

夕阳红

□ 孔文婕

百岁老人与指甲花

有句话：老爱胡须少爱发。我母亲爱的是染手指甲。邻居的大门口种了几种花，月季花、步步高、鸡冠花和指甲花等等，长得旺，开得艳。我用轮椅推着母亲上街时，小花园是必经之地，我总是在这里停上一会儿，和母亲一起赏赏花，看蝴蝶翩翩飞，听鸟儿悦耳唱。她往前指了指，我们来到几株指甲花（别名凤仙花）跟前。夜里刚刚下过一场雨，花鲜艳，干净，母亲盯着它们看，往前探探身子，用手轻轻地摸了摸离她最近的几朵花，右手的食指指着左手的手指甲盖：“染染。”我立刻明白了母亲的意思。“娘，我给您染染吧！”母亲仰头看看我，微笑，点头。“好的，我给娘染指甲喽——娘从头上卸，穿的戴的都是花的，就缺染手指甲了。”母亲一百岁了，能为她做事我倍感幸福，比做什么事都有意义。这事母亲喜欢，操作起来又简单，好，说干就干。

母亲心细，指了指邻居家，意思是要跟邻居说一声。邻居很友好：“摘吧，摘吧，尽管摘，用多少摘多少！一百岁老奶奶染指甲，太稀罕了，太有趣了，俺的老奶奶啊，您越活越年轻了！”母亲微笑，双手合十。我回家挑了一盘薄而软的胶布，拿了剪刀。母亲慢慢地扯起衣襟轻轻地擦着手，静静地等着我。我弯下腰，轻轻地捡盛开的花朵摘下来，在手里轻轻揉搓，让花瓣变成黏糊状。母亲先伸出右手，手背朝上。“盐——白矾——”噓，姜啊，还是老的辣！没想到母亲心里如此清楚！正是：家有一老，如有一宝啊！指甲花里放点盐或者白矾，上色效果会更好。白矾是母亲治病的法宝，她总是随身带着。受母亲的影响，我们兄妹七个的家里都有白矾（口腔溃疡，牙疼时含化）。我回家拿出了白矾和盐，母亲指了指盐。好

健康物语

□ 梁 静

养生之道

养生之道就在当下，从此时此刻地开始。

养生之道存于一呼一吸间
人来到这个世界上第一件事就是呼吸，养生首先从呼吸开始，紧张的时候，先呼出一口长气，再深深吸一口新鲜空气，有助于缓解紧张情绪。
互联网社会，信息无处不在，有利有弊，就像事物永远都有两面性。无处不在喧哗和热闹难免让人焦虑，此时，不妨让时间放缓，关注当下自己的呼吸，深深细细地体味一呼一吸间身体的细微变化，几次悠长的深呼和深吸就慢慢让自己内心回到宁静饱满的状态。

养生之道在于早睡早起
俗话说“一日熬夜，百日不复”。人本身就是自然的，所以更应该遵从自然规律，日出而作日落而息，熬夜不仅伤肝血，继而上肝火，大家都会有这样的感受，如果晚上没有睡好，白天除了精神不好，还比较爱发脾气。

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”一年有24个节气，一天有24个小时，一天就是一年的缩小版，如果我们每天早睡早起，那一天的精神饱满情绪稳定。一天如此，一年如此，四季交替，周而复始，健康在朝朝暮暮中被养成。

养生之道在于健康饮食
吃是人生中的一件大事。可是如今外卖很火，却不知，吃只是结果，做饭也是一种美学，一种整理心情的方式。

外卖很火，可是自己下班后，回到家，换上家居服，穿上舒服的拖鞋，淘米、洗豆子，慢火熬一锅粥，不管是养

胃的小米粥还是除湿气的红豆薏米粥，清淡的青菜白粥、还是八宝粥抑或是海鲜粥，认真准备的过程是那么迷人，一想到这劳动果实将温暖自己的胃，给自己健康，那刻已然是元气满满，更别提煮完后热气腾腾的粥盛到喜欢的器皿里，不管是通透的白瓷碗，还是像澄明的玻璃质地抑或是温柔敦厚的木头碗都是好的。

古代医家治疗虚病，如果是有钱的病人，就叫他用上好的人参；如果是穷人，就叫他每天喝浓浓的米汤，补的是脾胃之气。米汤又被称为“穷人的米参汤”。人参还有诸多禁忌，而米汤却平和无偏，再没有比它更安全可靠的补品了。古人对于各种粮食的功效了解得极为细致，因此能把这些寻常食材通过恰当的搭配吃出大补的效果。

养生之道贵在养心
《黄帝内经》说我们的心是身体的国王。

心，是管思考的。思虑万千会让心非常累。养心第一步就是让心休息，停止纷繁的心绪。如果你繁忙，那就将复杂的事情简单化，抓住本质，厘清思路，呈现的将是清晰明了。

什么年纪就做什么事，该读书就读书，该工作就工作，适婚年龄就结婚，养儿育女。

好好睡觉，好好吃饭，好好工作，好好生活，这大概就是生命的秘密吧。养生之道靠自己，就在当下，此刻。

作者单位：中铁二十二局房地产公司

日新月异

雾凇奇景

武 将 摄

久远的日光
驱散了晨雾
仿佛拉开帷幕
山城舞台上活跃着一群戴帽子的人
他们
或奔行在泥泞小道
或站立在山脊高粱
或伏身于凌乱书案
头顶的帽子
或白 或红 或蓝
或明黄
却如同铜盔

□ 牛 英

戴帽子的人

保卫他们的安全
也仿佛王旗
宣告他们的到来
若从高处眺视
帽子们
逐山势而上
随溪流向下
他们相信
这些走过的地方将会
成为高速公路
犹如巨龙蜿蜒
奔袭远方
作者单位：中铁十八局四公司

起，没有‘粮票’不卖饭！”没办法，我们只得饿着肚子继续赶路，两个多小时的返程途中，父子俩坐在牛板车上默默无语，我暗下决心，等我拿到粮本，领到“粮票”，一定先保证父亲进城时有饭吃。

1978年冬天，我应征入伍，在离家的前几天，我特地赶到县城，凭着一纸入伍通知书，把父亲几年来一直不愿接手的“甘肃省地方粮票”统统兑换成“中华人民共和国粮食部全国通用粮票”，交到父亲手里。但父亲最终也没舍得把这些“粮票”兑换成粮食。党的十一届三中全会后，家乡很快推行土地“联产承包到户”责任制，粮食产量连年大幅提高，市场上粮食敞开供应，“粮票”作为计划经济时期若干种有价票证中的最后一员退出历史舞台，当年交给父亲的“粮票”最终又返还到我的手里，变成收藏品。

去年返乡探亲参加亲生子女婚宴，席间把当年父亲饿着肚子赶牛车交粮，拿全家口粮为我一人换取国家“粮票”的故事讲与同桌宾客分享，没想到几位后生满脸惊讶，胆大着反问笔者：您讲的是哪个年代的笑话……

作者单位：中铁二十局四公司

“赶早不赶晚”，这是我的母亲经常对我说的话，也是她一辈子坚守的信条。

小时候，父亲在外地工作，家里的农活和家务全靠母亲一人。家里有四个孩子，最大的十三四岁，最小的我只有四岁。家里有七亩地，分散在村南和村北，从家里到地徒步需要一个多小时。农忙的时候，母亲经常四点半就起床，把饭做好，炖在火边，然后告诉睡眼惺忪的我们，饭做好了，一会儿起床记得吃饭。然后就扛上农具，匆匆去地里干活儿，到中午时分回家做饭。虽然很苦很累，但是她从没有抱怨过，就这样，虽然母亲是一个人干活儿，我们家的农活儿也经常赶在前面。

那时候，因为穷，谁家的孩子娶媳妇办宴席都要去各家各户借碗。母亲为了提前准备，经常用积攒的一些塑料鞋底子、塑料盆类的去换碗。一次换几个，一次换几个，我上六年级的时候，家里的碗已经摆满了橱柜。母亲说，这样娶媳妇的时候就不用借碗了。只是后来我结婚的时候，已经流行在酒店宴请，家里的碗也就分给了别人。

孝敬老人在母亲的观念中十分重要。她总是说孝敬要赶早，人活的时候对他们好点，吃点好的、穿点好的，

书 香

□ 魏 昕

让书籍相伴一生

十多年前，作为学生的我生活费屈指可数，然而我总会是从自己的饭钱中分出一部分用来买书。

班里有一位我的“代购”，每隔一段时间她会更新一批书单，我照着书单上的书名和价格精心挑选，既要保证满足兴趣爱好，又不能严重超出每月预算。在我的精打细算之下，每个月无论是精神还是物质都能“吃饱”。预订之后就是漫长的等待，这种延迟满足的时间差，令我每一天都处在翘首期盼中，对书籍的喜爱便在这日复一日的等待中慢慢发酵。后来有些书商会在学校图书馆便宜售卖图书，在茫茫书海中淘换到一本内容优质、价格优惠的书籍是值得我乐呵好几天的事。

感悟人生

□ 侯延波

人没了，就是烧汽车、烧房子有什么用。每次去集市回来，母亲都会为爷爷奶奶买点东西，有时候是一件新衣服，有时候是一双鞋，总不会空手回来。每次做了好吃的，母亲总是先盛好，让我趁热给爷爷奶奶送去。现在母亲老了，自己也是腰酸腿疼，走路都费劲，但是她还是坚持照顾卧病在床的姥姥。我们都劝她，不要去了，自己只需要别人照顾，还照顾姥姥？母亲只是说这是做孩子应该尽的本分。

上大学时，我到县城去上学。住校，每周末回家一趟。母亲总担心我在学校不舍得吃，总嘱咐我要舍得吃，多吃点。但是每周我还是花20块钱。母亲为了让我吃好，周三就开始准备我周末要吃的、穿的、带的东西。每周五，母亲

大路歌台

六点都会在村口的公交站等我，有一年冬天，因为下雪堵车，母亲在公交站足足等了三个钟头。远远地我看到母亲在路边焦虑地徘徊。见到我，母亲小步跑过来，一把抓住我，说怎么才回来，饿坏了吧？母亲总是会给我准备好我爱吃的饺子、拽面之类的。周末总是过得很快，周日下午是母亲最忙碌的时候。从吃了午饭，她就开始准备我上学要带的东西。新蒸出来的包子、自制的辣椒酱、油条、米饭等等，我总是嫌太沉，总是偷偷把包里的东西往外掏出来一些，但每辆上车后发现东西还是回到了包里。

工作后，到天津上班，和母亲见面的机会少了，沟通方式也只是每周打一个电话。和母亲在电话里唠唠工作和生活的种种，母亲总是会嘱咐我，做事要做在前头，上班要早一点，提前准备等等。

也许是受母亲的熏陶，从2009年参加工作至今，在工作中大部分时间我能做到赶早。每天七点半赶到公司，提前将办公室打扫好，将一天要做的工作记录下来，分清轻重缓急，排上序号，完成后一项项去掉。出差、开会、领导交办事项等等我也是提前准备好。赶早已经成为我的一种习惯。

作者单位：中铁十八局建安公司

大路歌台

使命召唤

□ 陈 磊

小舟远帆天际等
小舟漂漂漂漂
不想让你迷茫
你梦想起航头
驶向人生规划的海洋
跨海大桥有人眺望你

流水倒影桥养留
上岸徒步留恋花
从前和你一样
抱起灵魂的使命
迈向远方

花草人流摄影驻
无畏精神的你
舍小家奔大家
陪伴钢筋混凝土的你
永远不知疲惫
折枝方为他山开
只为那一声呼喊

作者单位：中铁十六局城发公司

冬 梅

□ 湛启程

寒凝大地硬如铁
冰冻三尺江河封
雪花漫卷百草折
北风呼啸树梢鸣
孩童呐喊打雪仗
农民围炉话桑麻
雪拥万里蕴春意
忽见悬崖开梅花

作者单位：中铁十六局电气化公司

亲情似海

那一年，这一年

□ 霍寿荏

好久没有和父亲好好地聊过天了。

那一年，我考上大学去外地读书。临行前，父亲坚持帮我收拾行李，拗不过父亲的执著，我只能静静地站在一边看着父亲。父亲拿着被子，用绳子捆紧，特别认真。快要开学报到的前一天晚上，父亲下厨做饭。吃饭时父亲只说了几句话，“去了好好读书，别光顾着玩，明天路上注意安全”。然后就是一个劲儿地给我夹菜。第二天，我坐上车，车子渐渐走远，父亲却一直站在原地。我到学校后收拾东西时才发现自己的行李箱里静静地放着一包烧饼，跑到镇上的超市才能买到的那种烧饼。这是父亲悄悄放的，他知道我喜欢吃。

那一年，我大二。寒假到北京看父亲。我下了火车才打电话跟父亲说我回北京了。然后就是转地铁、坐公交。下车后我走着去他上班的地方，我看到前方一个驼背的身影很熟悉，那个身影慢慢地向前走着。我紧跑几步赶上去，见到父亲手里拎着一个袋子，里面装着土豆和其他一些菜品。原来父亲知道我我要来，便去买了土豆准备做我最喜欢吃的土豆丝。父亲打工的那个地方有些偏僻，去最近的菜市场只能步行，来回需要一个多小时。做完饭菜，上桌。父亲拿着杯子倒上酒，说道咱爷儿俩喝点儿。他喝的很少，基本上都是我在喝。这是我俩唯一一次一起喝酒，父亲仍然话语很少，只是看我吃完了土豆丝就赶紧给我夹菜。

这一年，九月。母亲打电话给我，我总觉得母亲有啥事瞒着我，便一个劲地问她。母亲这才告诉我父亲住院了，是急性脑梗，路已经走不稳了，话也说不清。他不让家里人告诉我和我哥，怕我们在外工作担心。后来是父亲接的电话，他含糊不清地问我挺好的吧。正上班的我眼睛瞬间就酸了，从来没有想过自己的父亲有一天会成这样。我赶当天的高铁回的家。见到父亲时他正躺在病床上，看到我，很费劲地才说出来那句“二川，你回来了”。接下来的几日，便是带着父亲住院输液做各种检查。我能够明显感觉到父亲行走在茫茫人流中的那种紧张感，不知道该如何做，生怕会做错事情。不断地问着：“怎么样怎么样？”我情不自禁想起自己五岁那年半夜父亲抱着病重的我在医院里来回找医生。那时候父亲是我的依靠，如今父亲老了，儿子便成了他的依靠。父亲的病情明显好转了，话语也比以前多了许多。没事了便会和我说一说我儿时的事情，我知道此刻的父亲担心自己病情严重后再难和我们说那么多话了。父亲一辈子将情感深埋于内心，只是到了迫不得已的时候，他才向自己的儿子敞开心扉。

那一年，父亲为我撑起一片天；这一年，我要为父亲撑起一片天！

作者单位：中国铁路港航局一公司