



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，我看见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 unlimited 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，身体就会出现问題。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，更要因人而异。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。若让一个体弱的老年人天天跑，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的生理不平衡，加速肌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，这就与他们坐禅有关。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，无疲乏和身体不适感为好。

“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，才有身心安康。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。
掌声响颧岸，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。