿,或是以物易物,或是帮邻居干一天半天活。栽桑养蚕,播种瓜豆,敷膜四青……每一样农家致富经她都念到位、做到位。在我担任村干部开代销店的时候,她时常监督我,当营业额满五十、一百整数时,她就拿去,说是满了一千就去存银行。当时我也不解过,是母亲不信任我吗?岂知是让我逐渐养成了勤俭省用的习惯。我快要谈友谈婚了,母亲又说要为我积攒更多的钱,多存一些存折。于是母亲除了伺候好自家的近7亩田外,还四处去打零工,最远到启东良种棉农场。而当我们弟兄俩要盖新房买套间时,母亲又跟着一批年纪相对轻的邻里村民去港边做海蛰头。“只要肯动手,生计不用愁。”母亲常常这样叮嘱我们。不知不觉中母亲将存折从一张变为数张,数张变为一沓,而那每一沓存折想必是母亲翻来覆去点了不知多少次了,因为这代表着她的辛劳成果。细想,我终于回忆起以前母亲从银行回来时的喜悦表情了,也彻底领悟到喜悦背后,母亲是多么的勤苦,眼前时不时浮现母亲在烈日下的田地里立久而跪,跪久而匍的辛苦样了……

为了积攒存折,母亲除了辛劳,还省吃俭用,常常是一碗白饭,或是顶多配个咸瓜盐齏,将衣食住行的“食”过得如此的简单粗糙。在玉米和糯米混合煮饭的年代,她常把糯米层让我们吃,剩下玉米层自己吃。即使后来生活条件好了,母亲也反对奢侈,我们吃剩的菜她往往要加热重炒后在下一顿中享用,“坐吃三餐海也空。”这是她常告诫我们的一句话。

如此辛劳,如此粗食,为母亲的健康隐患埋下了伏笔,病魔残酷地摧垮了她的身躯。从来没有向我们诉痛过,直至临终,已到了极限的痛,她才艰难地说,只要让她的病不痛,拜托一下医生了……她以为不痛,病就好了,但是没有了痛感的她却永远地离开了我们。

母亲为了我们积攒了存折,自己却倒下了。而我们连“常回宅看看”都欠着账,任凭父母奢望的亲情融和随着岁月流逝。想到这里,我唯有对着母亲深深的忏悔,心里一遍又一遍的流泪。如果天空愿意作证我的悔意,我会喊出直达苍穹的哀嚎。

我想我母亲留下的不是存折,而是一种无法衡量的精神财富。正如小说《皮囊》所说的,母亲的形体不在了,但是心和魂还在,一如荒野上的一盏灯笼依然照亮着。

走近记忆

王海燕

一块冰镇西瓜

“爸,你怎么在这里?”满头大汗蹬着自行车的我,好不容易骑到镇子东头,遇上在镇上上班的父亲,激动又兴奋地一下子从车上跳下。

“大中午不在家呆着,这么热的天,你这是要去哪里?”父亲略带着责怪的口吻。

“和同学约好了出来买资料。”

“你等我一会儿,我刚从同事家出来,这就返回去给你拿一块西瓜。”

那年,从事多年村干部工作的父亲先是去了镇上花木场工作,后又调到镇政府一个小部门。这和他做村干部时是有很大区别的——以前父亲所有的工作时间和地点都在村里,也算是在家门口。而现在他每天都要准时骑自行车到镇上班,具体做点啥,我也并不太明了。反正没有明确的职务,就是一普通办事员,在那个部门里配合领导们做相关工作。

那年父亲并不年轻,接近50岁了。还在上初中的我,一到暑假,扔下书包就是四处找借口玩。这不,说是买资料,其实就是几个同学约好了一起出来闲逛。不,严格地说,不是闲逛,兜里没几个钱,无非就是瞎转。虽说从乡下骑车需要30分钟才能赶到小镇,但对于农村的孩子,比起镇上的花花绿绿,满头大汗又算得了啥?乡下除了鼓噪的蝉鸣,这么热的中午,可是连卖冰棍的人都找不到一个。所以早就提前和小伙伴说好,分头从家里出发,约好了等在镇上百货店门口。

父亲说完那句话转身就走,我还没有回过神,只能干巴巴躲在树荫下。因为还没问清父亲到谁家去拿西瓜,有多远,要多久,我都不知道。但我不能走,一是我想吃西瓜,二是怕爸回头找不到我。

不多时,父亲从那条路的一户人家走了出来,手里拿着一块西瓜。起先他的脚步还是正常速度,当他见着我特意要去半路迎接时,立马加快了步伐。

“哇,怎么会这么甜,还是冰凉透心,太好吃了!”我冒汗的鼻尖顶着西瓜的红壤,贪婪地一口接着一口。

“吃完了,去买资料,买完了早点回家哦!”父亲满足地看着我吃,叮嘱道。

“知道了。”我边回答边啃。“爸,这个西瓜为何比我们家里的更甜呢?”

“这西瓜放冰箱冰过,显得更甜些。”爸爸往单位方向走,边回头又叮嘱,“这么热的天,早点回去。”

那块冰镇西瓜,是我长这么大第一次吃。那时候



的农村,冰箱是个稀罕物。村里人用得最多的办法,就是把日间田里摘回的瓜果用篮子盛着,吊在水井里一段时间,以降温消暑。很显然,品尝了这块“真正冰箱里的西瓜”后,我才知道了啥叫“十万八千里”的差距。

我后来问过父亲,那户人家是谁。父亲简单回答,是他们办公室的领导。

多年后,想起那块西瓜,眼眶总会湿润。

回放当日场景,我思忖着:一向做事低调不肯麻烦他人的父亲,一定是在他的领导家第一次吃到冰镇西瓜,也一定是谈完了事情和领导告过别。他事先不知道途中会遇见大热天赶到镇上的小女儿。那么,他折回那个领导家,再去拿这块瓜时,他是怎样的开场白?他一定是在领导略有诧异的对口简单说明了来意,或许就是直白的几句:“我女儿来镇上上了,我就不客气了,给她拿块西瓜解解暑。”他的领导想必会说:“没事,没事,你多带几块走。”而他的父亲,一定是坚持拿一块,因为他已经为了女儿,略显低下地做出这样的举动。随后,他和领导或者还有其他人,再做一次告别之后,把这块冰凉的西瓜拿在手里,赶着给我送来。

又到盛夏,又见不再稀罕的西瓜和其他水果占着冰箱。那个躲在树荫下吃瓜的孩子已经长大,当年那块我第一次吃到的沁人心脾的冰镇西瓜,成了我记忆里对父爱体味最深的一个烙印。

灯下漫笔

杨林

手机

一转眼,又是一年暑假,和往常一样,母亲准备了一桌丰盛大餐。我们一家三代人欢聚在一起,谈天说地,享受这畅聊的乐趣。饭后过后,我便默默回到房中,拿起手机玩了起来,过了一会,感到有些许无聊,我走出房门看看是否有可以帮忙的地方,只见母亲在厨房低着头洗碗,便道:“妈,我来帮你吧!”母亲却说:“不用了,我手脚快,马上就好了。”紧接着一句:“你啊,放下手机,多聊多看就是我们最大的幸福了。”我愣了一下:原来,母亲是想让我和她们多聊聊啊!我也忽然意识到,自从有了手机之后,我和家人之间的交谈确实少了很多,从以往的无话不谈到如今的无话题可谈。

近年来,网上流传的一句话引发了热议:“世界上最遥远的距离,莫过于我坐在你对面,而你却看着手机”。地铁上,道路旁,甚至在等红灯的短短片刻时间,我们都能看到“埋头苦干”的一群人。不管是大人还是小孩,都迷恋上了用“谨言少语,双手按键”来表达自己的内心的情感。

我不禁陷入沉思,这真的拉近了人们之间的距离吗?

答案是“否”。我们隔着一道屏幕,不仅合上了嘴,也关上了心灵沟通的门。就譬如现在,很多时候大家生活在同一个屋檐下,围坐在同一张饭桌前,也是各自摆弄着手机,低头不语,各怀心事,虽然每个人心中还有情谊,但行动作为上体现的却是淡薄与无情。

母亲的这句“放下手机,多聊多看”让我深刻地反省了自我,也重新安排了暑假生活,有规律地作息,有计划地学习,还参加见习与实践活,学会了沟通,学到了本领,掌握了技能。回到家中,我还将一日的经历、收获分享给家人,这成为茶余饭后的谈资,也是增进亲情的钥匙。

“昔日山遥皆坦途,何至人心不如昔”。在这个网络新时,手机是一把双刃剑,它带来了便利,也成为了阻碍,也许屏幕两边的我们欢声笑语,面对面的我们却不言不语。

星期诗汇

陆元俊

夏

云收拢层层枝桠
青稞盛满 漫川葳蕤
青草味和水波声
啾啾牛叫声 雕刻了夏
写下鱼影和兰花的浪漫
写下热烈溢满的爆发
火焰山有多少浓烈的酒
似,一把火烧了人间

几抹远山在葱郁的影子悠长

知了还在知了的喊醒夏

斜坐在牛背的牧童

几个浪里欢腾让鱼影游弋

山间满腹沁香的花语

在一路追赶万紫千红

你是安睡在家门的那枚记忆

你来了 光着臀的孩子

赤条条的把童趣点燃

抢占蛙的领地

在池塘里打起水仗

池塘畔绿树成荫

树荫下 老人摇着蒲扇

追忆童年

阵雨间隙 蝉鸣声声

吹奏热烈的号角

金银花蔷薇花牵牛花夜来香

香遍栅栏

在热烈的背景里开了花,结着果

我躺倒在这片热烈厚重的泥土里

让夏风飘洒一万里乡愁

在火焰里醒来吧

在金黄花蕊里

用尽所有记忆去精温雕刻

这淡冽的夏

写着爱意,和着流萤

酿就一盞浓郁的夏之恋歌