叫

红菱情结

内心有一个红菱情结,来自我幼 夏独特的风景。 时的生活经历。

一生坎坷,不识字,却是个戏迷,从 到沪剧《借黄糠》《陆雅臣买娘 子》……如数家珍。其中有一出戏 就是沪剧《卖红菱》,讲一对有情男 女因封建包办婚姻被拆散,男主角 还锒铛入狱六年。出狱后,男主角 以卖红菱为由,找到了已嫁人的赵 丽芳女主角,互诉衷肠。那时我还 小,但"红菱"这个意象,就此进驻我 心。不久,农村拉了有线广播,祖母 听到喇叭里赵春芳、杨飞飞夫妇唱 的《卖红菱》,大喜,我也随着一遍遍 地听,后来就会跟着哼唱。

还因为我家村前河里种的菱角。 我们村总共七户人家,几十口人。村 前的河叫大圆泾,河水清澈,在村西南 里,他是被公认为行事最公平的男 拐个弯,向南流淌。这个河湾就是种 人。他帮女子们把浴盆拖上岸,将菱

从小我就听祖母讲戏文。祖母 日。只听一声"采菱喽",孩子们就 欢呼雀跃,成人也欣欣然。在那个 锡剧《珍珠塔》《双推磨》《庵堂相会》 物资贫乏的年代,唯有夏天自留地 里的甜瓜、秋天的枣子和红菱,是 快乐。 无需花钱买的水果。我们这里称其 为"腰菱",或许是剥出的菱肉有点

"池中植红菱,扁舟摇丽人。"村里 的年轻女子是约定俗成的采菱人,她 们没有扁舟,而是抬着木质浴盆,一人的外壳,露出洁白的菱肉,品味它的 一盆,小心翼翼地坐进去,用手划水到 鲜、嫩、脆、微甜和多汁。那时的我觉 记忆。 达菱田。我们正担心浴盆一侧翘起会 侧翻,不料,一会儿就平衡了。因为那 一侧渐渐装满了菱角。等女子们悠悠 地划水回程,孩子们在岸上急叫:"快

植红菱的好地方,河面上的菱叶是一 角倒出来,堆成一座小山。大胆的男 边漫步,忽有小船靠岸,我眼前一

孩早就抓起一只,剥开塞进嘴里。三 亮,船头有一小兜红菱! 船上阿婆 采菱之日,是每年秋天的节 桃伯伯先拿几只菱角,放到我们女孩 手里,再根据每户在家的人口分配菱 角。大人们任由孩子把装了菱角的竹 篮拎回家,让我们也享受一下收获的

> 我和大弟把菱角拿回家,祖母说 她牙齿不好,只吃一两个,然后为 我们姐弟五个平分。我们各自找容 器——或盆或篮或布袋,装起藏好。 我最喜欢吃嫩菱,慢慢地剥去红艳艳 得,嫩菱是最美味的水果。

直到我住读高中,这个秋的节日 方才从我的生活中消失。后来,不 知道是什么原因,村前河里不再种 菱,可那采菱的欢快场景还时不时 这时,三桃伯伯闪亮登场。在村 地浮现于眼前,成了我心中的一个

十多年前的黎里古镇,我们于河

见我热切,犹豫了一会,说:"那就卖 点给你吧。"我如获至宝,洗净后急 急品尝。前些时去荻江古镇,又一 次邂逅红菱。一老妪在荷塘边卖红 菱,先生知我酷爱此物,即刻停车买 下两袋。我很想去看看植菱的河面 和久违的菱叶,老妪说"很远的哦", 只得作罢。

先生总不解我何以如此青睐这 平常之物,回程时,听我一路叙说,才 知道我心底有这些关于红菱的美好

(赵丽芳)



"真的好想你"

那一排我叫不上名字的树,长着娇小 把萨克斯仔细地擦拭一遍,轻轻地放 的黄色花瓣,几朵、十几朵簇拥在一 置在一旁的行李小拖车上。是的,老 起,像金色的小星星,在绿叶间摇曳, 人吹奏了蛮长时间,该歇会儿了。有 携着微甜的幽香。秋风轻拂,枝头的 位游客小声揭秘,老人最喜欢吹奏这 花簌簌地落下,不消一会儿,树下便 首曲子,不像其他萨克斯手,会更换 写满了金色的诗篇。

突然,悠扬的萨克斯乐声顺着花 香传来,循声望去,但见一位身着红色 T恤的老人正在吹奏。月华透过树叶 的缝隙,洒在他的白发上。一曲《真的 好想你》如泣如诉,令人心旌摇荡。有 人闭目聆听,有人拍视频记录,有人称 浸于温柔的旋律。

关爱独居老人

社区的党员干部和志愿者深入

到困难独居老人家中走访慰

问,为老人送去温暖与欢笑。

同时,认真检查老人们的居住

环境,重点关注用火用电安全

情况,增强老人消防安全意识

(吴传媛 金 星 摄)

和自防自救能力。

近日,奉新县赤岸镇华林

月光如水,倾泻在公园的花径。 流。一曲终了,他掏出一块蓝丝绒, 的可是一笔巨资啊。在妻子的鼓动 新曲目。

> 一番互动,原来,这首乐曲后面,果真 有一段感人的故事。

老人读书时就喜欢吹拉弹唱,尤 其喜欢吹口琴。悦耳的琴声,让他和 赞:"真好听啊!"老人微闭着双眼,沉 随,日子过得很惬意。大前年,他的妻 子知道他想学萨克斯,悄悄地为他购 面对一阵阵热情的掌声,老人一 置了一把萨克斯,花了一万多元。老

下,他在老年大学报班,学吹萨克斯。

特别赞赏她演唱的《真的好想你》,一 宫合唱团的功底,学得很像。在社区 好了……" 歌咏会上,他的妻子被观众们誉为周 我猜,其中一定有故事。和老人 冰倩第二。想不到,去年,他的妻子 和老姐妹聚会回家,突发心脏病,倒 地不起……

望着老人眼眸里闪耀的泪光,我 劝慰他:"月有阴晴圆缺,人有悲欢离 同桌的她喜结良缘。夫妻二人妇唱夫 合。把萨克斯学好,就是你对妻子最 明。天上的星星哟,也了解我的心, 好的怀念。"

诉我,练习萨克斯,非常考验气息的掌着,我的一片情…… 边吹奏,一边用感激的眼神和游客交 人告诉我,妻子省吃俭用惯了,这次花 握和手指的灵活度。初学时,嘴和手

总是不协调,有几次,他打起了退堂 鼓。可是,看着妻子的照片,她生前的 他妻子最喜欢的歌手是周冰倩, 歌声一次次在他耳边回响,这首乐曲 也一次次从萨克斯管中流淌出来。他 有闲暇,便跟着手机学唱。她有少年 仿佛听到妻子说:"亲爱的,你越吹越

我和老人含笑告别。如水的月 光映照着他的背影,他拖着行李车, 在花香萦绕的小径上一步步走远。 夜风轻柔,夜空有一颗星星在闪烁。 我心里久久回荡着周冰倩的歌 声——真的好想你,我在夜里呼唤黎 我心中只有你。千山万水怎么能隔 七十学吹打,谈何容易。老人告 阻,我对你的爱。月亮下面轻轻地飘

(金洪远)



щ

新建养老中心建设项目顺利竣工

本报讯 丰轩报道:近日,宜春市 目建成投入使用后,可提供395 张养 加优质、舒适的居住环境和全方位的照 护服务。

这个养老中心项目是宜丰县养 老项目的子项目之一,位于宜丰新昌 镇光华大道西侧,占地约50亩,建筑 面积约2万平方米,投资约1亿元,其 中主体工程建设投入7000万元,配套 工程于去年12月全面竣工完成。项 晚年生活。

官丰县新建养老中心项目顺利竣工,标 老床位,设有失能照护区域、老年公 志着宜丰养老服务体系建设再上新台 寓、行政办公等6栋功能楼,集生活照 阶。该中心将为宜丰县老年人提供更料、医疗康复、文化娱乐等功能于一 体,能充分满足宜丰县老年群体多元 化需求。

该养老中心的建成是宜春市积 极应对人口老龄化,完善社会保障体 系的重要举措之一。未来,宜春市还 将继续优化养老服务体系,推动县域 养老服务向专业化、智能化方向发 设备采购投入3000万元。项目主体 展,为老年群体创造更加幸福美满的

上高县田心商会

天寒送物资温暖老人心

本报讯 郑炜宸报道:近日,宜 受到了来自社会的关爱与温暖。商会 企业走进田心敬老院,开展了送温 暖、献爱心活动,商会成员及企业代 敬老爱老事业。 表们带着温暖的问候,为老人们送上 实用的生活物资。

心准备的礼物,陪他们聊天解闷、倾听 他们的心声,开展了爱心理发、游戏互 的良好形象。田心商会表示将继续 动等内容丰富的爱心服务活动。老人 开展此类公益活动,为构建和谐社会 们脸上洋溢着幸福的笑容,纷纷表示感

春市上高县田心商会携手多家爱心 成员还详细了解了敬老院的生活设施 和服务情况,并表示将继续关注和支持

此次走访活动不仅为老人们送 上了物质上的帮助,更是给予了他们 活动中,商会成员为老人们送上精 精神上的慰藉,以实际行动践行了社 会责任,传递了正能量,展现了企业



活过百岁有仙感

新年来了,活过百岁的我有一 种飘然若仙的感觉。98岁时老花镜唱,唱一唱人的精气神激发出来了, 沙发上看电视,1.5米的距离音量小 奶,加点黑芝麻粉、三七粉、西洋参 将跨进 101 岁

岁无疾而终,回想起来唱歌是健康的 童"而开心。 生活方式。

不用戴了,居然能看清手机上未放 心情愉悦。我不陷入养生花钱多就 大的小字。80岁时听力不好,坐在 会效果好的误区。每天早餐一瓶牛 一点听不清,现在听得清清楚楚 粉,几片面包。中饭是社区助餐点送 了。7年前拍的照片上一头白发,如 上门的19元盒饭,有荤有素。一顿 今变成了灰白色,黑发还不时长出 吃不完,晚上烧菜泡饭吃。我坚持少 来。我可不是AI机器人,是如假包 荤多素,日常爱喝绿茶,吃的水果多 换的钱伯伯,出生在1924年2月,即 为苹果、橘子等。长期烟酒不沾,几 年前听人推荐喝点黄酒活血。作息 在职时我任国棉27厂总工程 有规律,晚上9点前睡觉,早上8点前 师。退休后遇上了新时代,养老生活 起床。按摩穴位是我每天的必修 不愁吃穿,就是住房条件不满意。女 课。用一只木质牛头状小工具,在腿 儿有孝心,18年前买了一套两室一 的足三里、涌泉穴各按摩100下,手 厅的新房让我们住,明显改善了养老 掌上的合谷穴也按摩100下。耳朵 生活质量。我经常在朝南阳台,上午 背部穴位多,我趁早上洗脸之际,用 晒半小时到一小时太阳,浑身很舒 毛巾覆盖手上,交换在耳朵背部按摩 服。我喜欢唱歌,老伴爱弹琴,当年 50次,坚持了10多年。还要感谢来 我们加入街道老年歌唱队,我买了一 自山东的好阿姨,细心照料了我8 架海伦牌钢琴送给队里,大家越唱越 年,陪我走进了百岁门槛。我的视 开心。后来搬家又买了一台钢琴自 力、听力变好和百岁前长黑发也许是 用,我写的《夫唱妇弹》文章上了《上 一种偶然,但与养生一定有联系,表 海老年报》。比我大一岁的老妻99 明健康状况良好,我为自己"返老还

成了空巢老人,我在家无伴奏独

(钱福田)

保留合适的距离尽孝

华夏儿女的心田。古语云:"子欲养而 面临着前所未有的挑战。 亲不待。"这句沉甸甸的话语,不仅是 切呼唤。

同居一屋,其乐融融,是许多人心中理想 的家庭模式。在这样的环境中,父母与

化如同一股不息的清流,滋养着代代 着时代的发展,这种传统的家庭模式正 得到子女的及时关照。这种既不过分依 到温暖与关怀。

对时间的无奈感慨,更是对孝行的深 异,如同一道道无形的墙,横亘在老人与 失去自我。 子女之间。住在一起的便利,往往伴随 然而,在现代社会的快节奏生活中, 着矛盾的频发。不同的生活方式和思维 踏上外出务工的路途,成为一道无奈 如何在繁忙与陪伴之间找到平衡,如何 方式,在日复一日的相处中逐渐凸显,有 的风景线。他们身后,是年迈的父母, 在传承与创新中践行孝道,成为了一个 时甚至会引发激烈的争执。这不仅影响 默默守候着空荡荡的院落。这留守与 值得深思的话题。曾几何时,一家老少 了家庭的和睦,也让孝道的践行变得举 离别的背后,是尽孝难题的深刻映 步维艰。

子女在生活、情感上相互陪伴,共同面对 之间找到一条可行的道路呢? 笔者认 地域所限。电话里的问候,节日里的 生活的风风雨雨。老人身体硬朗时,他 为,在城市中,随着房地产的兴起,许多 礼物,都是尽孝的方式。更重要的是, 们甘愿成为家庭的坚实后盾,帮忙带孩 家庭拥有了多套房子。对于能够自理的 那份对家的牵挂,对父母的思念,应化 子、做家务,为年轻人减轻压力;而当老 老年人来说,保持个人空间和自由独立 作努力工作的动力,用实际行动回报

赖又不过于疏远的关系,让老年人既能 教育、经历、观念和习惯等方面的差 感受到家的温暖,又不会因过于紧密而 灵上的慰藉。让我们在忙碌与陪伴之

射。难道尽孝只能局限于身边的陪伴 那么,如何在尊重差异与传承孝道 吗?不,笔者认为,尽孝之心,不应被 人孤独或身体欠安时,子女的照顾与陪的生活,与孩子保持适当的距离,既能够养育之恩。同时,社会也应关注这一

在我国传统文化的长河中,孝文 伴则成为他们最温暖的依靠。然而,随 享受生活的宁静与自在,又能在需要时 群体,提供更多支持,让乡村老人感受

尽孝,不仅是形式上的陪伴,更是心 间找到平衡,让孝道的光芒在现代社会 在广袤的乡村,年轻人背负行囊, 中继续闪耀。

(熊 斌)



晨练十年增强体质

要说我的养生经,那就是晨练。 手臂从脑后面和右手拉上,然后,右 迄今,我已坚持养生晨练10年。晨 练治好了困扰我多年的过敏性鼻 双臂。第三节,舒展腰部。双脚打 炎。之前,每当换季或嗅到刺激性气 开同肩宽,双手交叉反掌向头上部、 味我就会打喷嚏、流眼泪,痛苦不 头左侧、头右侧使劲伸直双臂;再掌 堪。如今,过敏性鼻炎竟奇迹般地自 心向下往两脚中间的地面压,双手 愈了,且连续多年未曾感冒。晨练, 从后面交叉,向下弯腰,双臂尽量往 既增强了我的免疫力,又使我做事变 上伸直,充分舒展腰部,锻炼腰部柔 得更有耐心和毅力。

始的,春、夏、秋季6点出发,冬季晚 半个小时出发,使作息有规律。每天 清晨走进家附近的公园,面朝大海背 空气,令我心旷神怡。

握左手掌向下弯曲;左臂贴胸往右 抖擞、充满活力。 伸直,右手抱着左肩膀往胸前压;左

手臂同理照做一次,充分拉伸、舒展 韧性(以上三节操做多少次可根据 我的养生晨练是从退休以后开 自身状况决定增减,我一般每组做 10次)。做完健身操,再拍打全身, 进行压腿、做器械、拉牵引等。

广场锻炼结束后,从公园回家的 靠山,一路上嗅着山林里特有的清新 路上我也在继续运动。回程需走 120多个上坡台阶,此时,经过锻炼 来到健身广场,跟随手机播放 的身体早已舒展开来,轻轻松松走上 的舒缓音乐,先做三节有氧健身 这些台阶。记得刚开始晨练时,我需 操。第一节,舒展脖子。右手按左 要最少歇3次才能到达坡顶,而现 头部向右尽力弯曲,左手按右头部 在,一口气就能走到,仅微微出汗。 向左尽力弯曲,再将头做前点后仰 抵达坡顶后,再继续走下坡路,我通 运动,以增加脖子的柔韧性。第二 常把走这段路当做放松运动。走到 节,舒展双臂。左手尽力前伸,右手 家时,正好一个小时,晨练使我精神

(胡丹赤)