

生活百味

冬之韵

■ 钟莎

漫漫冬日,伴随北风悄然临至。春之萌动,夏之热烈,秋之收敛,化作了冬日的序曲。夜渐渐变得漫长,铺陈开来一片沉静的气息。大地披上了新装,冬日的问候浸染在岁月里,悄无声息。

清晨,伴随晨光之熹微起身,推开门窗,一缕缕清新空气拂面而来,仿若“御风而行,冷然善也”。一夜的雪,飘飘洒洒落了地,大片大片的雪白,发着莹莹熠熠的光辉。踩在雪上,咯吱咯吱的脆响,点燃着寂静的汪洋。然而冬日,究竟该是沉寂的,那是它面对生活不愠不火的态度。

去堆一个雪人吧。掬一捧雪,悠悠扬扬洒落,堆积的寒英如山,成就娴静的雪人。再插上一根小巧玲珑的胡萝卜,鼻头变得憨实。两颗小黑棋遂化作了双眸,秋水亦盈盈。大大的微笑如虹,长长的围巾裹挟,雪人专注地坐落在银装素裹的大地上,那是雪人在冬日里独有的风姿与步态。

午后,临窗而坐,静看云卷与舒,品一杯茶,读一本书,清心、雅致。《菜根谭》里说:“鲸豚沉潜于大海,幽兰沉湎于山谷,从容沉静于纷扰,清明沉淀于心灵。”让时光

慢慢流淌,感受微光的照耀,体会韶华的隽永,聆听心跳的音符,生命的奥秘便在于这点滴之间的恬淡。看太阳渐渐披上鹅黄色的外衣,看大地撒上了片片金黄,看风的影子变得急促,看枝头的雪压弯了青空的宁谧,冬季一直如此,深藏若虚。

暮色四合,冬日的夜,若墨水打翻在天幕,长空如黛,处处安静悠然。夜是静逸的,昏黄的路灯是照亮行人回家的灯塔,窗棂洒出的光是家人温暖的等待。冬夜,是静美而安详的。

冬天到底是一副岁月静好的画卷,铺开卷轴,湖

水的蓝倒映在天空中,化作了苍穹的底色。朵朵白云飘浮悄悄有了倦意,纷纷缱绻。远处重叠的山峦静立,头顶不约而同覆上一层层银粟。雪上的痕,在大地蔓延开来,静静的,弯弯曲曲的,以它独有的沉稳通往水木清华的彼岸。

古语有云:“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头,便是人间好时节。”静心,是生命的态度,是内心的禅定,世事坦然,淡泊宁静。冬之意,是安宁与缄默,是淡定与从容,是无为自化、清静自在,也是无念则静,静则通神。

情感驿站

在农村,喇叭常架于屋脊、电线杆或树干上,它曾占据了我记忆中的大部分光阴。

儿时,村里大队部的屋脊上,架着两个高音喇叭,上细下粗,最下端的口向四周张开,呈圆桶形,中间有一圆柱体,像喇叭的舌头。村里的大事小情都从这里广播出去,大到传达上级文件精神,小到谁家有事,也可广播一番。

先听到大喇叭一阵“啦啦啦啦”的杂音,接着话筒“噗、噗”两声,有人开始喊话:“各位社员请注意……”不知为何,我总听成“各位社员听注意”。

村里另一个有高音喇叭的地方是学校,除了开全体师生大会时用,大部分时间播放眼保健操和广播体操音乐,以及当时流行的电影插曲,如《妹妹找哥泪花流》《牡丹之歌》《驼铃》……动听的乐声悠悠荡荡传遍校园的每个角落,如水般柔软,滋养着乡村学子贫乏的精神生活。

毕业时,我在一所乡村中学任团总支书记,兼管学校广播室,每天负责播放眼保健操和广播体操磁带。学校的功放设备是新买的,但扩音器仍是架在屋脊上的高音喇叭。每天早操结束,我就换盒磁带播放歌曲,印象最深的一首是《情义无价》,旋律柔婉,深情入心,歌词也美:“有谁知道情义无价,能够付出不怕代价……”彼时刚刚失恋,情绪低落,这样的一首歌,很是应景。那些日子,我一直播放这首歌,终于有一天,校长走进办公室,笑着说:“小周啊,是不是咱买的带子少了,怎么老放同一支曲子啊……”过去快三十年了,记忆犹新。

如今,已难见到高音喇叭的影子。前些年,我回老家,偶尔还能听到村干部喊话,但称呼已变:“各位村民请注意……”“社员”已成历史名词,大队部也早就改称村委会。在前些年的社会主义新农村建设中,很多村庄安装了无线调频广播,无需拉线即可接收调频广播。在一些小区广场、休闲公园等公共区域,更是用无线调频室内外音柱、无线调频草坪音箱、扬声器等,实现了全天候广播,音效极佳,令人叹为观止。

曾被称为“一朵牵牛花,爬上大树杈”的高音喇叭,就这样在时代洪流中,渐行渐远。每每回想,感慨颇多。

喇叭声声忆往昔

周行会

诗苑

飞行有感

■ 冯岭

鲲鹏展翅九万里,遥看人间无数山;
老夫大梦片刻起,任尔心事过千帆。
倘若言重当汝小,假如行轻是吾老;
随心随意随笔处,半梦半醒半痴癫。

百岁抒怀

■ 戈杰

百岁老人体健康,诗友经常聚一堂。
白发习诗多愉悦,耄耋执笔谱新章。
离休关心国家事,奉献余热未停忙。
关心民生称典范,优良品德照夕阳。

改革春风幸福天,花残人老两鬓斑。
年华幸福忙中过,往事还多心也安。
有路书山常作伴,无边学海更须攀。
欣逢盛世精神振,放声高歌乐晚年。

历经沧桑一百年,少年苦难老来甜。
离休未减凌云志,致学完成晚节篇。
濡墨挥毫歌盛世,吟诗作赋颂英贤。
情操陶冶余心乐,满眼云霞福寿延。



亲昵

张成林/摄

中药故事

中药锁阳,味甘,性温,归肝、肾、大肠经。具有补肾阳,益精血,润肠通便之功效。锁阳名称之由来与地名有关。

唐代贞观年间,边陲遭遇异族侵犯,情况岌岌可危。名将薛仁贵奉唐太宗之命西征,一路顺利,可是打到苦峪城(又名锁阳)时中了埋伏,被困在城中,唐军屡次冲击突围不成,只能苦守,将士们由此挨冻受饿。

中药锁阳的传说

■ 郭时民

无奈之下,老将程咬金杀开一条血路,回长安讨救兵。锁阳地处大漠,粮食匮乏。幸有当地人土告知大漠中有一种像棒槌的肉质地下茎根可以充饥,并献给样品。于是,薛仁贵命人在大漠中挖此物充饥。不料,吃了此物,全军将士精神倍

增,而此时敌军懈怠,薛仁贵率部队全力出击,把准备不足的对方打了个措手不及而狼狈逃窜。冲出重围的薛部与正恰赶到的援兵又乘胜追击,终于把敌军赶出边境。薛仁贵班师,将当初被困锁阳城用植物根茎充饥收到奇效一事向唐太宗

奏明。唐太宗大喜,马上命人重赏献植物根茎者。因为植物根茎长在锁阳的大漠中,所以特赐名其为“锁阳”。

关于锁阳,先秦就有文字记载,汉代始入药,为历代名医名案所珍重。《本草纲目》记载其:“甘、温、无毒。大补阴气,益精血,利大便。润燥养筋,治痿弱。”锁阳温肾壮阳,因此阴虚火旺者忌服。

民间传说

一次,乾隆皇帝在浙江海宁微服私访。他被一家中药铺上的“天下第一”的牌匾吸引住了。走进一看,只见堂上有一位老人站在柜前。乾隆问道:“贵店何以敢称天下第一?”老人不语,让乾隆问他的父亲。乾隆又见一位老人在捣药,便说明来意,老者指指后门:“请先生问我的父亲吧。”

乾隆跨过后门,果然又见到一位老人。他问道:“老人高寿?”老人笑着说:“我年岁尚轻,刚满九十九。”乾隆听完感叹:“您年近百岁却如此精神,佩服!”谁想,

老人指指后院说:“家父还在那里吟诗作画呢。”乾隆走入后院,见厅内一位鹤发童颜的老人正在挥毫泼墨。乾隆叩问老人高寿。老人说:“我常服仙鹤草煮红枣,

迄今已两个花甲。”于是,这道养生汤让乾隆着了迷。原因何呢?其实这道汤做起来很简单,取30克仙鹤草和8枚红枣一起煎煮,然后吃枣喝汤,天天如此。

不可否认,仙鹤红枣汤确实有保健养生、抗衰老的效果,但长寿的原因很多,其中还包括良好的心情、科学合理的饮食习惯以及轻松的生活、工作环境和清爽

的空气等。显然,仙鹤草煮红枣汤有如此“神奇”是夸大了“疗效”。中医认为,仙鹤草味苦、涩,性平,归肺、肝、脾经。有补虚强壮、收敛止血等功效。民间常取此草与红

枣同煮,可强心益肝、壮筋健骨。对病后虚衰或年老体衰,有恢复体力、补益气血的功效。

红枣,又名大枣,因其性平和,不仅有养胃健脾、养血安神等作用,且具有良好的补益作用,对那些久病体虚、脾胃功能不好者尤其适用。

然而,凡有湿痰、积滞、齿病、虫病者,均不适用食红枣。而孕妇以及发热、心跳过快、呼吸急促、血压过高的人以及中医所说的“阴虚火旺”“实热”等患者要慎服仙鹤红枣汤。

仙鹤红枣汤 益寿保健康

■ 王金山



青山常在

孤岛客/摄