

意外惊喜

张人健

4月中旬,金山农友亭林中学的燕燕同学早早发来聚会的通知:“定于5月10日在松江乐都路的一家酒店举办农友聚会,请各校农友报名,以便统计出席人数。届时一定还有意外惊喜。”因身体不舒服,我没有报名参加。

5月10日10点多,农友群里的微信热闹非凡。都是农友聚会群里发的照片和视频。亭林中学的、金山县中的、张堰中学的、松隐中学的,但是,与去年相比,各个中学出席人数明显减少了。岁月不饶人,随着年龄增大,有的人身体不适,行动不便等原因无法到达现场,想来这就是人生常态,只能随遇而安了。

聚会的餐桌有4,5桌,很多农友都坐在餐桌旁,开始聊天叙旧,几位摄影高手都拿着手机,开始拍照发图了。从发送的照片上,我意外发现10多位来自上海窑厂的农

友,有的是延安中学的,有的是杨浦区的。有几个还是我窑厂机修车间的员工。作为窑厂机修车间的副主任,我对他们最熟悉了,他们中有的是车间间的车工,有的是电工间的电工,还有几对是在窑厂相识相知相爱,成为知心爱人的。如今都已白发苍苍了。屈指算来,他们都是上世纪70年代初,在窑厂待了4-6年左右,就上调回去了。如今已经走过5个10年了,人生有多少个10年?记得上次相遇是在2018年10月20日,全厂职工在上海某酒店聚会,庆祝到窑厂50周年。转眼又是7年。

这次聚会我没有能够参加,确实有点遗憾。这才明白燕燕同学所说的“意外惊喜”是指什么了。亭林中学的农友同仁又为大家准备了蛇年剪纸纪念品,每人一份,这是同仁老师的专长,这份心意让所有农友倍感温暖。

看到了那些遥远又熟悉的老面孔,使我又想起了当年的砖瓦厂生活,这段生活也是我人生自力更生的起步点,尝够了什么叫人生,什么叫友情,那段农场生活,是我们农友终身难忘的岁月,我们的青春岁月都在那里度过。

人的一生,一定不会停留在一个地方,有时会去另一个地方,但是,到了一个新地方,一定会对原来停留过的地方念念不忘。不忘自己人生的起步点,不忘那些自己熟悉的同事和朋友,永远牵挂在自己的心头。这是自己心中的又一份乡愁。真是一份意外的惊喜。谢谢农友们。

人生中,聚会是一个重要的生活环节。珍重自己的身体方能不错过生命中这些难得的重逢。



艾草香里系情长

年磊

童年的记忆中,皖北的五月,小麦黄透了半边天,村子里端午的脚步就踩着艾草的清香来了。家家户户土墙上爬满岁月的痕迹,而麦秸铺就的厚实房顶,像一顶顶松软的草帽,默默守护着老屋。

天还没亮,奶奶就披着灰扑扑的褂子摸黑起床了。她挪动着小脚,手里攥着镰刀,踩着露水往村头的荒地里去。艾草喜欢长在潮湿的沟渠边,一丛丛、一簇簇,在朦胧的天光里泛着银灰色的光晕。奶奶总说,要赶在太阳露头前把艾草割回家,这样的艾草阳气最足,辟邪最灵验。她割得仔细,专挑那些茎秆粗壮、叶片肥厚的,嘴里还念叨着:“老辈人传下来的规矩,可不能坏了。”

等我被艾草的清香勾醒时,院子里已经飘满了艾草的影子。父亲站在板凳上,将艾草插进院子大门口的麦秸房檐上,然后再插堂屋和厨房的房檐上。厚实的麦秸茎秆稳稳托住艾草,父亲粗糙的大手压了又压,嘴里念叨着:“插上艾草把门守,邪祟鬼怪绕着走。”母亲则蹲在地上,把零散的艾草扎成小捆,准备分给隔壁的邻居。

最盼人的还是系五彩绳的时刻。端午前,母亲早就在煤油灯下,把红、黄、蓝、白、黑五种颜色的毛线搓成了细细的绳子,又称为“长命缕”。端午当天清晨,天刚蒙蒙亮,母亲就把我们兄妹从睡梦中叫醒,按在小板凳上,一边给我们手腕上系着五彩绳,一边嘴里哼着童谣:“五彩绳,手中绕,缠住福气跑不掉。”那绳子在她手里上下翻飞,

三两下就在我们小手腕上,脚腕上系成了漂亮的活结。五彩绳要一直戴着,直到端午节后第一次下雨,再把它解下来扔到雨中,意味着让雨水带走灾难和疾病。

虎头鞋和虎头帽更是端午的重头戏。奶奶的针线筐里,永远藏着惊喜。深褐色的柳条筐里,压着红绸子、金线、棉花和各色丝线。端午前半个月,她就戴着老花镜,坐在堂屋的门槛上忙活开了。剪刀“咔嚓咔嚓”地裁剪布料,银针在阳光下上下穿梭,不一会儿,老虎的耳朵、眼睛、胡须就从她手里冒了出来。

记得弟弟五岁那年的端午,奶奶把新做好的虎头鞋捧到弟弟面前。鞋面上,漂亮的虎眼是用琉璃珠子做的,金色的胡须根根分明,连额头上的“王”字都绣得苍劲有力。弟弟迫不及待地把脚伸过去,奶奶一边帮他穿鞋,一边笑着说:“穿上这虎头鞋,狼虫虎豹都怕俺娃!”还有那顶虎头帽,毛茸茸的耳朵耷拉在两侧,戴在头上,活脱脱像个老老虎。弟弟穿着虎头鞋,戴着虎头帽在院子里又蹦又跳,逗得全家人哈哈大笑。

端午的晌午,村子里飘满了粽子香。母亲把提前包好的红枣、红豆粽子放进大铁锅,父亲烧火,灶膛里的柴火“噼啪”作响,白色的蒸汽从锅盖缝隙里钻出来,带着糯米和粽叶的清香。母亲煮了几个咸鸭蛋,青皮的鸭蛋敲开一个小口,金黄的油就“滋”地冒出来。母亲把咸鸭蛋切成小块,分给我们兄妹几个,那咸香的滋味,至今想

起来还忍不住咽口水。

饭后,整个村子飘起细碎的彩绸翻飞声——家家户户都在做香囊。母亲取出提前备好的花布,有喜庆的大红、淡雅的浅粉,还有印着小碎花的棉布。她把布裁成巴掌大的形状,再用银针细细缝成小口袋,往里面塞满晒干的艾叶、带着微苦香气的藿香,还有能驱虫的丁香。末了,用五彩丝线在袋口打个漂亮的蝴蝶结,再缀上几颗亮晶晶的小珠子当流苏。

“戴上这个,蚊虫和病都不敢近身。”母亲轻轻把香囊系在我们的衣襟上,艾草混着草药的香气一下子漫进鼻尖。我凑到堂屋的镜子前,看绣着并蒂莲的香囊随着走动轻轻摇晃,像一只随时要振翅的蝴蝶。隔壁的小伙伴们也戴着各家做的香囊聚到一起,有的绣着小金鱼,有的缝成圆滚滚的小葫芦,大家互相比着香囊的花样,欢笑声惊飞了屋檐下的麻雀。

夕阳西下,晚霞给村子镀上一层蜜糖色。我踩着自己长长的影子往家走,手腕上的五彩绳沾了汗水,和皮肤贴得更紧了,衣襟上的香囊也随着步子散发出若有若无的药香。回头望去,村子浸在一片金色的余晖里,家家户户房檐下的艾草还在轻轻摇晃,像是在守护着这一方水土的安宁。

那带着体温的虎头鞋、五彩绳,还有母亲亲手缝的香囊、父亲插艾草的身影、奶奶的唠叨、灶台的粽子香,都成了记忆里最温暖的端午符号,无论走多远,都牵着我对外乡的深深眷恋。

简说老年人的养生锻炼

最美人间五月天。“红五月”,正是老年朋友进行养生锻炼最佳时段。以此为起点,作为一门重要功课而长期坚持,必能获得减少杂病、延年益寿的效果。作为一名坚持40个年头养生锻炼的老人,对此感慨尤深。中医认为“头乃诸阳之汇”。锻炼中应从头部做起。

第一是勤梳头。头部有大脑,小脑,五官等诸多器官及穴位。梳头也有讲究,不用木梳,以双手十指为梳头工具。头的中间和两侧都要梳得到位,要从额头发际一直梳到颈后发根,每个部位总共要梳200次左右方能有效。以每天早锻炼时最佳。因为早晨正属人体阳气生发之时。如此梳头,有利于促进头部穴位和全身器官的血

液循环,不易产生头晕目眩等症状,且“十指连心”。还有利于增强心脏功能。

第二是动五官。头部五官同身体五脏相关连。锻炼时用两手搓捏和拉伸五官,有助于调节并增强心、肝、脾、肺、肾五脏器官的正常功能,这是光依赖药物所无法达到的效果。有曰:“捂嘴动舌养心脏、常搓脸面养肝脏、咧嘴角颌养脾胃、搓摩鼻子养肺脏、揪捏耳朵养肾脏。”每天认真地运动五官,会起到养护五脏的作用。有些老人,偶而吹到冷气冷风,因肺气衰弱而容易出现鼻塞、咳嗽、流涕等症状。可当即坐下来以双手用力搓捏、按摩鼻子数百次就很快解决问题。

第三是按穴位。人体头部穴位多,两

眉之间有个印堂穴、鼻下人中上有命门穴、额角两旁各有个太阳穴、头的后颈部有风池穴、头顶中间稍靠后有个百汇穴。春夏之交,是脑血管病高发多发季节,早锻炼时交替按摩头部穴位和五官,可预防脑血管之类大病的发生。春季防风邪的主要穴位是风池穴,可经常按摩。后颈部又是人体发热的中枢,常按摩此穴,还可预防感冒的发生,不妨一试。

再补充一点,老年人健康养生和锻炼,就是在做一门功课。这既要讲究科学,还得出工出力。做功课的“功”字,是工字旁一个力字,其意在决不能光做形式而不愿出力,出工出力方能取得最佳效果。(周师增)

赏一路风景，享盛世和平

子女们多次提议,趁现在身体尚可,要带我出去看看,时兴话称旅游。年轻时为生活奔波,也去过一些地方,也曾特意陪母亲去杭州游玩,后来想再次陪她去苏州,终因她体衰卧床而未如愿,唯留遗憾。因此子女更是反复动员,交通工具和目的地任我选,定要成行。难拂子女的一片反哺之心,结合有生之年去一次自己的出生地这一夙愿,选择了去常州、南京的线路。为了使我更方便舒适,最终决定自驾游,儿子开车,女儿策划,儿媳陪同兼一路扫码支付,我则沿途为他们讲讲掌故。

车行高速,路边林带葱郁,小车百码飞驰,车道线速退如抽,偶见高铁并行,轻轨倏忽掠过,车内导航声和着欢笑声,两个多小时后驶进常州这座位于运河边有六千年历史的古城,天宁寺古塔近在眼前,停好车找到预定房间放下行李,抓紧时间逛街,先到清凉寺游了一圈。随后转向保留老街青果巷,修旧如旧的青果巷,沿街居民门户、当街牌坊、狭巷深幽一线天的小弄堂等尽显当地特色,各色经营皆可溯渊源,并有瞿秋白、史良等名人故居,新修中显故旧,现代中呈沧桑。

次日奔南京,这个有着七千年历史和十多个别称的六朝古都、十朝都会,曾有过皇朝的辉煌,也蒙上过被侵略者屠城的耻辱。有很多名胜古迹和非常厚重的历史沉淀。一两天哪能看得过来,只能选择要点领略一下她的风貌。

首先寻访我的出生地——鼓楼医院,了解到前身是19世纪末马林创始的基督教会医院。随后参观南京博物馆,总统府、明皇陵、明城墙遗址,黄昏时观赏了“商女不知亡国恨,隔江犹唱后庭花”的秦淮河夜景。第三天上中山陵,登392级台阶,瞻仰三民主义倡导者孙中山,下来去美龄宫,再转向玄武湖,归途虽已夕阳西掛,还拐向阳澄湖景区打了个卡,在晚照中游历了仿苏州拙政园的景区公园,眺望了一下不远处的阳澄湖。

对生于抗战胜利次年、与共和国差不多同龄的我而言,这一次旅行,感慨多多,与几十年前已不可同日而语,现在基础设施更趋完善,飞机、地铁、轻轨、高速公路,高架桥盘旋交叠。更有网络支撑,导航、地图、定位、打车、预订预约、扫码支付…,都无须开口,收付不见现金,只在手机上指指点点,一键搞定,已无现金被窃之忧。住宿不见服务员,对上密码开门,餐厨床铺一应俱全。一路走来,梧桐夹道,粗壮高大,均有两抱,浓荫蔽日,鸟语啾啾,徜徉其间,倍觉整洁爽气。更无乱丢垃圾和诸如“到此一游”之类的涂鸦。见得最多的是举着手机拍照和对镜头的可掬笑容。

这一切,无疑是改革开放的成果,但我更进一步想到这一切的一切都因为有了和平这个先决条件为基础,没有和平一切都无从说起。经历过兵荒马乱的前人有句老话:宁为太平狗,休做乱世人。而“枪林弹雨是我娱乐之场,血肉横飞即我归宿之地”则是经历过抗日救亡的前辈们视死如归的乐观精神和血肉长城的真实写照。为了争得“天翻地覆慨而慷”的今天,多少人播了种却没尝到果,种了树却没乘到凉?我默诵着人民英雄纪念碑碑文,心底祝愿永久和平!(闲云)

征稿启事

读者朋友:

为更好的宣传沪港正能量、发挥引导“为民者,宣之使言”,欢迎读者朋友就新闻新政、社会万象发声建言。来稿可发送至邮箱mgzxc2@126.com。