

健康长寿
乐悠悠

□王道奎

人们常说“身体是革命的本钱”，这是至理名言，倘若没有健康的身体，即使再大本事也是枉然。

怎样才能健康长寿，无疑是人们茶余饭后的主要话题。古往今来，关于健康长寿之说，众所纷纭，各有千秋。

我年轻时因不慎摔伤，以致脑震荡，常常神经衰弱、失眠。幸得父亲教诲习练太极拳，使我神清气爽，精力充沛，工作起来得心应手。

流光似水，岁月催人，几十年一晃而过。回首往事，我虽碌碌无为，但也写过几篇小说，不时有客造访，谈古论今，乐在其中。当来访者见我红光满面，颇有返老还童之感，便惊奇地问：“您哪像八十老翁，有何秘诀，不妨谈谈，也让我们学学。”我不紧不慢，笑谈“养生三宝”。

其一，将太极拳简化成三招。

第一招：两腿站立，前弓后蹬，手持麻花状，然后运手，最后猛呼“嘿”，将气吐出，如排山倒海。连做3次，顿时浑身发热，热血沸腾。

第二招：左腿向前半步，左手握拳同时躬出，右手握拳发力，“嘿”的一声与拳同时伸出，气冲牛斗，气吞山河。

第三招：左腿在前，右腿在后，双手虚握向左，“嘿”的一声呼出，连同手脚并用，呈将对方摔倒之势即止。那情景真和气宇轩昂、气贯长虹之威力。

其二，捏头皮：静坐闭眼，用两手抱头，前30下，后30下。鼓耳：静坐闭眼，鼓耳10次，猛睁眼1次，如此这般做6回为止。旋目：静坐闭眼，双眼珠往左旋10次，往右旋10次，共做3回。扣齿：扣齿10次，舌搅1次，共6回。

其三，饭后百步走，能活九十九。我遵循此法慢走百步，且一步一回头，精气神皆通也。

我之所以健康长寿，还有一点应该提及，那就是爱书如命。书籍是我一生最大的财富，也是我一生最大的爱好。几十年间，除教书育人外，过往岁月我几乎在阅读和写作中度过。书中的英雄人物激励着我，鼓舞着我、鞭策着我，不仅让我懂得了人生价值，还陶冶了情操。读书成了我一生的追求，它是照亮我人生的一盏灯。我曾用诗表白：世事茫茫历沧桑，吟诗作画度时光。利禄功名天外客，心情舒畅得安康。

别为难自己

□王保利

看到一则公益广告：白发苍苍的老奶奶教小孙女水墨画，并意味深长地讲：“画画要留白，人生也一样，不要把生活填得太满，多给自己留些空间。”每每看到这里，爱人就会深有体会地说：“大姐也是对咱讲的，所谓‘留白’，对我们退休的人来说，就是不要太为难自己。”是啊，她让我想起日本作家东野圭吾在其长篇小说《变身》中的一句话：“别为难自己，活得像你自己就行了。”

毋庸讳言，人生路上，我们跋涉过，没叫苦喊累；我们奋斗过，无怨无悔。而今，在夕阳映照的余晖里，我们应最大限度地不虚度光阴，切不可疲惫地奔波在羊肠小径上。任何时候，做到再大的事也举重若轻，不急不缓；再多的事也有条不紊，淡定悠闲。收回向外追逐的目光，用宁静的心境回归万事从容。

不为难自己，应适可而止不较真。金无足赤，人无完人。这个道理大家都能理解。所以，别轻易跟自己过不去，更不要处处为难自己。大千世界如此璀璨夺目，我们需要做的事情就是好好爱自己，让自己活出开心、活出自我。在劳逸结合的前提下，无论是心态的精神状态，还是锻炼的运动模式，适可而止是最佳的选择。切不能与自己的内心作对，要与它做知心朋友，聆听内心真实的诉说，不盲目较真，去活成自己最希望的样子。

手工锅排

□朱帮义

锅排学名锅盖，我同老伴离开故乡数十年，但乡音未改，用老家方言仍称锅盖为锅排。

锅排的主要功能是盖锅用，同时它还有其他用途，如用它盖面盆、盖馍筐等。总之，每一个家庭都离不开它。

在儿时的记忆里，每次家里蒸馒头，母亲都会在案板上用力揉面团，然后用刀切成一个个馒头剂子，再将其摆放在一个大锅排上饧一会儿。这时候，在大铁锅中添上冷水，上面放上一个算子，铺上蒸馍布，用锅排盖住锅，开始点柴烧水。锅里的水烧开后，掀起锅排，母亲开始往算子上放馒头剂子，然后盖上锅排，再在锅排上面放一个盛有冷水的和面盆，接着继续大火烧锅。那时候家里没有钟表，不知道火烧多长时间馒头能熟，母亲就根据面盆里水的温度来把握。面盆里的水热了，锅里的馒头也就熟了，这时停止烧火。然后，母亲另拿一个大号的锅排，把蒸熟的馒头从锅里拿出来摆在上面凉一凉。

在村里，别人家用的锅排大多是从市场上购买的，我们家的大小锅排都是母亲制作的，故乡方言将制作锅排叫拉锅排。母亲拉锅排使用的原材料全部是高粱秆，每年秋收后，父亲都会把高粱秆剪下来，挑选一些粗细、长短一致的用绳子捆起来，给母亲准备充足的拉锅排的原材料。到了冬天，地里没有农活了，母亲就会拉锅排。她心灵手巧，干什么家务活都非常认真细致。拉锅排时，她找出一个特大号的缝衣服针，把粗棉线搓成细绳子，挑选出合适的高粱秆，一根接一根按照经纬两个方向一针一线地拉制。最长的高粱秆排中间，最短的排边沿，拉制好一个后找到中心点，用一根高粱秆当半径画圆，再用剪刀剪掉多余的部分，一个锅排就大功告成了。在我的记忆里，家里平时生活用的馍筐、馍盘和馍篮都是母亲制作的。

母亲拉制的锅排除了自家用外，大部分都拿到集市上卖了，挣来的钱补贴家用，还解决了我们上学的费用。村里谁家经济困难，又不会拉锅排，母亲会免费送邻居使用。

眼下，人们生活水平提高了，家里使用的锅盖材质都换成了铁的或铝合金的，少有使用高粱秆制作的锅排了。但是，我和老伴现在依然用的是高粱秆制作的锅排，用它来放包好的水饺、蒸好的馒头等。因为它是用天然材料制作的，无化学物质，我们用着放心。

学挑水

□王永红

上世纪60年代末，农村还没有通自来水，吃水只能去井里打。我家在村里中大街，街的尽头有一口水井。井的南面是一堵墙，其他三面是用砖垒的墩，上面放着长条石板，村民休息时可以坐。住得近的村民有时会端着饭碗坐在石板上，边吃饭边聊天。

我家人口多，屋里放了一个大水缸，能装五担水。那时父母年事已高，妹妹还小，哥哥在外地工作，嫂子需要照顾几个小侄子，于是挑水的任务就落在了我身上。

那时，我刚满20岁，没从井里打过水，更不会挑水，是父亲手把手教我如何从井里把水打上来，怎样用扁担把水挑回家。井台上放着一条带钩的粗井绳，用绳子系住水桶把，把桶下到井里。桶底离水面大约一拃远时，迅速左右摆动水桶，越摆越快，最后猛地咕咚一声把空桶栽进水里。如果桶不满，再往水里送一下，满了就往上拔。

挑水更难。满满两桶水很重，挑着站起来走不稳，左右摇摆，活像电影《朝阳沟》里银环挑水时，二大娘说银环：“挑起水来，一扭一扭，像扭秧歌一样。”这时父亲告诉我：“挑起水桶站立时，憋足气，挺起胸，两手抓紧扁担两头的铁链，迈步往前走。”

由于家里人深知挑水的辛苦，所以挑回家的水，一家人会特别珍惜，洗手、洗菜、洗碗等一切生活用水都尽量不浪费。后来，在父亲的耐心指导下，我熟练掌握了挑水的技巧，一次能挑五担水，装满一水缸。父母高兴地说：“俺闺女能挑水了，以后可不愁没水吃了。”

到了上世纪90年代，政府给每家每户都装上了自来水管，再也不用挑水了，家里的水桶等老物件也收起来了。

日月如梭，如今父亲的教诲以及那些老物件都成了留在我心底最美好的回忆。

投稿邮箱：
jzwbwq@163.com
(请注明姓名、电话及具体地址)