

诗歌

■原载《攸水文韵》

# 与洙水河对话(组诗)

董勤

1  
江岸上独坐一会,哪怕没有伸足进江水也感觉膝盖上波涛汹涌也觉得有零星水花,随风飘到脸上这些意志坚定的水点,它们一定以为这是一座石像,在岸上保持百年、千年的姿势像冲击一块礁石它们慢慢雕琢石像的筋骨与神情留在我身上的,是涛声的呼唤印在我脸上的,是悲哀与难抑制的深情

2  
有时打着漩涡,一直涌到身前,才慢慢平息有时上游载来的浮木,时浮时沉像一叶舟,出没风波里我想坐上小舟,提心吊胆游浮江面下多大雨都可以,刮更大的风也不在乎人的重量稳住舟身人身上的千疮百孔,人坚如磐石的心足够让小舟,在大江中航行船头,独坐一个手持酒杯的我

3  
雨把江与天空连接,看江水的同时也在看天空,江水浑浊,翻滚恰是雷雨天气来临谁能不被这瑰丽气象迷惑呢?云层中射出金光,锋利而陡峭江水中也有这样的剑锋,它平静时伸手触摸,像触摸一个人的怀抱它浩浩荡荡,连江底沙砾也像沉淀在內的星星一颗颗带往下游,一颗颗被江水打磨得圆润拿在手心,银光弥散佛珠一样,看一眼让人落泪

4  
家乡最亲的一条河流,这样想着就感受到同样的脉搏家乡人念念不忘的一条河流,这样说着仿佛被扑面水雾浸染身軀做梦,也被涛声惊醒该用什么词语形容它呢?它流经这里一定和我一样,出生于这里,成长于这里最后落幕也在这里在这片土地上行走,为植物的汲取田野的灌溉心生眷恋,不要说它是没有感情的事物当我流浪其他地方,耳朵里依然回荡洙水河彻夜不息的轰鸣

5  
江面太宽,除飞鸟外我们都不不能横渡江水太深,低头难见河底世界除非天空云层散开,才看见日月江中漂流壮阔景象需浩瀚之物呈现时间在这里劈波斩浪,用一道白蜡激起无数道涟漪,两岸老去多少人了只有两岸青山还在用宽厚怀抱相拥一条河,它千言万语向大慈善者倾诉不信看山峦,看白云轻裹看清风,温柔地按了按洙水河的胸膛

6  
雨水丰沛的节气,江水升上两岸退下时,把两岸枯枝败叶全部带走我曾目睹脱缰的江水,在土地上奔流那一刻它们忘记了,家乡的河流要有家乡人的秉性是宽厚而不是狂野,是热情而不是冷漠幸好一条河流懂得去抚慰一方土地倒下的树木,又从泥土里萌芽叶片上还荡漾着波光,河流啊偶尔泛滥的错误,要去弥补江水静静流淌,在一遍遍说着请原谅

7  
与一条河流对话,将说起年月、星辰、漂泊与遗忘逝去的事物,在用倒影的方式竭力留下什么一生美好的记忆,还是曾经爱过的生命与洙水河对话,要学会沉静,才能接触它语言的密码涛声中包含生死离别的颤动也可能,只是平常地叮咛我说起童年时富养过的小鱼它如今可能在河流某个地方为它简单的家,孤孤单单游走

8  
雨天时,回想雨过天晴的蓝晴天,又想到万雨点雕刻江面的孔洞总是在彼岸留恋此岸,小时候最大愿望便是长大,迈大大的步伐如今才觉得最好的都在从前,所向往的是一次心酸洙水河,它呈现我经历的一切它碧玉般的心,斑痕点点再坚硬的石头,在岁月中也变得软弱风如刀斧,在它身上雕刻,也在我身上雕刻它感受到的疼痛,向我阵阵袭来

散文

## 一场婚礼

刘友良

婚礼现场,参加的多了,渐渐地少了激动和期待,没想到这场简单的婚礼,让我泪流满面。

音乐声起,新娘出场,打扮精致的母亲挽着女儿踏上了红地毯,主持人在舞台上动情地述说着母亲对女儿的祝福。母亲帮女儿戴好头纱,轻轻地,轻轻地,一遍又一遍地帮她梳理着额前的头发。在这一小段路程上,我看到了她的眼神中分明有幸福,也有理性的克制:轻抿嘴唇,强忍着,不让眼泪夺眶而出。同样作为一个女人,我懂她,懂她的百感交集,看着女儿风光出嫁是幸福和骄傲的,但今天站在这个位置,把女儿托付给另一个男人的,本该是爸爸应做的啊!

新娘的父母是我父亲以前的同事,我称呼他们李叔、冬姨。上世纪80年代,李叔英俊潇洒,冬姨是有工作有文化的镇花,他们的结合在小镇上造就了一段郎才女貌的佳话。90年代初,他们和我父亲是最早下海的那批,来到株洲做服装生意。李叔眼光好,有经济头脑,他的生意比父亲的生意做得好些。先富起来的李叔常常笑话每天踩三轮车送货的父亲:“老刘啊,不要小气,这么大的太阳还踩什么三轮车,搭个摩的几块钱的事!”我想,父亲当时虽然不屑于他的“奢侈”,但心里肯定是羡慕和心酸的。

再见他们,是十年后,我家新建的厂房招租,他们闻讯搬了过来,父亲以异常优惠的价格租给他们。

其间也听了很多关于他们家的传闻,冬姨的服装生意蒸蒸日上,供不应求,但李叔嗜赌如命,越赌越大,没钱就借高利贷。起初,冬姨将赌债一一还清,但后来入不敷出,无法偿还,李叔只能被迫离家躲债。当冬姨攒钱将赌债一还,李叔就出现在家门口。好景不长,一段时间后,李叔又消失了。

服装加工生意非常辛苦,看版,选料,车间加工,门面售卖,流程繁琐且费脑力和体力。冬姨,一个女人,一天到晚在为生意而忙碌,还得照顾一双儿女,心中背负的压力可想而知,但我们从未见冬姨抱怨过。搬进我家第二年,据说李叔输红了眼,欠下了巨款,也

许那时冬姨已绝望,没有再还。李叔终于在冬姨生活里消失了……

今天,冬姨站在这里,与女儿对视,岁月无情地在她脸上刻下了痕迹,但清秀的面庞还残留着当年的风姿。在我的眼里,从未见冬姨大声说过话,她是那么的温婉、优雅、娴静。此刻,她静静地站在那里,看着穿着嫁衣的女儿,她能不想起本该站在这个位置的李叔?能不感叹自己坎坷的一生?此刻女儿应该是她最大的安慰了,女儿像她一样能干,与大学同学相恋七年,共同携手来到株洲创业。

这场婚礼,打动我的还有自始至终笑呵呵的新郎。他不是那种礼节性的微笑,而是发自内心的纯朴的憨笑。这个来自山东的大男孩,并非凤凰男,我想他定是很爱她,所以才不远千里追随她来到一个陌生的城市。因为懂得所以珍惜,他才会像捡到宝贝一样,一直那么开心地笑。

有人说,太懂事的女人,一般不会有好的结果,会撒娇的女人才能让男人缴械投降。因为,太懂事的女人容易用自己的善良、大度纵容男人的自私、懦弱,就像冬姨一样。当然,也有懂事的幸福女人,但前提是她遇到了一个懂得珍惜她的男人。那天,我特别希望也愿意相信,笑呵呵的新郎一定是那个懂得珍惜的男人。

生活的逻辑没有公式,诸多无常会让许多普通女人,面临没有选择的权利和勇气,许多看上去有道理的路径未必都是正确的选择。一个女人,从她结婚那天起,就要怀着美丽憧憬,开始一场未知的旅行。有人一路跋山涉水,过沙漠,遇暴雪,也有人顺风顺水,尽享美丽风光。无论是那种境遇,我觉得都应该像冬姨一样,保持平和心态,淡然面对一切,并坚信阳光终究会来。

两个年代的女人,两段不同的婚姻,看着她们含泪相望,我唯有最诚挚的祝福。



记事本

■原载《今日云龙》

## 味道

程小蔓

有人说,嗅觉是人体最敏锐的神经系统,所以说味道是让人留恋的,它像烙印一样,深深刻在心灵深处。我喜欢家的味道,那是种透着淡淡香烟的味道,它总是轻轻拨起我心中的丝丝涟漪。

我是个对香烟味道特别敏感的人,不管多么微弱的烟味,总会引起我一连串的咳嗽声。父亲是个老烟民了,家中的柜子里摆满了大大小小的烟盒,种类之多,可以让你看得眼花缭乱。我总是以被动吸烟者的身份劝父亲戒烟,可父亲却总是笑嘻嘻的捏捏我的鼻子,不以为然地说:“我吸的烟比你吃的饭还多,怎么戒烟?再说,饭后一支烟赛过活神仙,闺女,要戒烟的好难哦。”这话真说的我又生气又无言以对。可奇怪的是,父亲从没在房间里抽过烟,这让我感到纳闷。

我喜欢躲在书房里“啃”一本书,那天我忘记关上书房的门,却发现了一个父母瞒着我十几年的秘密。我正在《飘》中闲游,却被一缕缕奇异的味道拉回了神游天外的思绪。敏锐的嗅觉不可否认的告诉我那是久违的香烟的味道。随后便听到了母亲的斥责声:“快点吧,你怎么这么慢?”声音很轻,好像怕别人听见一样。好奇心使我早已无暇看书了,我轻轻放下书,蹑手蹑脚的离开书房,寻声而去。

阳台的门紧闭着,我将耳朵紧紧贴在门上,听着外面的动静。外面除了轻轻走动的声音以外,还有一丝丝香烟的味道淘气地从门缝里挤出来,钻入我的鼻孔,猛烈地刺激我的神经,搞得我直想咳嗽,急忙紧紧用手捂住口鼻,努力把咳嗽的声音减到最小。可是轻微的咳嗽声音还是引起了父母的警惕。糟了,门突然开了,手足无措的我被暴露无遗。开门的是母亲,父亲站在远处的阳台上,手里夹着一根烟头。烟还没有熄,还闪着微微的红光。窗户打开着,那时已近冬日了,冰冷的空气从窗外袭来,让站在门外的我也感到阵阵凉意。我站在那儿,面对着母亲和父亲,双眼任凭泪水模糊。那个瞬间,我想了很多很多……

是啊,爸爸是个老烟民,但我的家里没有烟味,只有靠近阳台的地方隐隐透着一丝烟草的味道。那种味道我不喜欢,但却正是这种味道让我牵挂。那是爸爸的味道,是父母爱我的味道,是我们家独有的味道。

# 万物

聚焦

游客遭遇山洪致多人死伤

## 万一遇到这种情况该如何逃生?

大青树

8月13日,四川省成都市彭州市龙门山镇后山下雨,引起龙滑沟区域突发山洪,导致游客被困,造成7死8伤。这场悲剧引发了社会广泛关注。

不久居深山的人确实不知道,山溪并不是只有大雨才会暴发山洪的!山区的雨说来就来,不像平原,能够着天估计多长时间不来雨。另一方面,就算头上是没有雨,也不等于不会发山洪,因为你不知道上游多远是是否下大雨,你也不知道高山山顶上是否下雨,你更不知道上游是不是有水闸、水闸是否安全无隐患。

所以,在山区、山溪中,千万不要以为自己头上没有雨就放心戏水!你根本不知道两个山顶上、上游几公里范围到底有没有雨,有没有大雨,有没有水坝破溃!

那么,一旦不幸遭遇山洪袭击,该如何自救呢?首先,千万不要惊慌张张顺着河流往下跑,你跑不过山洪的!别怀疑,苏炳添也跑不过!顺着河水向下游跑,真的不是明智之举!

其次,在洪峰到来之前犹豫不决,也是自救的大忌。对于游客而言,在更大的洪峰到来之前,要不顾一切地往两边岸上冲!山洪只会越来越大、不可能在等待中减弱,所以,任何因为恐惧而犹豫不决的迟疑,都会导致灭顶之灾!

那么,已经来到面前,举步维艰的时候,该如何自救逃生呢?如果是单人,首先面向上游,两腿一前一后,用力抵抗冲击力,以碎步向岸边横向移动;如果是多人,则应迅速纵向抱团,逆着水流排成纵队横向步调一致平移,众人接触水流的面积尽量的小,所承受的力也就越小,聚集在一起的人共同发挥出最大的抵御洪峰的力量。

当然,说到自救,已经是亡羊补牢了。最重要的是有防患未然的安全意识。首先,这种地方真的不适合戏水,因为就在岸边大幅标语提醒大家珍爱生命,切勿下河!要知道,这些提示都是用生命换来的忠告啊!

此外,就算是戏水,也需要懂一些基本的安全常识。山洪暴发也是有一定预兆的。例如,平时清溪的溪流突然变浑浊,突然上游涌来一些水草、树枝等漂浮物,流速突然增大,水面上突然出现不明泡沫,明明是晴天却听到类似闷雷的轰隆隆的声音逐渐靠近……

如果有上述异常现象,就要立即警惕山洪可能马上就会到来。别犹豫,赶紧撤!

(来自于“果壳”)

## 对现代人来说,立秋『贴秋膘』有必要吗?

阮光锋

又到一年立秋时。立秋是一年十分重要的节气,自古以来有许多有趣的仪式,比如——贴秋膘。

有一句古语是“立秋贴秋膘,一年病不沾”。因为古人认为,夏天炎热,没什么食欲,而随着立秋到来,天气逐渐转凉,胃口也开始变好,为了补偿夏天的损失,也为了更好地抵御冬日即将到来的严寒,就需要多吃肉——“贴秋膘”。

但对现在的人来说,“贴秋膘”还有没有必要?怎么“贴秋膘”更健康?

“贴秋膘”保平安?

首先来回答“贴秋膘”还有没有必要这个问题。现代人生活条件好,所以没有必要。所谓“贴秋膘”,其实是指皮肤和肌肉之间的那层皮下脂肪,简言之,就是“肥肉”。“贴秋膘”的传统来自古时候的生活经验,那个时候最大的特点就是食物匮乏、生活条件艰苦。

人们普遍吃不饱,一个月能吃一次肉都算很好的了;穿也穿不暖,冬天也没有暖气、空调,连羽绒服也是奢望,还要干很多体力劳动,自然容易出现能量不足的问题。所以,每到秋冬季节,大家就会想办法多吃一些能量高的食物。

现在我们的生活和环境都发生了很大变化。几乎每天都可以吃到肉,羽绒服随便穿,空调、暖气也非常普遍,“过冬”对于大多数人来说都不算什么难事,大家所面临的新的健康挑战,反而是“肥胖”。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国成年居民超重肥胖超过50%。肥胖除了影响美观,还会增加糖尿病、心脑血管病、高血压等慢性病的风险。防止肥胖、保持

关注

健康体重,才是我们应该推崇的生活方式。

所以,如果这个时候还想着“贴秋膘保平安”,不论是吃红烧肉,还喝切切茶,你贴下去的“秋膘”,最后都会变成身上的肥肉。

如何健康“贴秋膘”?

不过,也不是说大家完全摒弃“贴秋膘”,而是应该根据现在的生活变化,科学、健康地“贴秋膘”。

到底如何“贴秋膘”更健康呢?关键是少贴能量,多贴营养。可以看看下面这份新“贴秋膘”食谱:

多吃新鲜水果、蔬菜。选择新鲜应季的水果、深色蔬菜等,帮助身体多获得一些维生素、矿物质和植物化学物;

多吃粗粮、谷物。如小米、玉米、燕麦、红豆、绿豆等,少吃油炸谷类食

物,可以帮助我们获得更多的B族维生素和膳食纤维等营养成分,也有助于保持体重和控制血糖等;

肉类应该“多白少红”。选择低脂肪的肉类,多吃鱼类、禽类等白肉,少吃猪肉、牛肉、羊肉等红肉。鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入也要适量,成年人平均每天摄入总量120—200g。

另外,还可以趁着天气逐渐转凉但又没有到深冬的这段时间,多进行一些户外运动,晒晒太阳,也可以适当补充维生素D。我国不同年龄段的人都普遍存在维生素D缺乏的情况,维生素D缺乏会导致肌肉无力、骨质疏松,老人更容易发生摔倒、骨折。

总的来说,贴秋膘可不要只想着贴能量了,多贴点营养才是关键。(来自“科普中国”)



▶22507655 责任编辑/朱洁 美术编辑/王玺 校对/谭智方

知乎

## 午睡,是越久越好吗?

午睡是越久越好吗?其实上,我们经常错误午睡,导致我们越睡越累。

午睡时间太久反而容易患病

2020年欧洲心血管学年会上公布了一项研究,午睡时间超过1小时,死亡风险增加30%;心血管患病风险增加35%。

研究表明,睡眠时间的长短与死亡率密切相关。而且睡眠时间过长,大脑中枢神经会促使脑组织毛细血管关闭时间过长,使体内代谢过程减慢,导致睡醒后全身不适且感觉很累。

另外,午饭后马上午睡也不好。饭后胃内食物较多,胃肠加强蠕动,血液循环加快。如果饭后立刻午睡,大脑和全身供血相对减少,身体感觉不适,加上午睡时间短,所以睡醒后会感觉累。

午睡也不能睡得太晚。尤其是周末,中午很精神,下午四点多非常困,于是一觉睡到天黑了。这样容易打乱生物钟,午觉睡得晚起得也晚,晚上自然睡得更晚了。

午睡怎么睡更健康?

午睡最好的时间是在早上睡醒之后的6小时—8小时,以及晚上睡觉前的8小时之前,这样既能缓解上午工作、学习的疲劳,短暂午睡后,又不影响晚上的睡眠。

一般认为,午睡时间如果小于60分钟,就不会增加患心血管疾病的风险;如果午睡小于45分钟,还有可能改善夜间睡眠不足人群的心理健康状况。科学家认为,20分钟至30分钟是最佳的午睡时长,有助于减缓心率,对心脏有保护作用。

午睡的好处有哪些?

1. 补充睡眠、消暑解热。入秋后依然暑热袭人,夜间入睡迟,早上醒得早,不仅睡眠时间短,而且睡眠质量也不高,这就更需要通过午睡来补充夜间睡眠的不足。
  2. 促进泪液分泌,有效护眼。闭眼入睡后,劳累了一上午的眼球睫状肌可以得到休息,有效防止视力下降,此时泪腺也开始分泌泪水,滋润干涩的眼球。
  3. 修复皮肤、延缓衰老。皮肤的新陈代谢在睡眠状态下最为旺盛。
  4. 当你睡着时,肌肉、内脏器官等的消耗都减少,皮肤血管完全开放,血液可充分到达皮肤,为其提供营养,进行自我修复和细胞更新。午睡有助于补充夜间睡眠的不足,起到一定的修复作用。
- 当然,如果我们有事,没时间午睡怎么办?如果不能午睡,我们可以闭目养神,在闭眼的过程中调节节奏,放慢呼吸,并按揉太阳穴、百会穴、睛明穴,可以改善、放松脑部的紧张感。(来自“人民网”)