

养生请别干傻事

■李乍虹

互联网时代,分分钟秒出“专家”,特别是关于养生之话题,只要你在键盘上输入与之相关的词条,成千上万的信息立马蹦跶出来,十天半月都看不完,即使当回事地看上半年,也会一脸惆怅,我究竟该听谁的?

特别多的人尤其是医务人员、家庭煮夫(妇)、养生达人、长寿家族成员或是营养学爱好者,他们通过小程序、抖音、小视频、小文章在网上发表自己的养生体验和观点:早餐吃好,中餐吃饱,晚餐吃少;多吃蔬菜水果,少吃米饭面食;只吃时令菜,不吃反季菜;一天吃两顿,顿顿要鱼肉,强身且壮骨;甚至有“素食主义”者群起攻击营养学家……如果将形形色式的观点罗列起来,两个极端,难免打嘴仗,当然还有许多稀奇古怪的“养生学说”。关键是这个话题太博人眼球,太吸流量,不看都不行。

今天不养生,明天养医生。这句话出现的频率特别高,道理足够充分。为

了不养医生,中年以上人群都奔波在养生道上。他们与烧烤、火锅、海鲜大餐无缘,与日料、韩餐、高级西餐说NO,抗拒油盐掀起清淡饮食风,并风雨无阻每天行走上万步,每周三次五次跳健身操,非弄得浑身汗水滚落才算完。我婆婆活到98虚岁才离世,她退休后订阅了《家庭医生报》,这张报纸上的一款养生餐:每天一杯牛奶、一只鸡蛋、一两瘦肉、一小块鱼肉、一个苹果、一把青菜,她竟然坚持吃了三十多年,视之为养生保健食谱,在亲朋好友间推广,可谓为此报的铁杆粉丝。她娘家的侄孙女是浙大的医学博士,来看望她时鼓励她吃得杂一些,尝尝有营养的美食,她破天荒地开始尝试,并顿悟原来餐桌上还有那么多美味佳肴,可那年她已经上了九十岁。当然,98岁寿终正寝是否因地坚持了三四十年的养生餐所致我们无从考证,但她很少去医院,“不养医生”倒是个事实。她的自律是值得点赞的,养生是需要自律的。

养生尽管找不到通则,但一些稀奇古怪的养生“壮举”却实实在在地发生在我们的生活中,特别典型的事件是曾经疯狂的“换血疗法”治疗高血脂症,口服干细胞延续生命二十年,还真有人信!于是,在养生机构的组织下,一些有钱的高级养生达人们打飞的去广州去深圳花几十万给自己“换血”;还有些人口服干细胞,惹火了“专家”站出来科普“干细胞从实验室离开最多只能保持16小时的成活期”,“干细胞胶囊是不是含干细胞”一时间成为了焦点。这边,换了血的大佬们回来后立马犒劳自己,继续胡吃海喝,甚至与年轻人一般冲动跑溜博吃烧烤,“民以食为天”,大不了再去“换血”。愿宰愿挨一拍即合,机构赚得盆满钵满。另有一群同样经济富足的人,为了让体检时化验单上上上下下的箭头消失,却天天吃五谷杂粮糊糊加蔬菜水果,享受着庙宇和尚般的清淡生活。还有第三种人,津津乐道于“不抽烟不喝酒,活了60

岁;只喝酒不抽烟活了70几;又喝酒又抽烟活到80了;不良嗜好都有的活到90多”这样的段子,排斥养生,该吃吃,该喝喝,该玩玩,活着顺其自然。

几种截然不同又非常极端的养生方式,或许是科学养生道理被无辜歪曲和颠倒所致,“专家”的一个抖音,一段视频,让你的养生之路朝着一个窄窄的胡同义无反顾地行进,这何尝不是在干一件傻事?

人到中老年,养生必须要有,但爱自己最好的方式是富养自己,注重养心,在收拾好人间烟火的同时,心中仍有诗和远方。



往事悠悠

■长风

草屋起火

上世纪七八十年代,萧山东片沙地区的农民住的大都是茅草屋,经常会发生火灾,“贼偷一半,火着全完”,说的是火灾的危害比遭偷抢还要大。

1981年4月一个春寒料峭的晚上,我跟随父母亲一起去看越剧,回家已经是晚上10点多了。刚睡下不久,我就听到父母亲大声喊叫,把我和妹妹从床上拽起,我一看整个房子被烟雾笼罩了,爷爷不知什么时候爬上了房梁在清除茅草,想隔离开已经燃烧的部分,但是无济于事。我脑子飞快转动,连忙将身边一切可以抢出去的东西,拼尽全力拿出去,有一张小方桌,被我背出去后,至今已有40余年,还在使用。我母亲大声呼喊,村里的人们都赶了过来,帮助扑救。茅草房易燃,冲天的火势加上噼里啪啦的声音,相当的恐怖,整个房子一下子就没有了。隔壁五婆婆家的草舍上面很多人蹲着在一起,用面盆不停地浇水,怕火势引燃她家的房子,幸好没有。

第二天,大人们在清理火场,四处弥漫着一股焦味。家养的两头猪难逃一劫,家里的米和稻谷全部烧焦。外公和舅舅来了,姑妈和姑父来了,亲戚们都来了,我就读五年级,班主任祝贤康老师带着学生代表也来了……

没有了居所,父母亲和爷爷被生产队安排在已故五保户马德灿的直头草舍里。我先前在堂叔水荣家里住过一晚,发小伟明家里住过一晚,姑妈家里小住了一段时间,后来住进了同一个生产队金木叔叔家里,一住就是好几个月。多年后,我托母亲去探望阿根和阿寿公公,对特殊年代的关照表示感谢。

父亲一有空闲,就向他的分散在各地的朋友写信,意思是家遭不幸,希望得到力所能及的援助,基本都有回复,有寄粮票的,有送问候的。父亲的同事长沙综合厂的王安祥伯伯慷慨资助,还带上儿子剑飞一起买了碗筷等日用品前来我家慰问,自家的亲戚们更不用说了,让我体会到了火灾无情人有情,体会到了人间温暖。

本来,那一年我家是打算造新房的,建房用的木材都已经买来了,可是在火灾中烧得只剩下木炭,有一部分现金也难以幸存,后来父亲包好灰烬小心翼翼地用信社申请兑换,望着一堆纸灰,他们也爱莫能助,幸运的是烧的只剩几个角的银行存单,分文不少得到了兑付。下半年,在离家不远东南方的小桥边,我们建起了两间2层小楼,虽然只是造了个外壳,甚至连二楼走廊的扶手也没做,楼底室内、道地的地皮都没有浇水泥,即便如此,相比于火灾后的居无定所,已经是幸福的港湾了。

■孙达

朝花夕拾

■许也平

我与靖江的交集

大学刚毕业那年,我在县城一所师范教书。在大学念书时,我与同系一位老家在长山盛乐的师弟周立走得比较近,碰巧的是,他与我高中的同学强哥熟悉。强哥没有考上大学,在老家党湾梅西的供销社工作。1986的那个春节,我决定与周立一起去梅西看望强哥。

正月初五那天,我从萧南山片坐长途汽车到县城的车站,然后坐公交到长山头,周立已经推着一辆自行车在长山公交站等我。

第二天,我与周立骑着他的那辆永久牌自行车出发了。那时,自行车是稀缺货。我们俩就骑着那辆半新的自行车出发了。一人骑一人坐在后座上,相互轮流骑行。周立长得不高,健壮憨厚,有的是力气,看上去像电影里的钢厂工人。一路上,多数时间是他骑车带着我。

年轻人爱睡懒觉,我们是下午出发的,骑到钱江农场时,天空飘起了鹅毛大雪,我打起了退堂鼓。周立说,既然约好了,继续走吧。我只好吃咬牙,不再退缩。

那时的路不像现在,大部分是土路,路过钱江农场时,总算骑行了一段石子路。一路东行,到处都是泥泞,自行车骑起来相当费劲,鞋子与裤脚都湿了。

围垦历史短,房子稀稀疏疏的。天寒地冻,家家户户关起了门窗。举目无人。到甘露时,我们实在骑不动了,只好在路边一户人家的屋檐下停了下来,准备休息一会再走。

我有些绝望地看着天空中飞舞的雪花。屋里的人听到外面有响动,推开门走了出来,看到我们两个狼狈不堪的年轻人,热情地把我们引进了屋里,送上了热水,问我们遇到了什么困难。我把来龙去脉简单地讲了一遍,主人很吃惊,在下雪天这么大老远骑车来甘露,也是第一次见到。“不远了,不远了”。他说。

我说,我是从南片过来的,这里的一切与我们完全不一样,我们那儿都是弄堂、院落、瓦房、石板路。

主人介绍说:这一带是围垦来的,历史短,大部分是从外地移民过来的,早先,钱塘江的大潮冲击堤岸,常常引起塌方,这里的百姓生活不安全,地是盐碱土,种不好庄稼,收入少。主人看上去有四十多岁,有些健谈。

主人又说:我们沙地区的路都是泥泞小路,中间高两边低,叫鱼背路,一到下雨天很易跌跤,如骑自行车要特别小心。稍宽点村里的主路叫机耕路,可以开手扶农用拖拉机,也是泥路,路面常常高低不平,路边一般有一条水渠用来灌溉农田,走路骑车都要小心,不小心会掉下去的,不过水渠只是泥上的深沟,没有石头,即使摔了也无大碍。你们骑的就是这条路。

机耕路边就有一些农房,房子多是平房,属于砖坯瓦房,间隔着少许草舍,条件稍好的,造的是厢式房子,用石砖混合建墙,上面安放楼板,像火柴盒子那样;这种房子像倒扣的窰池,是想建二层楼最后又没有建成。

再宽点就是汽车路了,是靖江到萧山的主路,铺有沙石,晴天往往尘土飞扬,两车可以交汇!路边也多有民房分散而建,也有些二层楼的房子;如果是三层楼的房子,那一般是公家的厂房,或者政府的办公楼了。

听了大叔的介绍,我们也暖和过来了,就迎着风雪,一路向东,踉踉跄跄地向梅西骑去。

如今,靖江发展日新月异,当年那位接待我们的大叔也该有八十多岁了吧。



家长里短

小姨家的菱塘

“佳节连梅雨,余生寄叶舟。只将菱角与鸡头。更有月明千顷、一时留。”

与东坡的抑郁无奈不同,我一起想起那满塘的菱角,内心就充满了感动和温馨——每逢八月中秋过后,小姨夫妻俩就会挑了满满一担菱角去兄弟姐妹几家探亲。大伙儿借着菱角丰收的机会,吃东家走西家,热热闹闹地聚上几天。

小姨是个要强的人,尽管小时候得过小儿麻痹症,一辈子走路都一瘸一拐,但她从不轻易求人。只是命运却并不因此眷顾小姨,两个女儿才刚刚上学,小姨前夫就重病去世,那段时间大约是小姨最脆弱的时候,母亲经常会借着为小姨挑水的时机帮她解决生活问题。那也是母亲记忆中唯一能给予小姨帮助的一段日子。

可小姨过不惯这种被照顾的日子,不久后,她又组合了新家,过上了独立的生活。新家坐落于一个自然村,在没有轿车的过去,两村来往还是很方便的,徒步的话至少一小时。小姨用这种方式斩断了对兄弟姐妹的依赖,独自迎对生活的痛击。

养鸡、养鸭、种菜、种菱角……小姨和小姨夫没日没夜地劳作着,把两

个女儿送进了大学,日子过得红火起来。

菱角丰收的时候,小姨从不喊我们过去帮忙,这也导致我一直误认为采菱是一件快活浪漫的事情。“秋日心容与,涉水望碧莲。紫菱亦可采,试以缓愁年。”江淹在诗中说采菱可以缓解忧愁,而更多的诗人则将采菱与歌声融合了起来:张九龄的“兰棹无劳速,菱歌不厌长”,李白的“渌水净素月,月明白鹭飞。郎听采菱女,一道夜歌归”,白居易的“菱池如镜净无波,白点花稀青角多。时唱一声新水调,漫人道是采菱歌”,连素来坚定刚猛的刘禹锡也盛赞“屈平祠下沅江水,月照寒波白烟起。一曲南音此地闻,长安北望三千里”,美丽曲声连三千里外长安都能听到,可见采菱多有趣味,多有诗情画意。

儿子上小学时国庆节要完成一个实践劳动作业,我立刻想到了“采菱”。跟小姨一说,小姨欣然应允:“菱角快摘完了,但剩下的这些足够几个娃娃摘。来吧来吧,顺便吃餐农家饭。”

小姨夫把一只只又圆又深的木桶推入水中,每只木桶里都放着两张小板凳和两支小木桨。我和儿子坐一只桶,在

姨夫的带领下,圆桶晃晃悠悠地驶向池塘中央——姨夫说,那里的菱角长得密密麻麻,而且个个饱满。

木桶渐渐深入池塘中央,进入那片绿色的菱角丛中。我指点儿子摘起了菱角,没过多久,我就尝到了采菱的不易。采摘菱角特别考验腰力,手得泡在水里,人要长时间暴露在烈日下,真当是“腰酸骨折”“晒成人干”“浸到白浮猴”——手掌手指皮肤都泡到发白发胀发皱。想想我只浅尝一个小时,而小姨和小姨夫每年不仅要采摘整个菱塘的菱角,还要处理菱角的茎叶,否则影响来年菱的生长,其艰辛可想而知,那种边采红菱边唱歌的画面,真有点“站着说话不腰疼”了。

小姨站在岸边一直关切地注视着我们,脸上挂着干净而纯粹的笑容:“玩玩就好了,累了就回来吧!”我素来对小姨怀抱同情,这个女人似乎从一生下来就跟不幸捆绑在一起,她的人生注定要付出成倍的艰辛才能尝到一点点甜头。但这一刻看着她站不直的身躯,我突然萌生了浓浓的敬意——“困难与挫折都会遇到,笑着过,叫坚强,哭着活,叫怯懦。”小姨用笑声阐释了对生活的态度。

湘湖诗会

■郭红兰

写在父亲节(外一首)

六月
又回到父亲宽阔的背上
怀念那种骑马式的宠爱
背过刺骨的寒风
背过六月的骄阳
父亲的脊梁
慢慢地有点佝偻
前路茫茫
离开您的守护
从此天涯辗转
女儿婚礼上的交接
儿子离家时的牵挂
都化作父亲嘴角的一丝苦笑
在白发和皱纹里游走

父亲
从年轻走向衰老
渐渐成了朱自清散文里不朽的背影
我们曾经的保护伞
化成一道乡愁
永远在我们行囊中
伴我们越度关山
父亲的爱
是干粮和窖水
定格在永恒……

端午听雨

屈原纵身一跃
水花荡漾了两千年
粽香艾叶叶菖蒲
丰满了端午的仪式感
雄黄酒灌不醉蛟龙水兽
梦里的龙舟却总是在行进

临窗听雨,风替我掀开了《离骚》
一页一页
臆想古人奢侈的兰草浴
五毒依旧 门符不再
五彩纱线绕起的粽子
端午如期而至
伴随下不完的梅雨
一句众人皆醉我独醒
不绝如缕
萦绕在雄鸡之形间
如今我们还是傻傻分不清
浪沧之水的清油
端午,把酒弄盏
南方有水兮
魂兮归来

母亲的足迹

■黄美红

这一路走来
回头看看你留下的足迹
原来,这就是你走过的路
这一路有多少的美好与风景
这一路有多少的坚持与泥泞
路,在你的脚下
路,也在我的脚下
我沿着你走过的路
亦步亦趋
我沿着你走过的路
每一步都在感受你的感受
走着,走着
一直走到泪流满面
如果你的前生是这般的苦难与不易
那么,请你等等我
因为我已然走在了这条路上
请你,再坚持一下吧
你的未来,我的余生

端午感怀(外两首)

■俞沛云

节逢端午忆忠良,角黍投江痛国殇。
汨水行吟吟不绝,诗章隽永永留芳。
楚荆凭借风烟翠,民俗犹从复吊长。
一曲离骚承祝语,人间此处活安康。

夜色

晚游湖岸纳风凉,灯彩流珠夜未央。
时雨才驰杨柳翠,层波远递小荷香。
一帘画卷悠然醉,几种闲愁始觉茫。
可叹农家同此际,湿垂麦浪怎填仓。

落梅风/题湘湖睡莲

清波洗出玉腮新,枝枝枝叶叶无尘。
晓风翠浪往来频,托香云。
炎天暑气芳姿俏,慢睜睡眼清纯。
半池烟雨一罗裙,入诗魂。