

人生感悟

转圈

赵主明

夏天的傍晚,忙的人,忙着;闲的人,闲着。我属于后者。闲着,已经15年了。闲着,始于退休。之前,在盛夏高温的天气里,与闲不沾边儿。忙,那是生活的主旋律。

记得从9岁的时候,就开始忙了。在这个时节,忙着享受暑假的快乐。宅子上几个男孩子聚在一起,脱光了衣裳,跳到沟塘里,消暑嬉戏,击水鼓、扎猛子、仰巴河、打水仗,直到太阳落去。

19岁那年,担任生产队会计,在这个时节,忙于农活,或戴着帽壳卷起裤腿,在稻秧田里拔稗子;或舞起锄头,在早庄稼地里锄野草。傍晚暑气稍退,正是野外劳作的好时机。

29岁的时候,在这个时节,与病友在南湾水库大坝周围散步。大坝附近的疗养所里,住着几个慢性病友,我们已经相处半年。“病来如山倒,病去如抽丝。”身体首遇一劫,倒霉。

39岁,在这个时节,或在办公桌前奋笔疾书,或在企事业单位、工厂、商店、学校进行采访活动。一个新闻工作者,眼里时刻盯着可写的东西。

49岁,在这个时节,常规的工作是坐办公室里爬格子,逐字逐句审阅每则信息,包括上报的,下发的,送给同级领导的。还有督查报告,领导讲话稿,起草的文件文稿等。

59岁,在这个时节,依然与爬格子结缘。政治协商的方案,政协委员视察报告,政协提案办理进度,政协委员活动简报,社情民意反映,委员活动采风等,白纸黑字,都马虎不得。

69岁,在这个时节,宅在家里,很少出门。看看书报看手机,浇花、拖地、洗衣服、“码”文字、弹古琴,日复

一日,简单重复着。虽说闲着,倒也充实。

如今,转圈成了追求健康运动的一项重要内容。大院里有片半圆形空地,走一圈80步,15年前打了水泥地面,后来安装了健身器材,可以拉拉胳膊,压压腿,滚滚腰,转转背。我不做这些运动,只习惯转圈。转着,默数着,一圈两圈三圈……就像棒槌子推磨一样,重复着同一个动作。边转边默记着圈数。

棒槌子推磨是我小时候常干的事情。推磨的活本该由驴来干。把驴拉进磨道,戴上套,捂上眼,对屁股拍上一掌,大声说说“走!”驴就乖乖地围着磨,转起圈来。但当时家穷,没有驴,无奈,只好人干驴事。

那时候 庄子上有盘石磨,支在我家厨屋里,供全庄人家使用。伏天屋里闷热,母亲大都选择在半下午磨面。她是旧社会过来的人,裹着小脚,力气不大,行动不便,我从小就帮助她抱着磨棍转圈。

刚开始转圈,很不适应。不说累不累,单在闷热的磨道里,连续转,就受不了。转着转着,头晕,恶心,只好停下来歇会儿再转。后来,时间长了,转得多了,渐渐地也就习惯了。

如今在这块空地上转圈,纯属没事找事。每次与老伴转圈,她都带上手机。手机上下载有自动计步软件,同步朋友圈,随时可以浏览朋友的运动步数。每天,总要看谁的步数多。而她本人日行目标,一万步。

我对这样的活动不感兴趣,无心与人攀比日行步数的多少。但心中藏着一个小小的计划,每天运动一个半小时左右。今年以来,常在此地转圈,早晨30圈,下午30圈,晚

饭后30圈。一天转够90圈,大约7000来步。

此地离山不远。山上茂林修竹,山下野草丛生,清新的空气里飘着草木的香气,随风刮来。虽然在闷热的天气里,转得大汗淋漓,但感觉神清气爽,不觉得腰疼腿酸。

老伴转内圈,我转外圈,边转圈边聊天。没有固定的话题,想到啥聊到啥,南无天北无地,皆属闲话。但不说大话,不说假话,不说虚话。常聊的内容是往事。往事并非如烟,艰难的岁月,顺遂的日子,辛酸的过往,快乐的时光,历历在目。“过去的事忘不了,眼前的事记不住。”上了年纪的人,大多如此。专家说,这不是毛病,记忆力减退是变老的必然。

既是必然,就规避不了,难以逆转。但常动脑子,可以减缓衰退的速度,有益于防范老年痴呆。老年痴呆了,是人生的悲剧。我的朋友和同事中,就有患了老年痴呆的,连老朋友也认不出来了。家人不敢让他独自外出,怕的是忘了路,摸不着回家门。

就此角度而言,七老八十,还能转着圈儿快步,也算一种福分。有位同大院居住的老人,年近九十,患过脑中风,每天这个时间点,也出来转圈。虽然一步一颠,步步吃力,但坚持走路。了解他的人说,老头子40多岁时就这个样子了,如今40多年过去,依然如此。几十年来,他坚持走路,日行不止。搬到这个大院里居住以后,天天沿着院内水泥路转圈。不然的话,哪有今天的状态?我竖起大拇指,打心眼里佩服他坚韧的毅力。

有一次我独自转圈,想起一位老领导说的话:“俺是磨道里的驴,组织

叫转就转,叫站就站。”此人性格豪爽,出言铿锵,爱喝几口,酒桌上颇显豪气。几杯下肚,愈加畅快淋漓,一口一杯,干净利落。喝罢亮杯,倒举酒杯,杯口朝下,不洒一滴酒。亮杯的时候,念念有词:“鸭子吃鱼,屁股撅起来。”可惜,10年前,他已失去在人世间转圈的条件了。

有一次独自转圈,蓦然联想到人生过程的意义。人生,不就是转了个圈圈么?小时候生活不能自理,全靠大人帮助。及至年老体衰,也可能生活不能自理的时候,反过来靠孩子帮助。“小时候四条腿,长大了两条腿,老了三条腿。”人老了,不仅身体变了,性格也变了。人称“老小孩”:计较多了,性格弱了。“小时候假妈妈,老了假儿女。”从小到老,似乎转回了原点。

夏天转圈,最令人讨厌的是蚊子。小时候只有夜蚊子,白日里却尽管放心。现在,不知从哪里生出了那么多花斑蚊子,叮人全天候,防不胜防。每天都没掉以轻心,还是被叮咬,鼓出多个包包,痒得钻心。哪一天,谁能消灭掉花斑蚊子,肯定受人称颂,成为促进人类健康的大功臣。

为了防止被花斑蚊子叮咬,转圈时候,手持芭蕉扇,有时候是蒲扇。边转边扇,前扇后扇,左扇右扇,上扇下扇。边走边扇边叙,边记着圈数。转够30圈,大汗淋漓,衣服汗透,贴在前胸上。

坚持转吧。再转3年,恰逢79岁。如果继续转上10年,89岁;其后再转10年,99岁。如今的科技发展水平,“人活百岁不是梦。”活到那个份上,仍可以去户外转上几圈,那才叫“人生圆满,福祉百年!”

浮生岁月

芝麻叶

周明金

又到了吃芝麻叶季节。街市地摊上,随处可见或搗成团码放在篮子里,或漂在水盆里焯过水的芝麻叶。价格不贵:一元一团或两元一团。老年人买三两团尝尝鲜。也有青年人为了食疗,多买些回去晒干,囤积常吃。

卖芝麻叶的也都是老年人,他们挣钱不容易,赶上吃芝麻叶季节,便不会放过这个打芝麻叶换钱的商机。自己家种的毕竟有限,多数是打别人家的。打芝麻叶,与暴力无关,或是纤细的女人手,或是粗大的男人手,或沧桑的老人手,拇指与食指配合,自上而下一片一片掐下来,一气呵成。一棵或四五片,或六七片叶子便收于手中,放进袋子或篮子里。

打芝麻叶,要讲究时间和度:芝麻棵顶端还在开花时不能打,打了会影响芝麻后期坐果和籽粒;打芝麻叶不能超过整棵叶数的三分之二,那样会

破坏芝麻叶的光合作用,直接影响到芝麻籽粒饱满。芝麻生长的后期,主人不敢大意,时刻看护着,生怕别人提前打或打芝麻叶过度,影响芝麻的收成。其实适当掐掉芝麻叶,减少芝麻植株的营养流失,利于芝麻蒴果灌浆,也利于芝麻植株的日照和通风。

打芝麻叶的多是种过庄稼的中老年人,他们谙熟芝麻生长规律,不到可以打叶的时候,是不会贸然下手的。怕的是街市上那些“馋嘴”的年轻人,他们只知道芝麻叶好吃,才不管你什么时间、什么度,恨不得将每棵芝麻所有的叶子都收入囊中。

芝麻叶从打到吃到嘴里,需要一个繁杂的过程:一片一片叶子掐下来,先要看有没有虫子;避开枯黄的,太嫩的;还不能弄断芝麻。一片一片芝麻叶掐摘下来,一把一把的随手放进袋子或篮子里,尽管说是最简单的劳作,反复地低头弯

腰也是很辛苦的。回去洗净焯水,俗语叫“炸芝麻叶”。“炸芝麻叶”要掌握火候,炸不透,炸不熟,吃的时候嚼不烂。炸熟后还要放进冷水里漂上一段时间,不然苦味太重,不能吃。

随着人们的生活水平不断提高,芝麻叶已成为人们调节胃口的最佳食品,芝麻叶可包馍、包饺子、煲汤、下面条。芝麻叶面条的吃法也在不断地翻新:用葱花、辣椒、姜丝和作料炒了,做成芝麻叶面条吃;用生羊肉加足作料爆炒后,也可做成芝麻叶面条吃;用高汤煨过撒上鸡精,做成芝麻叶面条吃。总之无论怎样吃,无论怎样添加作料,芝麻叶那微苦、滑腻、清香、醇厚的味道,从不会因添加作料而改变。

芝麻叶所特有的味道,就在于吃起来口感十分独特,虽然我吃了几十年,芝麻叶那种韧劲,那种愈嚼愈香的内敛的气质,却不能准确描述出来。

诗品时空

七夕情思

邹晓峰

一条银河
涟漪了东西两边的你我
本来距离遥远
只因那天
偶然在小河边
垂柳下的相见
在你的双眸中
就看出了潺潺的清波

自从你的唇
被我的唇掩盖的
那一刻
心灵深处的触摸
似水的温柔
都流淌情绵的爱河

在键盘里
让心随你而去
躲在岁月里爱你
深邃的目光
窥视我对言行的承诺

七夕之夜
我将放弃探索
用最美的直播
让脚步重叠与心交融
肩并着肩 手牵着手
使爱河
再次流进属于我们
浪漫激情的生活