



山水(国画) 尤荣山

何妨侧侧身

孙道荣

一个小胡同里,两辆小车相向而遇,胡同窄窄,无法错车,其中的一辆车必须倒回路口,让另一辆车先通过,才能互相通行。好在胡同不长,倒回去并不难,可问题在于,谁倒回去?两辆车谁也不肯往回倒。一辆车的司机探出脑袋朝对方喊,你离路口近,你倒回去。对方也探出脑袋,大声说,我先开过来的,你明明看见我了,还往里开,应该你倒回去让我!僵持不下,谁也不肯往回倒。胡同就这样被堵了个严严实实。一个司机生气地说,我有的是时间,看谁耗得过谁!另一个司机愤怒地回敬:大不了请半天假,奉陪到底!两个人都将车熄了火,面对面停着。一个司机坐在车里,打开音乐,闭目养神,另一个司机走下车,不停地打着电话。时间一分一秒地流逝。直到路人实在看不下去了,报警,警察赶到,强行将两辆车都挪开,胡同才恢复通行。时间已经过去了一个多小时。

无论哪辆车倒回去,都用不了一两分钟的时间,却因为互不相让,而耗费了一个多小时的时间,且各自都憋了一肚子的气。这么简单的一笔账,很多人就是算不过来。

以前在农村,经常看到一条窄窄的田埂上,两个挑着重担的人相遇,他们通过的方法简单而绝妙。其中一个人会站住,侧身,将肩上的担子横过来,与田埂形成一个交叉角。另一个挑担子的人,走到他前方时,也会将身子侧过来,使肩上的担子与对方的担子保持平行,让担子的一头,先过去,然后,一只脚从对方身边跨过去,顺势将肩上的担子挪到另一个肩膀,这样,两个人擦肩而过的时候,肩上的担子,也顺利地交叉、通过。那么狭窄的田埂,两个各自挑着重担的人,竟然能安然无恙地通过,秘诀很简单,就是都侧一侧身,给对方腾挪出一小点空间。而在交会的时候,两个农人还会气定神闲地打个招呼,问候一声。

侧个身,既是给对方留下空间,也是给自己留下余地。一个多么简单的人生道理,却总有人不明白,或者不愿意,结果造成势不两立,两败俱伤。

有家单位拟在内部提拔一名干部,最具竞争力的两个人,能力、水平、资历,都不相上下,谁上去都有可能。竟岗演说,民意测试,又是旗鼓相当。暗地里的角逐开始了。从拉关系、说情、送礼、跑路,两个人都使出了浑身解数,事情发展到最后,两个人甚至互相写信,举报、攻奸、中伤对方,一时间弄得乌烟瘴气,久战不决。其实,在当初讨论提拔人选时,领导层就已经考虑到了两个人的综合实力,拟提拔一名,再将另一名安排到一个职位相当的重要部门任职。孰料事情会弄到这样不堪的一步,上级决定舍弃这两人,而从另一单位调任一名干部。至此,两人不但都没有获得升迁,还成了仇人,并在单位留下了非常恶劣的印象和笑柄。

人生就是一条路,这条路,难免狭窄逼仄,甚至坎坷艰难,但路是人走出来的,路也是大家共同的。别人都有路可走了,你才有路。有时候,为相遇的人,侧侧身,甚至退后半步,就会豁然开朗,海阔天空。

侧身,既是给身体挪点余地,也是给自己腾出一点空间。这颗心唯有空灵一点,通透一点,大气一点,才能包容人世万物。

《我对黑暗的柔情》

王菲

迟子建作为小说家而闻名,这部作品则是她的散文集。小说家给读者的印象总是有些神秘和遥远,不知他们内心深处有怎样一种情感,能写出那些或细腻或大气磅礴的作品?读了他们的散文,作家的面容会渐渐清晰起来,甚至会感到可亲。这部散文集就是迟子建的生活经历和感悟。《灯祭》回忆了她与早逝的父亲之间深厚的父女情,令人潸然泪下;《尼亚加拉的彩虹》既写了尼亚加拉瀑布的壮阔,又全文贯穿着她对意外去世的丈夫的深切怀念。《云烟过客》可以说是作者的短篇自传,简洁的笔触书写着真挚的情感,饱含着浓郁的生活气息,让人忍不住一口气读完。她曾受邀到美国爱荷华写作,到世界各地参加国际笔会,与聂华苓等著名作家结下了深厚的友谊。到访诺曼底,她写了《最苍凉的海岸》,站在历史的高度,从人性的角度对战争进行反思,进行批判,对死亡战士寄予无限同情,显示了一个有社会责任感的作家博大的心胸。她独特的生活环境,以及她作为作家对人生、对人类社会种种行为的思考,还有她那颗敏感的心灵和悲天悯人的情怀,正是她能写出《额尔古纳河右岸》等那样优秀作品的原因。

散文

珍贵的土地

王吴军

到南方去,在江岸边的山地里,我看到了当地的农民竟然在石头中间挖出了一个又一个的土坑,坑的周围用石块围着,里面种着庄稼。就在旁边的石壁上,我看了四个大字:“珍惜土地!”

对于一些人来说,土地的意义也许是十分淡漠的,但对于生存在这里的农民来说,土地的意义比金子还要贵重。

那时,我默默凝视着这珍贵的土地和青翠的庄稼,想着自己在平原上的故乡,觉得自己是幸福的。

我始终无法忘记我小时候在土里嬉戏滚爬的情景。土地给了我许多的我许多美妙的情趣。那时,我喜欢在土地上挖出一小堆黄土,加上水,和成泥巴,让它变得像母亲做面条的面团一样柔韧。然后,和小伙伴一起,捏出一个又一个可爱的小狗、小猪和小鸟。我清晰地记得,美丽而且巧手的青青还捏出了好看的小人送给我。我们点燃一堆树枝,在火上把捏出来的小精灵烧硬,取出来,等它们不热的时候,在掌心细细把玩,舍不得扔掉。那时,黄昏悄悄来临,灿烂的夕阳映照在满手泥巴的我们,小脸上也沾满了泥土,却笑得无比开心。

我在少年时可以尽情玩土,而山里的孩子一定不会有我尽情用泥土捏小猪和小鸟的快乐,这里的大人一定会把耕种后沾在手上的泥土刮下来送到土坑里,

让庄稼在上面生长。对于他们来说,土地太珍贵了。

那一刻,我忍不住俯下身去,默默抚摸着土坑里生长出来的庄稼,情感激荡。

我又想起了当年出外求学的时候,我向母亲挥别的手,转身走向外面的世界。走出了家门,我抬头看看天空,天空是那么辽阔,那么遥远。我低头看看土地,土地是那么厚重,那么质朴。我伸开双臂,够不着天,就弯下腰,抓起一把泥土,在手里轻轻抚摸着,又将它抛到前面,微笑着,让土地的尘粒和气息拥抱着年轻追梦的我。

那是我第一次用爱抚的心情去面对土地,也是第一次尽情感受土地的抚爱。前面是一条浅浅的小河,河水将土地泡得松软而湿润。我迈着年轻的脚步,毫不犹豫地踩了进去。一种湿漉漉又柔滑滑的感觉一下子冲淡了过去母亲怀抱温暖的单调,让我兴奋起来。

夏天,我回故乡小住,清晨,我总是早早起床,到屋后的原野上散步。走在四处洋溢着露珠的湿润气息的土地上,感觉非常惬意,心扉仿佛悄然敞开,源于泥土的清新气息沁入肺腑。有一天清晨,我散步时遇到了大伯迎面走来。大伯扛着锄头,精神矍铄。大伯已经是70岁的人了,依然身体硬朗,让我欣慰。大伯一生在

土地上劳作,故乡的土地上留着他描画人生的身影。其实,大伯的生活很富足,也很幸福。大伯家里有一片果园,二亩菜地。听家人说,每天晚上,大伯总是三两老酒,一盘花生米,半斤猪头肉,过得悠闲自在。清晨,大伯又会沏一壶清茶,从地里归来后细细品味,怡然自得。大伯的儿子,也就是我的堂哥原来在县城当工人,由于厂里效益不好,几个月没有发工资,回到乡下老家愁容满面。大伯对他说,只要肯下力气,就有饭吃,土地是不会亏待任何人的,春种秋收,土地里面有黄金,把那一个月几百块钱的牵挂扔掉,回来种地吧。当时我听说了这个消息,并不以为然。那次见到大伯,才懂得了他说的话里的道理。

我想,如果这世上没有了土地,人和万物就成了枯萎的花朵和干涸的河流。是土地给了世间以生机和活力,所以,我喜欢赤着脚在土地上行走,尤其是在万物复苏的春天里,被袜子束缚了一冬的脚丫子也像苏醒了一样,忍不住,我就会脱光了鞋袜,兴奋地在春天的土地上,那一刻,觉得有一股清爽美妙的地气生直往体内蹿,并欣然地奔涌起来。

在土路上走着走着,我才体会到了,有一种绿汪汪的痒,透过脚心,直向心窝里钻去,让人通体舒坦,无限愉悦。

虚引静生 静引虚 观俛察仰 今以古以 悟能和能

书法 史全

分一半的爱给高跟鞋

宁柏

行不行,您一句话。春喜给她捶背,说:

对你好?

嗯。

儿子憨是憨,在孝顺这一点上,没二话可说。他爹去得早,辛苦把他拉扯大,给他找了老张头的女儿做媳妇,可人家嫌家穷,没给他留下一儿半女,跟人跑了。春喜四十岁时,花三万元托人在苏北找了一个,人家生了枣儿后,去了上海打工,过年回来,哭闹着让春喜去把婚离了。

娘子气得把一瓢脏水,泼到了街面。

春喜到了广州打工。他要挣很多的钱,让枣儿比别的孩子更幸福。

娘想的没这么简单,她还盼春喜再碰上合适的离婚女人。她不想刘家的香火在她眼下熄灭。谁想过,盼来的竟是这女孩!

娘心神不安的,别人问女孩的名字,她就说,老子记不起啦,叫高跟鞋吧。在这闭塞的老街,人们习惯了平底鞋。仿佛这样叫她,可以让她觉得她想法的另类,让她感到刘家对她的拒绝,让她早日滚蛋!

后来,娘又觉得这样做不太公平。假若她给老刘家生个大胖孙子,也是大好事呀。

所以娘就烦,就整夜地睡不着。一翻身,竟把床头藤筐的盖子打翻了。一看,里边的红枣少了大半。枣是从后院的树上摘下,专留给枣儿的。她自己都不舍得吃一个。

真是春喜拿给高跟鞋吃了?哼,现在就这样,过门后那了得?次日,她问,枣儿,这枣怎么少一半了?

我拿给胖孙子陀螺牛牛他们

吃了。

骗奶奶?!老太太翻过身去,假装生气。

奶奶,别生气嘛。枣儿说着去抓痒痒。婆孙俩在被窝里咯咯笑了。

除夕,一家人围着火炉守岁,娘认为是什么时候商量大事了。

孩子,多大了?

二十五。

好年轻。可春喜四十五了。他能陪你多少年哦,你考虑过吗?春喜也这样回过我好几回了。春喜人好,对我好,就够了。

可是,你看,这房里有几个像样的东西。头两个女人就是嫌穷才走的。

我不是那样的人。穷是暂时的,最怕的是夫妻不能同心。同甘共苦就能苦尽甘来。见娘看她的高跟鞋,就说,时代变了,穿高跟鞋并不代表什么。

爹家是什么意见?爹娘还是想不通,但我铁了心要嫁他们也不拦我,只是不会参加婚礼。

这样会委屈你的。不要紧,我是他们唯一的女儿,总有一天他们会接受和祝福我们的。

这委屈娘体会最深了。她是光棍父亲50多岁时在路边捡来养的,后来父亲过世了,娘家没了人。在刘家几十年,她受尽了委屈,没人倾诉。有娘家人撑腰,说不定能减少许多委屈呢。后来她又想到了枣儿。她不想枣儿今后也没娘家人。

她试探着说,你看,还有个枣儿在身边……

这不必担心。我们很喜欢枣儿,枣儿也满心喜欢我。这不,昨天她还送我半筐红枣哩。



江山多娇(国画) 王大友

第一章

1

乔一成十二岁的时候,添了个小弟弟。

可是,没了妈。那是一九七七年。

其实已经开始实行独生子女政策了,周围的邻居开玩笑地说乔一成妈是老蚌生珠。

其实那年母亲也不过三十五岁。尽管男人不争气,不顾家,孩子多拖累重,又没有什么光鲜一点的衣服穿,可是,隐隐的,总还有两分秀色。

街道计生办的人也来过,宣传政策,叫她把孩子打掉。邻居的阿姑阿嫂阿婆们都劝她别要这个孩子了,现在又不同过去,饭锅里多添一瓢水就养活一个人。

母亲也有过犹豫,偷着跑了两趟妇产医院,到底没敢做手术。回到家被乔一成爸臭骂了一通,连带着街道干部与阿姑阿嫂阿婆们也吃了一通夹枪带棒的指桑骂槐。

乔一成的爸叫乔祖望,他完全不是因为特别有儿女心肠才会不得老婆肚子上这个孩子,他只是不过觉得,那是他的种,谁敢弄死他的种?

乔一成不能听别人说母亲的坏话,但其实,最最不能接受母亲怀孕的,恰恰是他自己。

他是那么爱着他的母亲。那种爱意,堵在他的心里,塞在他的喉咙口,说不出来。

乔一成比他大弟弟乔二强大四岁。

在出生到四岁这段日子里,他曾与母亲无比亲近,母亲把所有的注意与关爱都给了他。那段时间,母亲只上午的班,拿极少的工资,她每天回来后就在他背上做家事,记忆早已模糊,那温暖极了的感觉还在乔一成的心里。

后来,陆续有了弟弟妹妹。母亲的精力分散了,而且,她也再不能只上半天班了。可是母亲对长子总归是有一些不同的。

那天母亲感觉到阵痛,收拾了一下,跟乔一成说,看好弟妹们,就上医院去了。

本来,她是打算坐公交车去的,路上,疼痛又缓了些,于是她想,走几站也不费什么事,能省一毛钱,是一天的菜钱呢。所以她就走到医院去了。

这个时候,乔一成的父亲还坐在麻将桌上。

当然是偷偷在赌的,屋子的窗子上拉着厚的窗帘,麻将桌上垫着厚实破旧的粗毛毡子。

乔一成的二姨找了来,跟姐夫报喜,说姐姐在医院生了个儿子,六斤重,不大,但还健康。

听说生了儿子,乔祖望也就哼哼两声,倒是桌上的牌友齐声问道,要他请客,他说:没问题没问题,叫人去买几笼小笼包来,同旺楼!

大家一齐笑说,真是大出血啊,同旺楼!

眼看着他还要继续酣战下去,乔一成二姨急得上前拉他:你也动一动,去看看我姐,给孩子起个名字!

乔祖望道:有什么好看,哪家女人不生孩子,她也不是第一次生,怎么这次就特别地金贵,要起什么名?今年七七年,就叫七七算了吧。

原先,四个孩子的名字都是排着下来的,乔一成,乔二强,乔三丽,乔四美。这个却叫了七七。

二姨跺脚说:你到底去不去?桌上的几个人都劝:去一下去一下。看看放心吧。

乔祖望把面前的牌一推:去去去!站了起来:在哪家医院?

二姨说了医院的名字。

乔祖望说:那么远?

二姨没好气:鼓楼医院近,住不起!

乔祖望说:叫辆三轮车。

二姨更气了:我姐快生了还走着去呢,你倒叫三轮车!走走路不会走死人!

乔一成带着弟妹在家里等。傍晚的时候,他把中午剩下的饭用开水泡泡,跟弟妹们就着小菜吃了。吃完他收拾了碗筷坐在堂屋的门槛上。

噩耗来的时候完全没有预兆,反而有一种异乎寻常的宁静。宁静使得不幸发生的猝不及防。

二姨突然奔了进来,一路跌跌撞撞的,一边气喘着对着乔一成说:你的弟弟妹妹呢?快点快点,锁好门跟我走!快点快点!

2

那一天,二姨拖着他们几个,老也等不到公交车。

乔一成拉着两个妹妹,二姨拉着二强,二强几个小,整个儿地吊在二姨身上似的,有点慌,有点怕,一个劲儿地眨巴着眼睛。

乔一成眼瞅着二姨的脸色越来越沉,心里也怕起来。

连 载

还有睡前用温热水泡脚;睡前听轻柔舒缓的音乐;睡前少进一点养心阴的食品,如小米红枣粥、冰糖莲子羹、藕粉,或喝一小杯牛奶,等等。

睡眠对人体的重要性可谓人人皆知。人的一生约1/3的时间是在睡眠中度过的,好睡眠才有好身体。当人睡眠时,外部一切活动停止,全身放松,血液主要集中到各个脏器和脏器在血液供给充足的条件下,对内部进行修复和补充。充足的睡眠,带给身体的是健康与活力。清代李渔说“养生之诀,当以睡眠为先,睡能还精,睡能养气,睡能健脾益胃,睡能坚骨强筋。”正常睡眠对人体健康的重要性是不言而喻的。如长期睡眠不足,身体各脏器功能会下降,机体免疫力降低,各种疾病就易乘虚而入。

充足的睡眠自古以来就是最省钱的养生良方,民间有“睡好觉胜于吃老母鸡”的说法。老年朋友如有人睡眠困难的,不妨试试《老老恒言》的睡、纵二法。

就寝熄灯,寝而不语

《老老恒言》云:就寝即灭灯,目不外眩,则神守其余。……亦有灭灯不成寐者,锡制灯笼,半边开小窗以通光,背帐置之,便不照耀及目。

寝不得大声叫呼。盖寝则五脏如养,生家谓多言伤气,平时亦宜少言,何况寝时?《玉苒要》曰:卧须闭口,则元气不出,邪气不入。此静翁之体,安贞之吉也,否则令人面失色。

一般来讲,一旦就寝应立即上熄灯,这样目光不受外界的影响,就比较容易入睡。而有的人喜欢开灯睡觉,其实这种做法是不对的。《云笈七籤》讲,晚上睡觉开灯,会使人心神不安。《真西山卫生歌》也说,睡觉的时候不讲话,在昏暗的环境中入睡,自然会有上乘的睡眠,说的都是一个道理。

光线对人体的影响是非常大的,不同的光对人体有不同的作用。冷色调的光使人安宁,如浅蓝、浅灰、白色等,是卧室适宜使用的颜色;暖色调的光会使人兴奋,如红色、橙色、黄色等,则不宜在卧室使用。

有的人不点灯就不能入睡,对这样的人来说,光线给予的是一种安全感。对这样的人,《老老恒言》推荐一种用锡制成的灯笼,半边开个孔来透光,并把它放在床帐的后面。这样既解决了无光的心理压力,同时微弱的光线也不会直

射眼睛。但今天对于我们来说,就不用这样麻烦了,因为现在的许多灯是可调的,我们可以将灯光调至昏暗,这样有助于神经系统进入抑制状态,可尽快入睡。

暖腹睡眠最宜人

《老老恒言》云:腹为五脏之总,故腹本喜暖,老年人下元虚弱,更宜加意暖之,办艾肚,将艾捶软铺匀,蒙以丝绵,细针密行,勿令散乱成块,夜卧必需,居常亦不可轻脱;又有以姜桂及麝诸药装入,可治腹作冷痛……

兜肚外再加肚束,腹不嫌温暖也……亦有以温药装入者。

睡眠的学问很多,同一个人,在睡眠时脑部要“凉”,要清凉;而腹部则宜暖,宜温。

腹部是五脏会合之处,是气血运行的重要场所。中医讲,腑为阳,脏为阴;气血得温则行,得寒则凝。睡眠时,人进入安静的状态,也就是说,进入阴的状态,气血运行缓慢,寒邪易于入侵。因此睡眠时一定要让腹部温暖,腹暖则气血运行通畅。老年人阳气已虚,所以更应注意腹部的保暖。

我们现在只有在舞台上才能看到的肚兜,其实是中国人使用了上千年的物件,它既简单又科学。肚兜,古称兜肚,一般为双层,将蕲艾捶软铺匀,盖上一层薄丝绵,然后用细针缝密,不要让它散乱

结成硬块。夜里睡眠时兜于腹部,以防夜寒。此兜白天亦可使用,如有腹部冷痛疾患者,可用干姜、桂皮、麝香等味辛性温的药装入兜肚,以做治疗之用。

兜肚外可再加一条束带将其扎紧,腹部是阴寒之地,它是不会嫌过暖的。古人称这束带为“腰褱”,有些做妇女用的抹胸,大约有七八寸(约24厘米)宽,用带系好,前面护腹,后面护腰护命门。一带多用,好处很多。不仅睡眠时可用,平日里也可使用。

引领服饰的潮流总是在轮回,古人的肚兜,曾一度被认为是土得掉渣,只有乡下姑娘才用的。但三十年河东,三十年河西,现代人中最新潮的一族现在又开始穿肚兜了,她们选择上好的材质,绣上或绘上美丽的图案,一个好的肚兜绝对是价格不菲。老年人不必去赶时尚的潮流,自己动手做个肚兜,夹层里铺一层薄薄的丝棉,放置适合自己身体的药物,既护腹,又护腰、护命门,何乐而不为呢?