

# 母亲的手

十七岁那年，我接到入伍通知书。出发前几天，心情沉重的母亲每每为我做些好吃的，一遍一遍地重复着离家的叮咛。

临行前的一夜，我穿着军装躺在床上，似睡非睡，想着离家的各种心思。朦胧中，母亲坐到了我的床沿。她的气息很重，我感觉到她双眼噙着泪，凝望着我。我一动不动地感受着她的呼吸，不敢睁开眼。突然，母亲用那结着厚厚老茧的双手在我额头、脸颊上轻轻抚摸着，我忍住要溢出来的泪，享受着那双手隔着军装熨烫我的肌肤。我们都明白，这一去千山万水，相见不知何时。母亲的手抚摸着我的胸口，轻轻擦了几下，她的气息急促起来。泪水从我的眼角滴下，好在她没有察觉，以为我睡得正香，像

儿时哄我入睡那样，继续在我身上抚摸着，最后摸到了我的脚。母亲把我的双脚轻轻地握在手里。我翻了个身。她慢慢松开手，依然坐在床沿，把手放在我的手臂上，直到窗外渐渐透进光亮。

听人说，幼时学走路时，母亲不伸手搀扶，我绝不敢迈开第一步。及至稍稍记事，到邻居家串门，或走亲戚，赶集，母亲总是一手牵着我，一手牵着我的弟弟。寒冬季节，母亲的手心一会儿就把我们冰凉的小手焐热了。“还冷不冷？”“妈，你的手好暖和。”拉着母亲的手，我们心里才踏实，才敢大胆迈步。

我们家兄弟姐妹多，在那个困难的年代，全家人的一日三餐愁白了母亲的头。每个孩子的衣服、鞋子、棉衣

棉裤，都是母亲一针一线缝制的，她那双手指始终不曾闲下来。每到冬天，母亲的手指都会皴裂出血，她就用胶布裹着，照样干活。夜晚，我和弟弟们在油灯下做功课，母亲在一旁凑着灯光为我们纳鞋底。她“咄咄咄”扯着麻线，缠着胶布的手指，不断地在昏暗的灯光下画出白色的弧线。我们做完功课，母亲道：“快去睡吧，明天一早还要去学校。”油灯下，母亲依然在纳鞋底，“咄咄咄”扯麻线的声音陪伴我们入睡。等我们次日早上醒来，一双新鞋已经纳好。

乡下的土石路容易磨损鞋子，七个兄弟姊妹，没等到老小穿上新鞋，老大的鞋已经露出脚趾头。记忆里，母亲一年四季都在为我们做鞋子，她手上厚厚的老茧都是一双双

鞋底磨出来的。每逢过年，为了确保我们七个都能穿上新鞋，一进腊月，母亲就开始做鞋子，还把事先做好的几双布鞋整齐地摆在屋檐下晾晒。有一天，我眼馋心急，偷偷地拿了一双合脚的鞋准备试穿，忽然发现，白色的鞋底上有一小块血渍。我的心瞬间被撞了一下，母亲缠着胶布的手清晰地呈现在我脑海，一丝鲜血正从胶布处渗出来。

母亲走了好多年了。前不久，我翻看手机，看到母亲躺在病床上的一张照片——她微笑着，双手紧握着女儿的小手。局部放大母亲的手，那是一双满是厚厚老茧的手，一双我离家前抚摸过我额头的手……盯着母亲的那双手，我的眼眶湿润了。

(牛传忠)

# 情暖夕阳

## “幸福食堂”让老年人吃出幸福滋味

为进一步提升老年人的生活质量和幸福感，近日，靖安县充分利用现有资源，在城区范围内开设了4家“幸福食堂”，让老年人能够就近吃上营养均衡、价格实惠的饭菜，暖胃更暖心。

这些“幸福食堂”以其宽敞明亮的就餐环境、干净整洁的桌椅以及丰富多样的菜品，赢得了广大老年朋友的青睐。食堂内菜谱价格清晰明了，荤素菜品搭配合理、色泽诱人，充分满足了老年人的不同口味需求。此外，食堂还针对年满60岁的老人推出了优惠政策，消费满15元即可享受3元到8元不等的就餐补贴，让老人们在享受美食的同时，也感受到了实实在在的温暖。在“幸福食堂”用餐的老人喻宗和竖起大拇指点赞说：“食堂的菜很好吃，我们特别满意。”

为了确保老人们能够吃上既健康又美味的饭菜，“幸福食堂”在食材采购、食谱搭配等方面都下了功夫。不仅严格把关食材质量，精心搭配科学食谱，还结合老年人及有特殊需求群体的身体状况，定制了专属的营养套餐，力求让每一位前来就餐的老人都能吃得舒心、满意。

(欧阳胜 罗 崑)



## 暖冬行动送温暖

1月3日，奉新县赤岸镇华林社区开展暖冬行动。工作人员为辖区空巢老人等困难群体送去大米、食用油、棉衣等物品，详细询问老人的身体情况和生活所需。同时，提醒老人在家注意用火用电安全，让老人们感受到社区的关爱与温暖。

(陈彩霞 金星 摄)

# 短痛和长痛

父母亲逝世，子女会有怎样的痛苦呢？

那天下午，母亲被推进新华医院监护室，我们兄弟俩在外面等了几个小时。医生说暂时不要紧，我们回到离医院不远的家里吃晚饭。一个钟头不到，我出门去医院，突然接到医生电话，要家属尽快赶去。我情知不妙，叫了出租车赶到医院，奔进监护室。医生说，母亲被一口痰噎住了，没能抢救过来。大殓那天，我悲痛地哭泣，生我养我牵挂我的人永远地去了。

几年后的一个秋日，我正在开会，突然接到电话，要我去上海医院。父亲在路上跌了一跤，昏倒在地，被人送到医院。我赶过去，父亲躺在急救室

病床上，已经失去知觉，很快就停止了呼吸。看着父亲的遗体被推进太平间，我泪如雨下，失声痛哭。

父母辞世，心灵受到的冲击仿佛从天而降的暴风骤雨，银蛇般的闪电伴随着一声声巨响，划破儿女心中昏暗的天空。失去父母的悲痛来势凶猛，是突然爆发的、揪心的剧痛，让人痛不欲生。

时光流转，我缓缓地悲痛中走出来，只是在父母忌日、生日或清明、冬至，才会猛地想起他们，才会再度心痛。岁月流逝，锥心刺骨的剧痛消失了，另一种痛，常在某一时刻悄悄地袭来。看到和父母相关的场景，目睹和他们相关的物件，夜晚梦见他

们，就会冒出强烈的念头——去看看父母，和他们说几句话。陡然发觉永无可能，我欲哭无泪，心里生出一种特别的痛，那是内心深处的隐痛，不剧烈，却长久。

母亲去世后，父亲坚持独居。冬天冷空气来了，他打电话提醒我，你今天出去要多穿衣服。接完电话，我觉得不对，应该是我问候父亲啊。此后，每当气象预告冷空气要来，我就打电话给他，他高兴地说：“幸亏你提醒，我今天不出门了！”其实，父亲每天都听天气预报，他只是想让我多给他打打电话才这样说。如今，父亲已故去，碰到冷空气要来，我拿起话筒，忽觉茫然。

父母辞世，有短痛，更有长痛。我们唯一能做的，是父母在时好好地陪伴，多多地陪伴。待他们故去，回忆和父母相处的幸福时光，能让我们减轻甚至忘记心灵深处的隐痛，还能欣慰地回忆父母给予我们的温暖。犹如在思念里放一块糖，有甜甜的味道。

(柯兆银)



# 爱心 传温情

1月2日，上高县塔下乡民政服务站组织志愿者前往该乡敬老院开展爱老敬老志愿服务。

活动现场，志愿者和老人们一起包饺子、唠家常，场面温馨而欢乐。志愿者们叮嘱老人平时要清淡饮食、适当运动、注意防寒保暖，让老人们感受到了浓浓的温情与关怀。

(彭 辉 刘水红 摄)



# 小醉“糯米白”

日前去农贸市场买菜，走过卖糕团的摊点，“新酿‘糯米白’”招牌吸引住了我。走近一看，原来是一桶桶乳白色的米酒。哦，对了，过了“小雪”节气，一年一度的新酿米酒上市了。我毫不犹豫地买了五斤一桶，准备回家细细品味，也算履行了人冬的一个礼仪。

冬令民间的礼仪很多，品新酿米酒便是其中之一。我自从患有“三高”慢性病之后，烈性白酒断然戒掉，连黄酒也难得一尝，唯那米酒会斟酌一冬，当然也不贪杯，每次只一杯而已，在微波炉里转上一转，慢慢啜着，任户外北风呼啸乃至大雪纷飞，临了薄醉微醺的境界，足矣。眼下见到“糯米白”三字，更来了酒兴，似看到农家用雪白的糯米正酿着酒，米雪白，酒喷喷香，把空气直醉得晕陶陶……

老早以前，也有用糯米酿制的米酒，但量很少，都由国营商店经销，质量只能“呵呵”，掺得寡淡，名之为“老白酒”，不甚讨喜。唯记一次我去昆山酒厂，在那工作的同学从酿造大缸里舀给我一

碗原浆，浓得差点连嘴唇也粘住，碗沿一片霜白，饮罢就头重脚轻，步履踉跄。

我父亲和岳父生前都好这一口“糯米白”。我除了沽酒敬上，也常勤勉地为之烫酒。记得早先父亲及岳父都备有烫酒的陶罐，在陶罐里盛上大半罐烫开水，酒杯就捂在陶罐中，在没有微波炉的岁月里很是管用。

现在女婿也常为我沽酒烫酒，老妻还会备上些美味小菜，如油爆虾、熏鱼、“水八仙”小炒，再来个油炸花生米搭色。就着一杯“糯米白”，妻女相伴，徐徐品来，乃岁月静好，日子丰美，把寒冬喝退三丈，诚人生之得意处也。

(吴翼民)



# 老来忙 利健康

我已年过八旬，仍然每天忙忙碌碌，家里一日三餐的饭菜由我一手包办。儿子、儿媳看到我已经是步入高龄老人的行列，要把买菜、烧菜的任务接过去。这等于要我第二次退休，我说什么也不同意，因为老来忙对我的身体健康好处多多。

忙中有乐。我每天早晨到菜市场买菜总是充满乐趣。到菜市场买菜，就像在逛菜园子，是一种视觉享受，使我大饱眼福，心情愉悦。经过货比三家，买到称心满意的蔬菜，我的心里总是乐滋滋的。买菜时会碰到一些熟人，我会主动跟他们打招呼，一起聊聊天，心里十分开心。

忙能健体。我买菜总是舍近求远，目的是锻炼身体，通过快走这一有氧运动，活动肢体，增强心肺功能。做家务时，拖地板、搞卫生、烧菜、洗碗也能活动筋骨，增强体质。为了使自己忙起来，我还将帮儿媳煎中药的任务包了下来，儿媳因患乳腺癌需要服中药调理。我每天从浸泡中药开始，

到煎药、二煎结束，需要两个小时左右。煎中药看似简单，但责任很重，哪种药先煎，哪种药后下，要牢记心中，弄错了会影响药效。药烧开后要改小火，如果疏忽，会使药液溢出，造成浪费。通过5年来每天煎中药，我的时间观念增强，脑子变得灵敏，记忆力得到提升。

忙可忘忧。同儿孙生活在一起，因生活习惯、兴趣爱好、饮食口味等方面的不同，大的矛盾没有，小的矛盾经常发生。我对有些事情看不惯，就会唠唠叨叨，小辈嫌我烦，我就不高兴，甚至心情抑郁，不利健康。而使自己忙起来，手里有做不完的事情，我就没有时间胡思乱想。我在做家务时，会经常哼唱歌曲，自娱自乐使我忘却了烦恼，愉悦了心情，心态也变得年轻了。

(倪根法)

# “灯用小炷”寿延年

享年102岁的国学大师饶宗颐，在历史、哲学等人文科学领域中皆有卓越成就。有人问及饶宗颐养生之道，他说：“我对自己的身体很珍重。珍重，就是做学问时，我完全投入，疲倦了，我会停止；吃东西饱了，就马上停止，自己克制自己。”

人的生命如同蜡烛，烧得红红旺旺的，却很快熄灭，倒不如悠悠火苗更长久地燃烧来得经济。饶宗颐的“克制自己”，其实也暗合古代养生“灯用小炷”的思想。

生活中，怎样遵循“灯用小炷”的养生理念呢？

工作不过劳。许多“工作狂”没日没夜地奋斗，一旦过度劳累，身体就会产生健康问题。工作时全身心投入，休息时身心放松，避免过度用脑；感觉累了就休息一会儿，活动一下肢体，工作休

闲两不误，才能更有益于身心健康。

饮食不过量。俗话说：少吃多滋味，多食坏肚皮。人体好比机器，适量吞吐才符合客观规律。生活中，要用科学的方法烹调、食用食物。烹饪时以清淡为主，不仅能保持食材的生鲜原味，还能减轻肾脏和肝脏的负担。食入量以七八分饱为好，能减轻肠胃的负担，避免腹胀等症状的发生。

玩乐不过疲。轻松、适度的娱乐活动，可以调节人的神经，陶冶情操，有益健康。但玩乐过度，会使体内维生素A消耗过多、视力下降、神经疲劳、伤身折寿。老年人无论是旅游、打麻将、玩游戏，都应适可而止，更应注意文明雅趣和轻松舒畅。

运动不过度。许多老年人喜欢散步、慢跑、跳广场舞，朋友圈中看见别人散步一万步，自己不甘落后，要与别人比拼。殊不知，各人的身体素质不同，运动量也应不同。老年人必须根据自己的身体状况，选择适合自己的运动项目、运动量锻炼，切不可盲目比拼，否则很有可能给自己的心脏、关节带来超负荷的伤害。

(陈燕炳)

