

# 我的母亲

■ 飞鸟

周末我回家看望母亲。

从斑驳的矮墙缺口,一枝绿中透紫的香椿探出来,堂屋檐下的雨棚上落满喇叭形的桐花和蹦蹦跳跳的麻雀。虚掩的木门上残留着我儿时刻画的痕迹,一只肥胖的黄蜂在门楼下嗡嗡地寻觅着洞穴。

六十多岁的母亲坐在杏黄色的藤椅里打瞌睡。几只蜜蜂在花丛间嘤嘤地飞。阳光带着花香,洒满老院。神态安详的母亲,皱纹像层层绽放的花瓣。

母亲喜欢夜来香花。从我记事起,堂屋窗户下就有很多夜来香花。母亲在每年春天,松土,施肥,把黑色的圆种子埋进泥土,到了夏天,一棵棵的夜来香就苍翠可爱了。夜晚,夜来香花开,香气馥郁,粉红或者淡黄的花朵,像细长的喇叭,开得繁茂,但到了白天,它就把花朵闭合,凋谢了一般,再等到夜幕降临,才重新打开花朵,沐浴银色月光。我认为夜来香很蠢笨,它如果把花开在白天,会收获很多赞叹,蜂蝶也会被它浓郁的花香吸引,环绕左右,开在夜晚,冷冷清清。母亲说:“人活着,要精彩,像夜来香,把花开大,发出芳香;人活着,要谦逊,像夜来香,不惊扰别人,花开无声。”

父亲因病早逝,家庭的生活重担就落在母亲羸弱的肩头。艰辛自不必说,却从没听见母亲抱怨。

我小时候嘴馋,有一次在邻

家玩,看到邻家煮肉,不想走。母亲来喊我,我也故意拖延。母亲生气地拉我,我哭起来。邻家劝母亲。我终于在邻家吃了半碗肉。母亲夜里狠狠地拧了我的嘴,不准哭出声。拧完,又搂住我流了一夜泪。第二天,母亲杀了一只鸡,煮熟后,挑肥嫩的舀了一碗,亲自送到邻家。

我上初中时,弟弟上小学,用钱多了,母亲忙完地里和家里的活,又去北边的农场干活挣钱。我星期天去过一次农场,那天的太阳热辣辣的,我看母亲把半块破布披在肩头,扛起一袋精选好的麦种装车。她负重行进在一块搭在汽车车厢里的长木板上,双腿不停地颤抖,汗水湿透了衣服。我跑到母亲跟前,含着眼泪说:“妈,我们回家吧。”母亲看了我一眼,说:“你来这里干什么?回家。”我强忍住泪,没动身。她看我没动,生气了,说:“回家读书去!”我转身跑回家,流了一路的泪。



土墙有几处颓圮,却被蓬勃的植物填满,有牵牛花,有仙人掌,还有很多不知名的草。墙根生满滑腻的青苔,有几堆蚯蚓吐出的土。堂屋的红砖墙上,有渐次升高的划痕,旁边标着厘米表示的高度,刻出了我和弟弟一年年的身高。笔直的桐树树干上,趴着一只蹦蹦虫,灰色的背,粉红色的腹,铜丝一样粗细、闪闪发光的长触须,一如我儿时见到的那只。

我把脚步放缓,放轻,生怕惊醒了母亲。母亲似有心电感应,睁开眼,看见我,慌忙从藤椅上站起来,两眼发亮,欢喜地迎过来,大声说:“辉,你回来了。”母亲从口袋里掏出老花镜,戴上,上上下下地看我,说:“勾头。”我勾下头,母亲从我头上拔下一根头发,举到我眼前说:“你咋有白头发了?”母亲说完,把那根白头发放进嘴里咬断。我望着满头白发的母亲,刚叫了一声“妈”,泪水已经夺眶而出。



## 生命在于运动 也在于静养

■ 毛德民

大象在野外生活,可活200年,若在动物园的笼子里,活不到80年。野兔可活15年,而家兔最多活5年。可见不限制运动的动物能多活。人也如此,常做适当运动的人,身体健康,生病少,寿命长。《吕氏春秋》中说:“流水不腐,户枢不蠹。”法国思想家伏尔泰说得更明白,他说:“生命在于运动。”

古代名医华佗一千年以前,就自创一套五禽戏,模仿各种动物的动作,运动中获得身体健康。中医认为:运动可通畅经脉,促进气血运行,增强心脏功能,利于胃肠对食物的消化吸收。久卧伤气,若让一个久不活动的人进行一次身体锻炼,他就会心慌气短,经受不住。事实上,任何人都不能缺乏运动,若缺乏,组织器官就会衰退,工作能力就会下降,抗病能力就会减弱,身体就会出现问题。若让一个身体健康的年轻人静卧在床20天,他的心脏功能就会下降70%,血压也会降到危险程度。

但是,锻炼时运动量、运动方式要适当,还要因人而异。有人形象地说:青少年如猴上蹿下跳,青壮年似马疾速奔跑,中老年像龟缓步走道。若让一个体弱的老人,冬天跑步,不出问题才怪呢!剧烈的运动对身体无益,我们应该避免,因为它的剧烈活动会导致人体内外的生理不平衡,加速机体某些器官的磨损和一些生理功能的失调,以至缩短人的生命。外国人风行一时的晨起跑步,我国也有效仿,起床后空着肚子大步快跑,跑得大汗淋漓,昏倒的有之,丧命的也有之,若跑步者有冠心病或动脉硬化症,或者是体弱的老年人,剧烈的活动会引起供血不足,很可能发生意外。不少运动员五十

岁就患上心脏病,多数人寿命不及普通人。而我们的作家、画家、书法家、科学家修行在屋,活到八九十岁的不乏其人。自古以来,和尚、道士大都健康长寿,这与他们坐禅有关。所以说,静养也是长寿的关键。而静养并不是不活动,而是适当活动,老年人以打太极拳、散步等运动和缓的项目为主,活动后感到身轻气缓,心悦神清,无疲惫和身体不适感为好。

“生命在于静养”,究其实质,乃是在外表静止的情况下,加强全身的血液循环运动、呼吸运动、内分泌运动和消化运动,即使是肌肉,也在进行张力运动,这种静养是在为再次运动创造条件,人在运动时,氧化加速,是消耗能量,在静息时,还原、合成占优势,代谢降低,是储存能量的。生理学家发现,人在静养时,神经放松,呼吸、心率、血压、体温均相应降低,这种降低代谢的积累效应自然让生命拉长。为什么大多数老奶奶比老爷爷寿限长,就是这个道理,老奶奶善于静养,生活节奏慢,

呼吸慢,心跳慢,吃饭慢,动作慢,吃得少,睡觉多,善于节能,因此生命之光常亮不灭。

静养,就是先养心。《内经》要求我们:“意向而少欲,心安而不惧,形劳而不倦”,静是广义的,它是相对动而言的,要辩证地看这一问题。静和动是对立统一的,动静并重,心神宜静,身体宜动,才有身心健康。所以我说,生命在于运动,也在于静养。



## 诗二首

■ 薛顺民

### 有感老干部离岗

初出桑梓地,豪气贯云天。  
慷慨观沧海,等闲历险关。  
掌声响颤岸,雨泪滂衣衫。  
但问心无愧,沉浮当笑谈。

### 生日感咏

芳侵满目春,半百叙年轮。  
莫把柴门闭,应将烈酒斟。  
诗书长品妙,凉热更知真。  
诚可感天地,何方无故人。