

给父亲洗脚

□刘香涛

老有所养

给父亲洗脚是近些年我每天的必修课,也是他一天中最美的期待。

孩提时代,总是父亲给我们洗脚。南方的冬夜,一家人围坐在大脚盆旁,热腾腾的水,暖乎乎的夜晚,父亲的大脚板,带着我们的小脚丫,在水中畅游。不时,父亲还给我们讲些工作中的趣闻,欢声笑语在不大的屋子里回荡。

记得有个夜晚,寒气逼人。我们兄妹等到晚上7时,还不见父亲的身影。母亲端来脚盆,试好水温,三双小脚在脚盆里规规矩矩地放着,没有一点点水花儿。我们不停地嘀咕:爸爸怎么还没回来?我们的脚没有爸爸按摩几下,睡得就不踏实……外面寒风狂啸,更可怕的是下起了大雨,寒风也劝不了这寒雨,一点也没有消停的念头。妹妹们一边絮叨着,一边打瞌睡,母亲把我们抱上床,一边嘟囔着:“全县还有些完小、村小的危旧教室、校舍没有全部改造好,还真需要一个个都去排查吗?”

一连4个晚上,母亲都叨唠着同样一句话,我们这才知道赣南遭遇了寒潮,党员干部都到一线去排除了。我们担惊受怕地牵挂着父亲的安全,更祈祷他早点回家。

直到第5个晚上,我们正在洗脚,听到急促的敲门声。推门而入,父亲趑趄着跨进门槛,便蹲坐在地上,只见他脸色苍白得像冷霜一样不见丁点儿红润,眼睛里的血丝就如沟渠一般纵横交错,口中还念念有词:“好在所有的学生都安全回家,好在所有的校舍都平安无事……”当母亲搀扶着他的肩膀,我们仨拥抱着父亲,让他靠在沙发上休息。等吃上了母亲做的姜汤后,一盆热乎乎的洗脚水又放在了他跟前。我们先用温热的毛巾轻轻地擦拭父亲的脚踝、腿部,等冷冰冰的肌肉缓过神来,我们才抬起父亲的脚放入脚盆的温水中,然后像模像样地按摩起来。等父亲终于缓过来,我们仨脆生生地对父亲说:“好在你圆满完成的任务,好在你平安回家,好在我们又可以一起洗脚喽……”

光阴荏苒,伴随着洗脚盆的欢声笑语,我们都渐渐长大了,求学、就业、结婚、生育,家庭开枝散叶、枝繁叶茂。我们各自忙于自己的工作,经营着自己的小家庭。只是偶尔听母亲说,退休后的父亲是门球队的主力,队员们都夸他脚有力有劲,是队里的“大长腿”“飞毛腿”,在全县的几次比赛中,教育系统门球队连连夺冠,父亲立下了赫赫功勋。

不知什么时候开始,父亲的“大长腿”似乎和他的年纪一样,苍老了。有时他走着走着就躺在沙发上,睡在床上,有时还神志不太清楚,胡言又乱语,有时候对往事记忆却深刻又清晰,表达流畅。

之后,我请教了几位医生,确认为父亲患上了轻微阿尔茨海默病。

当我回到父母的家中,看见那个大脚盆竖放在阳台一角,蒙上了一层又一层的灰尘。我往盆里注水,马上就漏干了,水盆老化了。母亲说,这些年都没用它,扔掉吧。我固执地回答道:“什么都可以扔,这个要留。”

母亲嘟囔着嘟囔道:“难不成要把它当成传家宝?”我尝试着注水,浸泡,两天过后,奇迹发生了,大脚盆竟然恢复了原貌。我又尝试着给父亲洗脚,他应道:“洗什么脚?我的脚很有力,我走遍了全县所有的完小和60%的村小。”我回答道:“是的是的,正因为你的脚有力,泡脚将更有力、更有劲,就可以走遍全县百分之百的村小,见到更多的老师和学生。”

“哦,泡脚还有这个作用吗?”父亲被说服了,配合着把脚

放入盆中。一次两次,他竟然又爱上了泡脚。按他的话说:“只要听到你们叫我洗脚,我就浑身来劲,泡完脚后,我就全身有劲头。”每到傍晚不见我的身影,他就会叫母亲给我打电话,询问我去哪了?有时候因为工作忙,我会回应道:“快了快了,马上到!”有几次回去晚了,父亲一个人静静地坐在沙发上望着我,“你这位同志是干什么的?”我爽快地回答道:“我是一名党员志愿者!”“哦,不错不错,你们还会上门给我们老人家洗脚,蛮蛮蛮赞。对了,我也是一名老党员,我给你们青年党员点个赞。”

父亲的洗脚水溅上了我的镜片,一片模糊。当我把我的腿放入脚盆时,触碰到父亲的腿时,感觉他比原来更有力、更温暖了些。父亲的大拇指一直在我面前晃动着,愈发清晰。



养生美食好滋味

□范秋莲

退休后的日子,像慢火熬煮的银耳羹,温润绵长。告别了朝九晚五的忙碌,厨房成了我最倾心的天地。我不爱那些重油重盐的大菜,偏爱琢磨养生吃食,在切洗蒸炖间,把寻常食材变成滋养身心的美味,也把平淡时光过得有滋有味。

初识养生美食,源于一次体检后的醒悟。刚退休那年,体检报告上几个偏高的数值让我心头一紧。女儿送了我一本《四季养生食谱》,扉页上写着:“好好吃饭,就是最好的养生。”我抱着试试看的心态,从最简单的杂粮粥开始摸索。第一次煮杂粮粥时,我把糙米、燕麦、红豆、小米一股脑倒进锅里,结果煮出来的粥要么夹生,要么糊底。

不服输的我认真研究起来,才知道每种杂粮的浸泡时间大有讲究。红豆、绿豆要提前一夜泡发,糙米泡两小时足矣,燕麦则适合最后十分钟加入。我专门用小本子记下每种食材的特性:山药要选面糯的铁棍山药,炖汤最养人;百合合需用温水泡软,去除苦味才清甜;枸杞要等到汤快出锅时放,才能保住营养。渐渐地,我的杂粮粥煮得愈发香浓,米豆软糯,汤色清亮,老伴每天早上都能喝上两大碗,连说比外面买的还地道。

最难忘的是去年秋天,老友张姐来家里做客,她总说睡眠不好。我想起母亲传下来的安神食谱,便用小米、百合、莲子和红枣给她炖了一锅粥。为了让粥更细腻,我把小米提前磨成粉,百合和莲子炖至软烂,最后撒上几颗去核的红枣。张姐喝了一碗,连赞清甜爽口,当晚竟睡了个安稳觉。

后来她特意来问做法,我手把手教她,还叮嘱她食材要选新鲜的,火候要慢,就像过日子一样,急不得。如今,张姐也成了养生美食爱好者,我们常互相分享新学的菜谱,情谊在烟火气中愈发深厚。

随着经验越来越丰富,我的厨房也添了不少“宝贝”:紫砂锅用来慢炖肉汤,保留食材本味;陶瓷锅适合熬粥,受热均匀;还有一套小巧的研磨机,能把核桃、芝麻磨成粉,方便添加到辅食里。我还学会了根据季节调整食谱,春天用春笋炖鸡汤,疏肝理气;夏天煮绿豆百合汤,清热解暑;秋天蒸冰糖雪梨,润肺生津;冬天炖羊肉萝卜汤,温补驱寒。每一道菜,都凝聚着我对生活的热爱。

有一次,小孙子来家里,挑食的他不爱吃蔬菜。我灵机一动,把胡萝卜、菠菜、西兰花切成碎末,和鸡蛋一起做成小蛋糕,再用杂粮面做成可爱的小动物形状。小孙子见了,眼睛一亮,一口一个吃得津津有味。儿子儿媳看了,欣慰地说:“妈,还是您有办法。”那一刻,我忽然明白,做养生美食不仅是为了自己和家人的健康,更是一种责任,一种对生活的珍视。

如今,每天清晨去菜市场挑选新鲜食材,成了我最惬意的事情。看着水灵灵的蔬菜、鲜活的鱼虾、饱满的杂粮,心里就满是欢喜。回到家,系上围裙,在厨房忙碌起来,切菜的笃笃声,炖汤的咕嘟声,炒菜的滋滋声,汇成了最动听的生活乐章。当家人围坐在一起,品尝着我做的养生美食,脸上露出满足的笑容时,我便觉得所有的付出都值得。

退休后的日子,没有了职场的喧嚣,却在锅碗瓢盆间找到了新的乐趣。做养生美食,不仅让我收获了健康,更让我体会到生活的本真。我爱做美食,爱这烟火气中的温暖,更爱这平淡日子中的诗意与幸福。

老有所乐

三个月的实习,那是我第一次坐轮船。那趟旅程沉重如铁,深刻改变了我对人生的理解。实习前,农场干警带我们走进“高墙”,我第一次亲眼见到监狱。实习后的一次交谈中,一名因盗窃手扶拖拉机入狱的青年低头喃喃:“我是在大学一年级时被抓的……”那声音沉闷,却如重锤击心。夜里骤然响起的追捕警笛,尖锐刺耳,像冰冷的钢针,刺穿我对“歧路”的天真想象。原来,人生的崩塌,往往始于那一步错误的“第一次”。这第一次的直面,让我从此对规则与底线,心怀敬畏。

当我第一次将整月工资作为特殊党费捐给汶川震区,当第一次把微薄稿费寄往敬老院,当后来一次次将力所能及的援手伸向社区、妇联、重病患者……这些第一次给予,平凡而朴实,却让我感受到生命的丰盈与温度。原来,人生的价值,不仅在于获取,更在于那第一次主动伸出的、传递温暖的手。

回望我的外孙女,她迈出第一步后,会跌倒哭泣,但那双清澈的眼眸中,没有退缩,只有对前方的好奇与向往。这,正是所有“第一次”的灵魄。

我深信,每一个第一次,都是一粒怀揣梦想的种子,只要勇敢落地,向阳而生,便能在风霜雨雪中破土而出,绽放生命的力量。

让人心生悲凉,但经过红色元素的装饰,小院一下鲜活亮丽起来。冬天的底色纯净单调,更加突出了红色的热情奔放,就像一位身披红色斗篷的少女,若站在繁花绿树间,不觉显眼,但若立于白雪覆盖的山野,便一下点燃了众人目光。

那天,我在冬日访友,恍惚间有种春节串门的心境,交谈也说起过年话,那些哀愁忧伤的话儿好像与时令不符。朋友老伴说了一句话,我感慨颇多。他说:“人到了老年,余日不多,不知道还能过几个春节,所以呀,要珍惜光阴,把每一天都过成过年的模样。夏天将家装饰成冷色调,冬天将家装饰成暖色调,互补时令,也抚慰了心情。”

其实,不仅是老年人,时间对每个人都是公平的,都在流逝递减。从这个冬天开始,我们以春节的姿态过好每一天,把每一天都过得喜气洋洋,在内心的角落都贴满喜庆,让大红灯笼从心里升腾起来,多说暖言,多展笑颜,我们以这样的方式向冬天和生命致敬,在温暖干净的时光里静等春暖花开。

老有所悟



“第一次”的刻度

□丁瑞来

老有所忆

快满周岁的外孙女,正扶着茶几,倚着墙壁学步,步履已渐趋熟练。奶奶便在小区柏油人行道上轻轻松开了保护的手。刹那之间,这小小的生命,宛如一只稚拙却坚定的雏鸟,张开双臂,摇摇晃晃地迈出了人生的第一步,接着第二步、第三步……那几步虽稚嫩踉跄,却蕴藏着不容忽视的坚定,是生命本能中最原始而倔强的力量。这蹒跚的“第一步”,牵动着家人对前路安稳的殷切期盼,也绽放出生命最初最动人的光芒。

望着她小小的、执拗的背影,我心中关于“第一次”的记忆,被这稚嫩的脚步唤醒,缓缓铺展至岁月深处。

我第一次识字,是在小学一年级的课堂上。那天清晨,母亲特意为我煮了三个鸡蛋,盛在蓝边公碗里,说吃了“满碗”,读书才聪明。语文老师用粉笔在黑板上写下几个大字,带领我们一遍遍朗读。我跟着念,那些方块字的形与

音,仿佛渗入血脉。那不只是识字,更像一扇厚重的大门被第一次推开,从此,我开始用一生去感知中华文化的浩瀚与深邃。

我的第一次远行,始于第三次高考放榜之后。我手握录取通知书,告别父母,第一次坐上“赣港”空调班车,第一次踏上南昌的土地,第一次独自远走他乡,开启了知识改变命运的旅程。

我第一次遭遇小偷,是在工作第三年后的首次出差,也是我第一次乘坐火车。那时月薪不足百元,我将财务科借来的350元“巨款”小心翼翼藏在旅行包的衣袋里。只因翻包取用时露了痕迹,转眼间,行李架上的包便不翼而飞。惊慌之际,是同车乘客的安慰与指引,是铁路民警在下一站出口前的迅速行动,才最终令钱物完璧归赵。这第一次的失而复得,如一声警钟,让我初识世道的艰难与人间的温情,至今难忘。

大学毕业前夕的秋天,我赴鄱阳湖畔的劳改农场开展

余日如年

□李秀芹

朋友退休后,在乡下租了一块地,盖了几间房,养鸡、种地,过起了自给自足的田园生活。周末去她家玩耍,远远瞅见她家院子里一大串红灯笼高挂在树上,大门上还贴着对联。

走进院子,看到门框上也贴着对联,连花盆上也贴了红纸。看来朋友家有喜事,她家孩子都结婚了,估计是同族的孩子结婚给贴上的。

在院里驻足喊人,朋友闻声出来,我问:“家里谁结婚?”朋友回答:“冬天结婚。”

“冬天?冬天是谁?”我问。朋友笑着解释,“冬天不是人名,是季节。我家那口子闲得无聊,将冬天这位素姑娘打扮成新媳妇啦。”

谈话间,朋友的老伴也从屋里出来,边招呼我进屋喝茶

边说:“别听她瞎说,我这顶多算把冬天装扮成过年的模样。”他这样一解释,他家还真有点过年的味道,红红火火,喜气洋洋。

朋友和我吐槽老伴,说他自从开始学书法,每天都练字,如今字写得差不多了,写了送人肯定没人要,苦于无处显摆,便写完贴门上,贴厕所里,家里的鸡是有毛贴不上,不然也顶一副对联满院跑。家里的对联隔几天就换一轮,始终保持新鲜新气象。为了衬托对联,他还配套写了喜字、福字到处贴,前几日还买了一串红灯笼挂在了树上,说是增添节日气氛。

朋友虽然嘴上“讽刺打击”,但看得出心里美滋滋的。我坐了半日,与友喝茶、闲聊,不时瞧瞧外面风景:冬日的小院,花草枯落,树叶凋零,本该一派肃杀之象,

念亲恩

爱喝茶的父亲

□张承斌

父亲早年是喝茶的。他没有别的爱好,烟不抽,酒不喝,唯独喝点茶,而且喝的总是粗茶,叶片阔而大,泡成的茶汤浑黄,像隔夜尿液,常被人家笑话:喝柳树叶子。满满当当的搪瓷缸里,只漂着几小片叶子,不细看,以为就是一杯寡水。他喝茶,完全为了解渴,没有别人的闲情逸致。地里干活回来,满身大汗,口干舌燥难耐,端起茶缸,仰起脖子,咕咚咕咚,似牛饮。一缸凉茶入肚,顿觉舒坦多了。然后用手抹抹嘴,接着干活。印象中,父亲从没抱怨过茶叶的好坏,能解渴就行。况且,庄稼人,农活忙得不可开交,哪有时间和条件讲究这些。

其实,不能说父亲完全是个庄稼人,他也是一名民办教师,只不过要两头赶,刚丢下粉笔头,就得拿起锄头或铁锹,往田里跑。午饭常常在田头吃,是母亲或者我用一个很大的蓝白瓷碗盛着送去的,顺带一缸凉茶。父亲接过碗,三下两下,碗就见底了。再拿起搪瓷缸,咕咚咕咚,一气灌下去,凸出的喉结,也跟着上一下下地蠕动。

父亲对我很凶、很严厉,凡事要求严格,不能马虎。稍不如意,他就会批评指责我。所以,小时候,我对父亲是惧怕的。四兄妹中,我是老大。父亲常说:“老大,要有个老大的样子!在我犯浑,和弟弟、妹妹们打闹时,父亲常常掌掴的是我。那时,我心里恨父亲,恨他的偏袒。记得有那么一两次,我曾和父亲对着干过,并且扬言长大了要报仇。”

假期,父亲带上我去地里干活。而我的心却在村中草垛旁或者巷口,那是我们习惯玩游戏、纳凉的地方。我跟着父亲一道薅草,一起割稻子,累得腰酸背痛。休息的时候,父亲端起茶缸,递给我,要我尝尝。我摇摇头。父亲说:“喝点,解解暑。一口下去,一股涩味直冲脑门,再入肺腑,苦不堪言。我赶紧吐出来,但茶早已下肚。也怪,只稍后那么一会儿,口中居然生出些淡淡的甜味,继而又生津液。我满头大汗。父亲看我的目光中,多出了一丝心疼。”

有一次,为了报复父亲只带我却不带弟弟妹妹们下地干活,我偷偷地在他的茶缸里多放了一些茶叶,苦苦他。没想到,父亲喝茶时竟然笑着说:“谁今天这么大,如此厚待我?”接着严肃地说:“这是严重浪费啊,至少够我喝三天的了。”

有几年,为了节省开支,父亲不得不中断自己的茶。母亲为此悄悄抹过眼泪,直怪自己的身体不争气。母亲早年生过两场大病,不仅花光了家里的积蓄,还欠下许多债务,拖累父亲,也亏待了父亲。

待我长大,考上了学校,弟妹们也长大了,家里条件有所改善,但父亲依然喝着品质很差的茶叶。我多次劝他换点好的,他笑笑说:“没那个必要,都已经习惯了。换了,反而难适应。”

饭后,围坐桌旁。父亲一面喝茶,一面跟我们聊些学习上的事,并告诫我们:做人要厚道。人生如茶,起起伏伏,载沉载浮,先苦后甘。粗茶细喝是蕴藉,细茶粗喝显豁达。

当时我并不很明白话中所隐含的道理,只是似懂非懂地点点头,心下以为喝茶就是喝茶,和做人如何能扯上关系。父亲拍拍我的肩膀,感觉有些欣慰。

多年以后,历经人世的沧桑,遭受过诸多艰难困苦,但最终雨过天晴、枯木逢春,我才真正明白了父亲当年话中的深意。

我们兄妹四人长大成人后,每逢年节,都会各自带上一份精美的茶叶回家,孝敬老人。但茶叶要么堆放在那,动也没动,要么被父亲送人了。

母亲说:你爸老了,身体不好,常年吃药。茶早戒了,他说喝茶减药效。

父亲日渐苍老。昔日笔挺的腰杆,也慢慢地佝偻了。我眼睁睁地看着他在我面前一天天衰老下去,却无能为力。

一生忠厚善良的父亲,盯着茶叶筒时,那既馋又无奈的眼神,叫我的心多么酸,眼多么涩!

闲情雅致



乡间的山茶花

兰英 摄