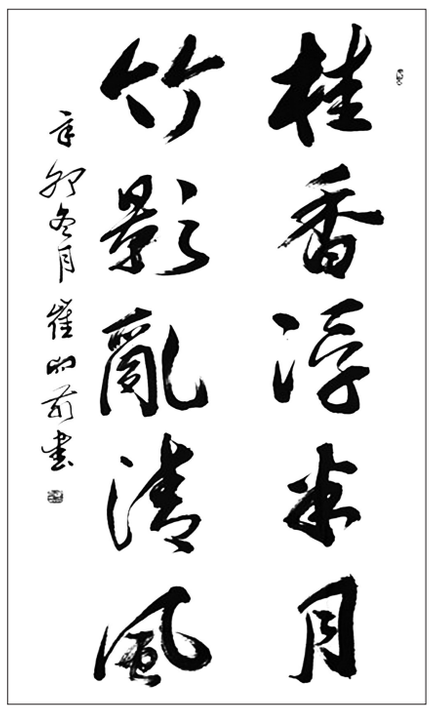

桂竹联(书法) 崔向前

上街访古

王琳宝

谒曹彬墓

千年久土草木葱,寂寞荒丘碑石倾。
沙固岗上谒先贤,凤凰台前仰高风。
青史长流汜河水,宋书永记曹家兵。
谁信阳冢人不识,墓道成穴野狐生。

怀王博文

自古天道总酬勤,少年聪慧吟回文。
一片丹心秉正义,三朝枢密持宽仁。
赫赫九子皆进士,煌煌大宋同僚臣。
四所楼村东原上,绿野黄土埋忠魂。

怀魏联奎

私塾旁听缘家贫,少年笃志苦学勤。
大梁学子览经史,光绪进士耀乡邻。
精研法理秉公正,慎判疑案护黎民。
挂冠更操公益事,修渠减漕第一人。

怀赵东阶

春来方顶寻旧踪,故园人去屋不空。
天公眷恋黄土塬,赵门降临文曲星。
翰林编修写青史,书坛巨匠开新风。
汜水县志又重修,忍将白发伴青灯。

游重阳观

一场秋雨添新凉,重阳观前贺重阳。
钩心斗角飞拱檐,歇山券顶画栋梁。
汜河绿水常透碧,五云黛峰初转黄。
大道于斯谐天地,人间烟火滋味长。

览芦医庙

天地永念神应王,西汉鸿嘉起高堂。
先古扁鹊救太子,后世华佗留魏王。
桓公讳疾悔命短,百姓祛病乐寿长。
活人无数名鹊起,万代永礼青青梁。

勒马听风碑

关公勒马听秋风,万历石刻动心旌。
桃园结义盟誓语,虎牢鏖战留影踪。
三国风云三兄弟,一场较量一军功。
勇闯五关斩六将,麦城虽败竭精忠。

随笔

心语寄母亲

陈秋波

每次听成方圆的《思念成殇》,总是伤感至极,夜不能眠。每一个音符,都与我的心产生强烈共鸣。

十年了,母亲离去的越久,我的思念就越深。

八岁那年,父亲突发脑溢血,撇下年仅36岁的母亲和三个年幼的孩子撒手人寰。父亲去世后,母亲到社办工厂工作,每月工资28元,加上我们几个孩子每月15元的抚恤金,也就是40多元,生活十分艰难。

母亲几乎不识字,从我记事开始,她总是勉励我们几个要好好读书,再苦再难也要把我们几个拉扯成人。母亲从来都是省吃俭用,但在生活和学业上,从没有委屈我们几个孩子。在我的记忆里,母亲的衣服总是补丁摞补丁,记得为了参加我的一次家长会,翻箱倒柜,最终也没有找到一件不带补丁的像样衣服。但她总是把我们几个打扮得干干净净,整整齐齐。为了孩子们的学业,母亲从不吝啬,我上小学时,在班上第一个使用新华字典,上高中时,还奢侈地让我订了一份《光明日报》。

母亲的一生只知奉献和给予。为了我们几个的学业,家里重活脏活,几乎全是她一人包揽,由于过度操劳和营养不良,母亲得了严重的胃溃疡,疼痛时常常是用手捂着肚子,头上冒着虚汗,却不舍得到医院花钱看病。记得有一天下午,母亲发病了,下班后回到家里,忍着疼痛做好饭菜,她自己却一口也没有吃,又捂着肚子到单位去加班了。后来听妈妈的同事讲,那天晚上,妈妈竟晕倒在车间里……

退休后,母亲又为我们兄妹三个带大了四个孩子。她总是说,我老了,干不了什么大事,为你们做些家务,带带孩子,支持你们好好工作,我就很知足了。

正因为我有勤劳、睿智、心有大爱的母亲始终站在我的身后,支撑守候着我和全家,在我做母亲以后,她鼓励我在学业上要继续进步,使我顺利完成了高教自学的全部课程。

在母亲的有生之年,我们从没有给她过过生日,她总是推说:不知道自己的出生日期。姥姥去世后,更无人知晓母亲具体的出生时间,只知道她的大概年龄。当我们几个都成人以后,更懂得了做母亲的艰辛。母亲说:"现在日子好了,每天都是过年,你们工作又忙,我不想给你们增加负担,只要你们心里有我就行了。"就这样,还没等到了却心愿,母亲就走了。

想起来真是惭愧,当时年幼,竟不知生活的艰辛,不能为家里分担些责任,让母亲过度操劳,积劳成疾,早早地离开了人世,留给我们的是无尽的遗憾和悔恨。

乡彩眼睛

这个座位还有人

刘奔海

那是一个寒冷的冬天,我乘坐一列火车回乡探亲。

傍晚时分,列车上上来一位背着一个大包领着一个三四岁男孩的女人,她气喘吁吁,满含期待的眼神东瞅瞅西看看,也不时地询问着车上的乘客有没有座位。也许已经穿过了好几节车厢,问过了好多个乘客,却仍然没有找到一个座位,她便在我前面不远处的过道旁停下来,放下背包,又从背包里掏出几张报纸,铺在地上,抱着小孩蜷缩在那儿。然而,我却看到很多座位上躺着呼呼大睡的乘客。她显得很疲惫,也很无奈。每当有乘客要从她面前经过,她便立即收起脚,挪动身子给人让路,有时她睡着了,一些要通过的乘客便从她身上跨过,就这样,熬过了一个晚上。

第二天一大早,这位母亲又背起背包,领着孩子开始寻找座位。没想到,过了很久又看到她蹒跚着走了过来,脸上写满了失望。当她走到我身旁时,我拉住了小男孩,说,来,坐叔叔这儿吧。女人很感激地铺张报纸又坐在我的座位旁边,小男孩和我挤坐在一起。

女人和我聊了起来,聊着聊着,便开始抱怨,抱怨列车上的乘客只图自己安逸,一个人占着几个人的座位,抱怨世风日下,人心不古……

又一个夜幕降临了,列车将要停靠在一个车站时,我旁边座位上的两个乘客都开始收拾行李,准备下车,一下子那个座位就要空了。大概是看这对母子挺可怜,其中一人便对妇女说,我们马上就要下车了,你带孩子来坐我们这吧,妇女感激得连声道谢!

母子俩高高兴兴地在座位上安放好行李物品,幸福得像一下子从地上到天上!然而,几分钟后,又陆陆续续地上来了很多乘客,只见这位母亲慌忙尽可能地用身子占满整个座位,有几个乘客从母子身旁经过时,询问座位上还有没有其他人,妇女立即换了一副面孔,冷冷地说,还有人!小男孩疑惑地望着妈妈,小声问,还有谁?妈妈低声喝止,别说话!

哎,人呀,为什么没有得到时总是抱怨,一旦拥有,却又不去设身处地地体察别人的心酸?!

新书架

《动物记》

郝璐

本书是一本关于人与动物关系的前所未有的精选文集,几乎收集了古今中外与此主题相关的所有佳作,描写了近三十余种动物,篇篇具有打动人心的力量。各类作品从诸多角度直击灵魂,拷问人类的罪与罚、责任与义务、道德与良知。作者众多,题材、体裁、风格各异,读者都能从中感受到心灵的震撼,找到自己所需的"心灵鸡汤",进而升华为对所有形态的生命——包括人类与非人类动物的理解与尊重、悲悯与善意。诚如国际知名的自然资源保护者、黑猩猩研究专家珍·古德博士所说:"唯有了解,我们才会关心;唯有关心,我们才会采取行动;唯有行动,生命才有希望。"读者将经历共同的情感体验:感动与羞愧、泪水与微笑、反省与动力。

春染山寨(国画) 朱时昔

散文诗

这河一剖两半了

(外一章)

阮文生

在龙门,是用山来装河的,有点像用夜晚装灯火。过了龙门岭,就是一片明亮。河在底部发亮,整个龙门就亮了。

竹子和松树,也是一种光芒。它们浓密高大,它们温暖着灌木、鸟叫和山。让山往深处发展,就是起伏着更多的小路,把宁静、山色和茶叶一起密封起来。人家在那里不露声响,黑瓦白墙的样子非常安详。偶尔,有狗叫飘上来,坡上打住了,其实就是被包含了。什么事物也不会超过山的高度和容量。龙门的山很好看!都是尖尖的,向上的,爬满了绿色和想象。有的山的底部,水给剥了些表皮,露出圈圈浸染过的灰白的时光。容易滚动的小石子,停在上面。

转个坡就看到白花花的水,这样就转出了好多山和想法。网箱养鱼,是用塑料桶浮住钢架,一块块的格子,养着鲫鱼,草鱼,军鱼,鳜鱼。它们像成片的风暴在翻卷,风暴晃荡着钢架。一条条的鱼,有着沉暗的光芒和力量。如果有一条跑到河里,这河肯定一剖两半了。

听李鹤男演奏马思聪《思乡曲》

扬起弓尾,G弦上的一组低音,磕碰着暗夜的影子,仿佛躬身一个致敬。

倘若马老先生听到了,一定吃惊!李鹤男你触及的是先生的往事啊!居然那么准确、清晰、透明。手臂,长裙,汗水浸沉在各自的方寸。

烽火煎熬的沸腾中,满是伤痕的礁石从波涛里爬出。整个世界都在动荡,浪花憔悴,大海不知自己的今生和前世。马蹄下的春风,一面破碎的旗帜,随着大地起伏。先生按着一块伤痛,眺望祖国眺望乡情,草叶遮住的暗影,至今深重了记忆和眼神。漠风吹落了天涯里的一颗星星。李鹤男,一个游子的相思,仍像草原一样压迫着你的弦弓。

弦弓追赶着马群,韵律翻滚,一只鸟儿紧贴草尖,它把雪白的声音带向云空。你用好听的忧伤,对比出倾诉的成色和内蕴。波涛推动着波涛,疼痛表达了疼痛。李鹤男,你的感动在多少人心里激荡汇涌。多么快的快板啊,照亮了雷霆的速度和内心。所有的掌声都是迟到的,此时,真是判若两人。你和你的小提琴,在炽热的目光的前沿,凝成一个高挑而巨大的安静。

小说

信任

蓝月

太阳睡眼惺忪刚从云堆里爬出来,菜市场已经是人声鼎沸了。

菜场门口有不少小摊,有卖果蔬的,日用品的。我的目光被一位老太太吸引了——这是一位摆摊卖扫帚的。老太太跟前放着一溜手工扎的芦花扫帚,看得出来,扎得很结实,卖得也很便宜,5块钱一把。

老太太留着齐耳短发,头发花白,背有点佝偻,穿着倒是一点不寒酸,一看就不是穷困潦倒的老人,这样的老人怎么会出来卖扫帚呢?

买一把吧,很实用的。老太太看见我在看她便热情地招呼。

哦,好吧。虽然可买可不买,为了能进一步和老太太交流我还是买了一把。老太太说卖了你这把我就收摊。我说怎么你卖扫帚还有定额?老太无奈地笑了,不是的,因为一会儿城管就上班,他们不让摆摊,第一次我不知道还给充公了。老人边说边麻利地收拾起来。

我忍不住好奇地问,你家里很困难吗?怎么会想到出来卖扫帚?

老太太说,不是。说完冲我笑笑走了。

第二天,我又看见了她,边上多了个小女孩,两三岁的样子,瘦瘦弱弱头发枯黄,明显营养不良。我不禁对老太太有点看法,她自己气色挺好的,怎么把孩子弄成那样了。

您孙女吗?我故意问。

不是,是孩子的母亲托给我照看的。老太太说,那天我上街,看见了一个年轻女人背着个孩子,女人和孩子看起来都很憔悴,女人拉住了我,说能不能帮个忙?我以为是要钱的,就掏了两块钱硬币。女人摆了摆手说能不能帮她照看几天孩子,孩子的腿有病,花了好多钱还是没有好,她要回去筹钱。还对孩子说:"妞,你求求这位好心的奶奶。"孩子怯怯地叫了声奶奶。我看着她们太可怜就不忍心拒绝。女人说她一个星期最多半个月一定回来接孩子。我就给女人留下了电话号码以便联系。

我愣住了,不知道老人说的是真是假。

我说你家人同意吗?收留这个孩子。

老太太叹了口气说,可不是咋的,儿子对我意见可大了。他说我傻帽,让我赶紧把孩子送派出所。我哪能这样做啊,我答应过人家的,不能食言。儿子说我被骗了,他说那个女人要是真回去筹钱,干吗不带着孩子?很明显的漏洞嘛。我说女人也许有难处。儿子生气了,说我这是要害他,把这个孩子放家里他一辈子也甭想娶上媳妇儿。儿子当时就一摔门进了房间连饭也没吃。

我心想你儿子说得也有道理啊。但我换了个话题问,你儿子平时对你好吗?

好,老太太说,儿子很孝顺,他接我去城里,不但会买我喜欢吃的小吃,还经常陪我看电视聊天呢。

确实不错。

是啊。我不能害儿子,也不能不讲信用。于是我背着孩子回了太湖边的乡下。我安顿好孩子,就拿起大剪子去湖边的芦苇荡,以前我经常扎扫帚卖,生意挺不错的。我决定了,就算孩子的母亲不来,我也要把她养活。

我说你不恨人家骗了你吗?老太太说,哪个母亲会不要自己的孩子啊?人家肯定有难处。她那么信任我,我哪能撒手不管啊。

看着老太太一脸诚恳,我不禁肃然起敬。我想了想说,您能告诉我您住哪儿吗?我有时间想过来看看。

老太太说当然可以了。

一个星期后,老太太看见我高兴地说,这社会还是好人多啊。我也笑了,我说怎么会这样说?

这阵子不断有好心人汇款过来,老太太说,明天我就不来摆摊了,我儿子也过来了,他说他接到了女人的电话,女人这两天就过来。儿子还说知道自己错了,决定和我一块送孩子治病去。

老太太脸上洋溢着舒心的笑容,我被她深深地感染了。

其实那天和老太太分手后,我还是不太相信,这世道骗人的把戏哪个看起来不像真的?根据老太太提供的地址,我偷偷进行了实地察看,结果证实老太太所言不假,不禁为自己的狭隘愧疚,于是给老太太汇去了一笔钱,并在网上发了个帖子,《爱心老太太无私收留病孩》。

二姨没说够也没说不够,只把薄薄的嘴唇向下撇了撇:姐夫,你也不用跟我哭穷,俗话说鱼有鱼路虾有虾路,你每回在牌桌上也没少进账,哪个不知道你是有名的乔精刮子,最会算牌。

乔祖望马上反驳:我们是不来钱的,输赢也就买点花生瓜子小笼包子。

二姨从鼻子里笑了一笑,想,不来钱你每天熬油似的熬夜。

乔祖望看看她的面色,接着说:好了好了,八块行不行?再多我真的给不起了二妹妹。

乔祖望每天给乔一成一些钱,叫他买菜做饭,如果有大钱的用项,必得要先问过他。

乔一成成了一个当家不做主的小丫鬟。

4

乔一成家孩子多,爸爸又没什么儿女心肠,收入也有限得很,可是乔一成的衬衫总是干净的,而且,那居然是一件浅灰色的的确良的衬衫!是妈妈生前用爸爸的旧衬衣给改的。这使得乔一成在同学中显得更加卓尔不凡。

他表情严肃,眉头微蹙,眼神饱含忧伤,老师们说,乔一成这小孩,将来是会有出息的。

乔一成常常带着弟妹或是一个人到北京西路去,那里是国民党时期的使馆区,如今住的都是省级的高官和文化名人。

他在那绿树掩映的路上来来回回地走着,看着那一幢幢被高大的皂荚包围着,墙上爬满了青藤的小楼。

乔一成想,长大了,成人了,读了很多书,然后,自己是不是也可以住在这样的小楼里呢?

在学校,他的成绩依然一路领先,回到家里,他努力地持家,必要的时候,化身为刺猬或是牙长齐了的小狗,护卫自己和他的兄弟与妹妹们。

老师们常说,乔一成是天,乔二强就是一领芦席,真是龙生九子,一个娘肚子里跑出两个天隔地悬的人物来!

乔二强反应迟钝,他弄不懂任何一门课老师讲的知识,体育也不好。

乔二强最大的特点就是有一个灵敏至极的鼻子,哪里有好吃的,他一闻就知道。

他常常向哥哥汇报他关于美食的心得:哥,粮站新出了一种东西,叫面包,软得跟棉花似的,一个要一毛钱,我们同学分给我一小丁点。哥,要是有清蒸鱼吃的时候,沾点醋,吃起来跟螃蟹的味道有点像!

二姨父送了他们两个西瓜,乔祖望拿走一个自吃,叫乔一成带着弟妹们分那个剩下的,结果发现是生的葫芦瓜,几个孩子面面相觑,二强从乔祖望屋里偷出糖罐,把瓜瓤挖出来用糖腌了,果然好吃。

他还发明了一种新的米饭吃法,用开水泡饭,倒点酱油,撒点细盐,再挑指甲盖那么小的一块猪油拌进饭里,香得不用菜就能吃一大碗。

这天,二强抱了一只猫回家,乔一成一看就炸了:这是什么鬼东西?

那猫掉毛,浑身癞痢头似的东一块西一块,还少了半截尾巴。

乔一成厉声叫二强把这东西扔掉,二强说:哥,我们养吧。养吧!

乔二强管这只猫叫"半截子",亲如兄弟,来来去去,形影不离。

这个星期"半截子"竟然跟二强跟到了学校,安静地躲在二强教室的窗户外晒太阳。

这猫引发了孩子们的好奇与虐待欲。几个男生划了火柴去燎"半截子"的毛,揪它短了一截的尾巴,另有两个男孩架着二强不让他扑过来。

"半截子"被堵在角落,绝望地咪唔咪唔叫,二强心如刀绞,奋力脱身出来,向着人堆撞去,成功地撞倒了一个领头哄闹的男孩,那男孩跌倒在地,磕破了头。

男孩大叫:赔钱!赔钱!

乔二强不敢不告诉大哥,可告诉大哥总比让爸知道的好。

乔一成也不敢叫爸知道,人家家长真的要求他们赔医疗费的话,乔祖望会扒了乔二强的皮的。

乔一成怕极思变,决定先发制人。

他带着二强,拉着两个妹妹,抱着"半截子",浩浩荡荡地上了那男孩家的门,堵在人家大门口,也不说话,似一场无声的控诉。

那男孩的爸爸出来问:你们干什么?

乔一成把"半截子"举到他眼皮底下说:你们家李强烧我们家的猫。

又拉过二强展示他手臂上的青紫与划痕:他还跟别人一起打伤我们家二强。

男孩的爸爸说:你想怎么样?你们家二强不是把我们家李强的头打破了一块?

3

连载

起床后先喝点热饮,如乳酪、莲子圆枣汤等以补益脾气,或者饮点醇酒以鼓动胃气。白居易的诗"空腹三杯卯后酒"正是这个意思。当然饮酒量的多少要根据自己的身体状况而定,以适度为宜。

总之,老年人起床有讲究,一点一滴皆学问。

漱口叩齿保平安

《老老恒言》云:晨起漱口,其常也……

牢齿之法,晨起叩齿三百下为良。

《老老恒言》说:漱口是保持口腔卫生的基本手段,历代养生家都十分重视。人们漱口的主要目的是"去浊生清",使人神清气爽。漱口可用水漱,亦可用茶漱。

关于漱口水的水温,长期以来一直有不同看法,有主张用冷水,有主张用温水,有主张冷水、温水皆可。《老老恒言》主张用冷水漱口,其道理是:牙齿的病主要是由上火引起,用冷水漱口,有祛火之意。而且长年用冷水漱口,即使寒冷的冬天"亦不冰齿,可以永除齿患,即当欲落时,亦免作痛。"但现代研究认为:人体口腔的温度是恒定的,牙齿和牙龈在35摄氏度左右温度下才能进行正常的新陈代谢,长期用冷水漱口,易出现牙龈萎缩、牙齿松动脱落。为此,我请教了口腔专家。专家认为,漱口水的温度可根据个人习惯及牙齿情况来定,不要一概而论。

晨起叩齿三百下,可"牢齿"。中国人叩齿的历史可谓很长。有关叩齿术的记载最早见于汉代,1973年湖南长沙马王堆汉墓出土的简帛医书里有"朝夕啄齿不齲"、"鸡鸣时叩齿30下,长行无齿虫,令人齿坚"的记载。历代养生家都十分推崇叩齿术,认为叩齿可以使牙齿坚固,预防牙疾。南京医学院曾经调查了100例坚持叩齿的老人,并与不叩齿老人的牙齿进行比较,结果表明:前者在牙齿存留数目、牙齿松动率、牙周炎和牙龈萎缩发生率方面都显著优于后者。

叩齿是对牙周组织的生理性刺激,可以促进牙周组织的血液循环,增强牙周组织的抗病能力和再生能力。同时也可提高牙齿组织的神经兴奋性,使牙齿和牙周组织保持健康状态。从中医理论讲,流水不腐,户枢不蠹,叩齿能使龈槽气血荣润流通,外邪难以乘入,因而能固齿健齿。

叩齿方法很有讲究,《养生类纂》介绍:"叩齿之法,左相叩名曰打天钟,右相叩名曰捶天磬,中央上下相叩名曰鸣天鼓。"目的是让所有牙齿都能叩到。具体做法为:先叩两侧臼齿36下,再叩门齿36下,然后叩每侧犬齿各36下。早晚各叩齿1次。此法贵在坚持。

有关牙刷的问题,《老老恒言》讲:"刷不可用,伤辅肉也,是为齿之祟。"指出不能用太硬的牙刷刷牙,否则会伤到牙龈。牙龈伤了,牙齿就失去保护了,所以我们要爱护好牙龈。

早餐最宜喝淡粥

《老老恒言》云:每日空腹,食淡粥一瓯,能推陈出新,生津快胃,所益非细,如杂以甘咸之物,即等寻常饮食。《扬子云解嘲文》云:大味必淡。《本草》载有粥记,极言空腹食粥之妙;《陆放翁诗》云:世人个个学长年,不悟长年在目前,我得宛邱平易法,只将食粥致神仙。

粥食养生在我国有很久远的历史,粥在古代称"糜",厚粥称"檀",薄粥称"酏"。南宋诗人陆游就有一首《食粥》诗:"世人个个学长年,不悟长年在目前。我得宛邱平易法,只将食粥致神仙。"这首诗讲的是食粥可以养生长寿。

老年人的脾胃不比年轻人,胃的受纳、脾的运化能力都有所下降。老人经过一夜的代谢,胃肠道基本空了,这时喝上一碗暖暖的淡粥,不仅能够满足身体的所需,同时还能补气生津,启脾益胃。在《本草》中载有粥记一文,极力称赞空腹喝粥的妙处所在。

早餐的粥以淡粥为好,里面不要掺和甜或咸的食物,就是取原汁原味粮食的味道。《黄帝内经》讲"五谷为养",谷物是"补精益气"的。《扬子云解嘲文》说:大味必淡。说的都是一个道理。

粥文化是中国人特有的一种饮食文化。粥取材容易,做法简单,营养丰富,可补肾益精。老人空腹喝淡粥,也是长寿的秘诀之一。

曝背养阳

《老老恒言》云:清晨略进饮食后,如值日晴风定,就南窗下,背日光而坐。《列子》所谓负日之暄也,脊梁得有微暖,能使遍体和畅,日为太阳之精,其光壮人阳气,极为补益,过午阴气渐长,日光减暖,久坐非宜。

《老老恒言》说:清晨略进饮食后,如果天气好,可在南窗之下,背着日光而坐,这就是《列子》中所讲的"背向太阳也能感受到它的温暖"。后脊梁晒得微微暖和了,就会使全身舒畅。日光是太阳的精华,阳光可以强壮人的阳气,对人体有极大的补益作用。而午后阴气渐长,阳光的暖意渐渐减弱,这时就不宜再久坐了。

8