

故事连载

大块头的故事(下)

当时老补金笑着对小张讲：“你也是大块头共产党员，就你拆开来看看吧！”小张听老补金这样讲，也就把信拆了。原来这是一封感谢信，是某部解放军同志写来感谢我们队里的一位大块头党员的。那末，这个共产党员到底做了的好事呢？事情经过是这样的。在三天前的一个雨天，那时刚下过雨不久的黄昏时光，某部二位解放军同志赶着一辆胶皮轮马车，在公路上走着马车上载满了粮食蔬菜和各种物资。

突然，听见“叭”地一声响，马车停住不动了，解放军同志急忙跳下车来一看，呀！原来是橡皮胎爆裂了，忙了一阵，发现工具箱里没有补胎的橡皮，看看前不巴村，后不巴店，这哪能办呢！解放军同志真叫急煞！这时来了一个大块头，大块头问清情由，他用眼一瞅，只见解放军同志都穿着解放鞋，独有自己穿着一双半高统的套鞋，于是不等解放军同志开口，套鞋一托，“哗”很快地用剪刀剪了一

大块套鞋皮，解放军同志见他这种舍己为人的行为，实在感动得两眼充满了感激。

就这样，他们很快把车胎补好，打足了气，二位解放军同志和大块头又很快地把粮食等各种物资搬上车去，前后足足干了一个多钟头，大块头穿上那只缺咀套鞋，就与解放军同志告别，解放军同志连连向他表示感谢，并要求他留下姓名和家庭住址，而大块头只是笑了笑，用手指前面很远的村庄讲：“我就住在那里。”就这样，解放军同志，只知道他是党员，他们后来又了解到大块头指的那个村，就是红旗生产队。小张把这封信读完，老补金哈哈大笑说：“嗨，又是一个大块头！”

小张再看看那十几个大块头都是十分镇静，实在叫难以猜测这桩好事是啥人去的。这时候，天又忽然下起雨来，小张想出了一条计策，对老补金喊喊触触一讲，老补金讲一声：“保守秘密。”就这样，大块头会散了，当天晚上生产队开社员

大会，因为天下着雨，社员们都穿着套鞋，小张在开会之前，可叫忙哪！低着头，前前后后，往每一个社员脚上看，看啥呢！就是寻那只缺咀套鞋呀！可是寻来寻去，始终找不到，就是连补过了的套鞋也没有发现，独有一个人是赤着脚，啥人呢？就是阿虎根！但小张想哪能好问他这件事呢！如果问问他是不是帮助解放军同志做过好事，他肯定会讲没有做过的。嘿，这一条计策又失灵了。

开好会，小张无法向队长汇报，有意避开他，独个回家去了。可是，一到家躺在床上，实在是睡不着觉呀！想想明天的黑板报就要换新的内容了，那篇新人新事的稿子还没有作好，这几天，好人好事，接连不断出现，就是叫不晓得啥人做的。这哪能办呢？小张头脑里乱哄哄的，想想也实在是有点糊里糊涂。正在这时候，忽然间“轰隆”一声，把小张吓了一跳！这样一来，小张头脑却清醒起来啦！“腾”地从床上跳起来，朝

外一看，只见满天乌云电光闪闪，雷声隆隆，一场狂风暴雨顷刻就要来临。

这时，小张忽然想起生产队仓库西面一间的一根柱头已经歪斜，恐怕一经狂风暴雨，房屋会有倒塌的危险。于是小张不容多想“达达达……”急忙向外奔去。

一到仓库前面，黄豆粗的雨点已经哗哗打了下来，朝着那根柱子仔细一看，着力一摇“啊”？这又出意料之外，那根柱头已经添了一根，支撑得十分牢固，这时小张正想往回走，对面队长老补金和记工员阿虎根！俩人揸着一根旧木头，直往这里来，发现小张已经先到，仓库柱头撑得牢牢的，老补金和阿虎根二人一把把小张紧紧抱住，激动地讲：“小张，原来做好事的就是你！哈哈！今朝可寻着了人哪！”“啊？”小张一听不对呀！狠命地摇着手，急着讲：“不对呀！你们搞错啦！我一来，仓库早就这样啦，这好事不是我做的呀！”

心底走笔

清明时节忆祭祖

蔡士奎

孝道是万善的起源，是中民族传统的美德和得以生存之根本。

父母是本，本之本是列祖列宗。所以自古以来，清明扫墓祭祖已成为缅怀先人、纪念祖先的种淳朴民风与固定风俗，不是迷信，是晚辈们尽孝道的良好教育。其精神实质是提倡孝道，不忘根本，承担后辈责任，从而培养中华民族子孙后代的孝敬心和感恩心。因此，清明节祭祀祖宗，更是每个家庭对祖先表达感恩之心的重要大事。

民间有句俗语说“清明大如年”！过去，我们家乡的人们，每年一到寒食节，家家户户都要准备菜点、食材，还要做青团，准备过清明。青团颜色碧绿，香气扑鼻，是清明祭祖时一道不可缺少的供品。

清明“过时酒”是祭拜祖宗的一种形式，也是我们这地方的乡俗，全年六趟“时酒”，清明便是其中之一。清明是一年中第一个“时酒”，乡下人起码得烧“老八样”菜肴来祭祖宗。

清明“时酒”一般放在上午，八仙桌上摆好酒盅、筷。点心、菜肴摆满一桌，烧香点烛。酒过三巡后盛饭，最后全家人依次向祖宗磕头礼拜，祈祷家人平安健康。午饭后，全家人去坟地祭拜祖宗，先为坟地除草打扫卫生，然后上点坟

泥，最后放上供品，依次磕头许愿以尽孝道，。

民间还有“清明日动土无禁忌”之说，因此有的丧家就趁清明日把故人的骨灰盒“落葬”。由于“落葬”是让逝者入土为安，且有一定规矩，逝者家属亲友都要上坟祭奠，还要放炮仗，烧纸钱，哭声相闻，为逝者哀悼。

我的家乡清明节还有放风筝、插柳条的习俗。所谓“放断鹞”，就是清明放风筝的时候，把发生在自己身上的所谓“倒霉事”写在纸上，挂在风筝上，待风筝上升到一定高度时把鹞线放脱，任风筝随风飘走。据说这种“放断鹞”能除病消灾，保佑一年平安吉祥。

清明又是插柳栽树的大好时节，民间有插柳、折柳、戴柳的习俗。人们在踏青扫墓的河边随手折几根柳条，编成圆圈套在头上，还可以带回家挂在门框上避邪。

在我们当地农村，清明节还有一种“吃青”的习俗。阳春三月，路边田埂上长满了马兰、草头、荠菜等，只要想吃，随时随地可采摘，其味清香可口，是清明的一道时令小菜。“吃青”中还有一种菜叫“香椿”，春分前后，香椿树首先长芽，嫩芽红椿椿、绿油油，香气四溢，香椿炒蛋绝对是一只地道的时令菜！

春日采蜜忙

李欣杰



故事连载

“石头爷叔”怒端“圣教窝”(中)

吴国权

第二天一早，有人将这件事告诉了“石头爷叔”，“石头爷叔”一听怒火中烧，他顾不得吃早饭，喊上了几个年轻人直奔那块田，并传话戚阿娥和崔宝宝到场。“石头爷叔”指着那方翻转的地厉声责问两人：“这里发生了什么事？戚阿娥你说！”戚阿娥战战兢兢地把这件事说了一遍。“‘鬼’你个头！”“石头爷叔”怒指着戚阿娥骂了一句。于是他顺着崔宝宝所指的方位走了过去，用铁铲掘开了几块泥，几根骨头一下子露了出来。“石头爷叔”捡起几根骨头，心中顿时明白，他举着骨头走近戚阿娥。“戚阿娥看清了，你所说的‘鬼火’就是它引起的，那叫‘磷火’，‘磷火’是

人或动物的尸体腐烂时分解出来的磷化氢自燃而发出的火焰，这里埋的大概是几根狗骨头。”他走上了田岸回过回头来又说：“戚阿娥，你相信‘圣教’，散布迷信思想，毁坏庄稼，一要检讨，二要赔款。”戚阿娥眼睛一白，屁股一歪，扭头就走。

时间过去了三个月，11月8日，戚家宅里又添了一个可爱的男宝宝，宝宝的父亲给他取名“家富”，家富是个胖娃，活泼可爱，满月酒办了三天三夜。可不幸随即而至，那一天傍晚，

不知什么原因，家富突然从床上掉了下来，不一会儿，他的右手臂很快肿了起来，他啼哭不止。这可急坏了家富的母亲兰

贞，她的男人又出门旅游去了，这可怎么办？家富的奶奶捧着孩子的肿手也哭了起来，突然她放下孩子的肿手，奔出门外把戚阿娥喊了过来。戚阿娥瞪大眼睛一看直皱眉头。她侧过脸问兰贞：“孩子去过哪里？”兰贞说：“白天抱着孩子去过我娘家。”“有没有走过那棵老杨树？”“走过了。”“好，我晓得了，那一定是道上了那个‘五申伯伯’（迷信称的怪名）了，或许是你踏痛了它的手了，它报复了。”“那怎么办？”孩子奶奶问。“不要急。要你去烧一条红烧鱼、三个荷包蛋，拎一瓶酒，拿一刀锡箔。我俩马上去化怨。”

老杨树下，戚阿娥与孩子奶

奶摆开了酒菜，烧上了锡箔戚阿娥口中念念有词，孩子奶奶跪拜磕头不止，恳求“五申伯伯”饶恕兰贞她们的罪过。十分钟后，戚阿娥她们退离了现场。

哪晓得一场火灾正在悄悄降临。原来，老杨树的东南角上有一间村办服装厂，服装厂的仓库正好设在老杨树边上，那天吹的是西北风，又巧遇仓库西壁上的一扇窗还没关上，一阵西

北风把戚阿娥她们留下的那堆锡箔灰刮进了仓库西壁上的那扇窗，灰烬里的火星很快点燃了一堆布，火势很快得到蔓延，浓烟很快滚出了那扇窗……

事也正是凑巧，此时，镇里的两名联防队员正好巡逻到这

里，此情景，马上呼喊，并立即与职工们一起投入施救……一场火灾终于得到了控制。

“石头爷叔”参与了民警对那场火灾的调查。有人举报，火灾前戚阿娥与兰贞婆婆来这里烧过锡箔。

民警立即传戚阿娥与兰贞婆婆来到党建服务点，询问了有关情况，证实了这场火灾与戚阿娥她们燃烧锡箔有关。“石头爷叔”火冒八丈，怒指戚阿娥，“戚阿娥，你闯了大祸！”“我们只

想遵照‘圣教’之意去化怨，没想到会造成火灾。”戚阿娥抖抖索索地说道。“‘圣’你个死，‘圣教’害了兰贞一家，也害了自己。”

你真的懂“睡觉”么？一文跟我走出睡眠误区

误区一：睡得早=早睡着？

“我今晚一定早点睡。”不少人都有过类似的经历，下定决心早睡，尽管付诸了行动，却直到午夜依然清醒。这是为什么？

在睡意全无的时候上床休息，往往会很清醒地在床上躺着，越是盼着“早点睡”，等待的过程越是会让人产生焦虑情绪。

这时，脑海中通常会闪过“怎么还没睡着”的追问，反而更加清醒。所以，睡得早，并不一定能早睡着。

另一种情况是，前一晚没有睡好，第二天通常会特别困倦，时不时想躺在床上休息，殊不知，这样会消散掉夜间的睡眠驱动力。

对于存在睡眠困扰的人群，若要获得夜间的优质睡眠，建议做到日间不沾床，尽量不午睡或控制在30分钟以内。

误区二：一张床=全世界？

“最近没睡好，打不起精神，只想在床上躺着。”

“吃外卖、打游戏、看电视，一张床能承包我的一整天。”

存在睡眠障碍的年轻人中，有很大一部分是由于模糊了床与生活的边界感，引起的失眠症等。他们或躺或坐在床上，感觉非常舒适，甚至把应该在餐厅、客厅发生的日常活动“搬运”到床上，比如架个小桌子吃外卖，又或者放个投影仪看大片……

这样一来，床不再只是睡觉的“专属”了，那么睡眠和床之间的联系也会因此削弱，造成入睡困难等失眠症的现象。

睡眠质量不佳，确实会影响人的精神面貌，但是躺在床上并不能有效改善睡眠。

当人体体温适度增加时，可以缓和情绪。因此，建议睡前冲澡、泡脚或泡脚来放松身体，进一步助眠。同时，适当运动也有助于升高体温，但应避免在睡前运动。

误区三：饮酒助眠=入睡捷径？

“睡前喝一杯，倒头就入睡。”喝完酒之后，往往更易入睡，正因如此，许多存在睡眠障碍的人群，借助饮酒助眠。

在此提醒，酒精属于神经系统抑制剂，会抑制人类的大脑皮层功能，虽然更容易入睡了，但酒精的半衰期比较短，会导致反弹性的觉醒和失眠，也会使人充分脱水，甚至半夜醒来或早醒。

而且，长期依赖酒精助眠，很有可能会造成酒精依赖问题，无益于健康。

五个习惯，拥抱健康睡眠

一、保持规律的睡眠时间
每天睡觉和醒来的时间应尽量保持一致，养成固定的作息习惯，建立良好的生物钟。

二、创造舒适的睡眠环境
保持室温适宜，通风良好，同时不要有噪音和光线影响睡眠。床垫、枕头和床单也要选择舒适的材料。

三、避免咖啡因和酒精
咖啡因和酒精会刺激中枢神经系统，影响睡眠质量，应尽量避免饮用。

四、远离电子产品
电子产品的蓝光会抑制褪黑素的分泌，影响睡眠质量，应尽量避免在睡觉前使用电子产品。

五、坚持适度运动
运动有助于身体健康和睡眠质量，但要注意时间，不要在睡觉前过度运动，以免兴奋神经系统。