

■心香一瓣

让我终生难忘的铃老师

□盛常国

那天，我照常在村菜场的修鞋摊守候生意，忽然随着一声铜铃般“盛常国”的叫唤声，一个似曾相识已满头白发的70多岁的老太太出现在我眼前。“铃老师！”我一下子惊叫起来，原来身体差起身很吃力的我，激动得不知哪来一股劲呼地起身了。我明显感觉到自己的眼眶里在滚动泪水。“已经有十多年没来看望你，你还好吗？”铃老师的第一句话总是这样问。“好，好，铃老师，您不用太为我操心，您自己多保重。”我是个喜欢报喜不报忧的人，所以，我笑嘻嘻地与铃老师握手，同行的还有另一位老师，只是这位老师因住同村经常碰到。这次见面时间很短促，因铃老师另外有要事，所以双方交流了一些学习生活情况后，她告辞而别。

铃老师其实姓蒋，名中有一个“铃”字。不知从何时开始，村里的男男女女老老少少，都管她叫“铃老师”，叫到后来，大家竟然忘了她的真名。

铃老师是我初中的班主任，她高高的个子，那脸上圆圆的一直露着笑意的一对酒窝儿，格外显示出她开朗豁达的个性。那双忽闪忽闪的大眼睛，好似有大慈大爱的海一样的深情。她在学生中威望很高，不论再吵闹的教室，只要她进来上课，就会鸦雀无声，不论再顽皮捣蛋的学生，也会在她面前噤若寒蝉，继而积极向上。

铃老师一直教语文，她不是只从课本上依样画葫芦，而总是将她所掌握的古今中外文化渗透在讲课中，形象生动通俗易懂。凡听过她上课的学生，都会产生不听她的课就像没吃过饭那样煎熬难受。而我酷爱写作，她给了我很多宝贵的建议和指导，并且鼓励我用写作来充实自己的人生。

我有很多年没见过她，十多年前她离开了村子，现在住什么地方，我一直查找不到。记得上初中时，铃老师的女儿也和我同班，不懂事的我为了一点琐事，把她的女儿打出了鼻血。铃老师找我单独谈话，没想到的是，她丝毫没有责怪我，而是说“同学之间应该像兄弟姐妹一样，只要互相沟通，有什么问题不能解决呢？”她让我不要将这件事放在心上，一定要把书读好。我又懊悔又感激地走出了她的办公室，一回首，却发现铃老师伏在办公桌上擦泪。女儿受伤，她怎么能不心疼呢？这件事一直留在我的记忆里，已整整30余年过去，让我悔恨不减。

初中毕业后，我没有听铃老师要继续上学的话。拿到高中录取通知书时，我早已下地干活了。铃老师找到我说：“学费有困难的话，我会帮你想办法。”我坚决地摇了摇头。我知道铃老师的3个女儿都在念书，她太辛苦了，我又怎能增加她的负担呢？

最让我心酸的是那次在山脚下的会面。

那是30年前的一个冬天，我为了多赚点钱买稿纸和邮票，更为了实现有一张写字台的多年梦想，身体还算健康的我趁农闲几乎天天上山砍柴，然后到市场上卖钱。一次当我满头大汗地挑着两捆柴下山时，恰巧碰上铃老师带着一班学生来山上搞野营活动。我真想找个地方躲起来，因为我实在不想让铃老师看到我如此狼狈和窘困。可铃老师早发现了，她大踏步来到我面前，大而明亮的眼睛注视着我，她的眼圈渐渐发红。我轻轻叫了声“铃老师”，泪水忍不住往下流。“真是太辛苦你了。”铃老师说完，从身上摸出一块手帕，轻轻为我擦去脸上的汗水。我看到，她那块雪白的帕顷刻间全染黑了。

最后一次见到铃老师，她下村找到我，说她家要装修，帮我找几位泥水工，于是我穿弄走村，很快把这事搞定。在这之前的几年前吧，那天我在菜场遇到她，忙回家拿了一本文学杂志送她，因为那本杂志上有我刚发表的第一篇小说。接过杂志的那一刻，铃老师脸上露出了欣慰的笑容。

这几年，我勤奋写作，有点起色，这一切也与铃老师当年的谆谆教诲分不开。我想借本文，向铃老师的女儿、我的同班同学彭波说声对不起。如果铃老师有机会看到这篇文章，她一定会为我高兴。到时我一定要再次对她说：“铃老师，永远感谢您。”



小吴哥窟全景 汪武首 摄

■岁月风铃

柴火的故事

□夏传德

过来人知道，开门七件事：柴米油盐酱醋茶。柴摆在首位，可见柴火在家庭生活中的重要性。

厨房三关——水缸、镬、灶，灶是家中最大设施。过去，凡是一户人家，家里都少不了一台灶，人们用柴火在灶台做饭、烧菜、炖茶。

旧时，农村灶台多用稻草、麦秆做燃料，因为这是每户农家现成的。稻草，分为早稻草（黄样稻草）和晚稻草（晚青稻草）。早稻草比较软，一般用来塞枕头、做床垫、做草鞋、打草绳。而烧火则是用晚稻草。用稻草烧火，要有点小窍门，没人门的新手往往会烧得里乌外黑，浓烟呛人。而家庭主妇烧火，灶洞通红。她们是一边烧，一边用火铁棒不断地轻轻敲打，将蓬松的草灰打得结实。这样灶洞空间就大了，添进稻草就会充分燃烧。

麦秆和稻草差不多，但比稻草燃烧值相对高一些。不过我们南方地区种麦子比较少，所以一般农家一年到头，都是烧稻草的。

每年秋收后，农家把风干的稻草在田里堆起来，堆成一个个草垛。堆草垛也是技术活。基层方，顶层尖圆。这样草垛不会被风吹翻，又不会被雨水淋进去。待冬闲时节，再把田里的稻草挑到村里，堆放在柴间里，供每天炊事用。

农家烧火还有一种就是麻骨，它比麦秆还

好。麻骨，也称麻骨棒，是农民种绿麻、黄麻的副产品。每年盛夏，地里的麻长了两米多，上面已结籽，于是就拔麻剥皮了。拔麻是力气活，一般是男人干，妇女就坐在椅子上剥麻。把麻皮剥下，中间白色的麻骨晒干就是很好的柴火，因为它轻、脆，又比稻草麦秆经烧，很受家庭主妇的青睐。

但是农村种麻的也不多，能够烧上麻骨的是少之又少。

当然烧火最好的是柴，可柴要到山上去砍，而农民一年四季都忙着田里农活，能挤出上山时间不多，因而上山砍柴任务往往是由家中男孩子承担。

大跃进后，山林遭受严重破坏，于是来了个“封山育林”。山是封了，不准上山砍柴，生产大队派专人管山，但育林只是一句口号。农民烧柴怎么办？

到了冬闲，生产队放几天假，一按人口多少划分山地，让各户农家上山砍柴。居民户怎么办？生米不能不吃，要么买一点。当然卖柴是非法的，只能偷偷摸摸交易。但那时工资低，真正能够买得起柴的人家毕竟不多，于是只好上山偷柴。偷柴当然不能砍活柴，是拣些枯枝、枯树根。但风险很大，辛辛苦苦挑到山脚，被管山的看到，不但柴担被没收，有时连柴刀也被夺去。

日子还是要过，饭总归要吃，人们只能千

方百计开源节流。开源，就是想尽一切办法寻找燃料：上山扒松毛丝，下地扒草绒（稻草拿走后剩下腐叶），拔麦根株头，砍刺，拔长茅草、紫酥杆、辣料杆……几乎可用来做燃料的全面利用。有时，缺柴的人家正月初一那天上山偷柴，因为那天管山人也会发善心，不好意思再为难真正困难的砍柴人。节流，就是改革柴灶，于是省柴灶、炉栅灶、风箱灶就应运而生，人们从锯板厂买来一袋袋锯木屑当燃料。有的还购置煤油炉，托拖拉机手开后门买来柴油点煤油炉。

真正烧柴问题得到缓解的是上世纪70年代末，居民户开始有煤球（饼）供应，从此，居民户为烧柴而焦虑的眉结才得以舒展。

改革开放后，煤气灶进了千家万户。接着，电器设备提升，电饭煲、电磁炉等新式炊具使用，人们彻底告别了以柴草为燃料的日子。如今，只有在农家乐里还能看到柴灶烤芋苕、烤笋的情景。

现在再没有人上山听柴烧了，“封山育林”的口号早已尘封在上上了年纪村民的记忆深处。山林处处茂盛，处处郁郁葱葱，面貌一新的农村成了城里人向往的去处，青山绿水也为村民带来了实惠，大家脸上写满了骄傲感和幸福感，沉重的为三餐而忙碌和操心的日子已经是陈年的皇历了。

■保健拾偶

一位九旬老人的养生之道

□陈捷

一天早晨，我到中山公园早锻炼时碰到了老同志杨良杜。杨老，1949年11月从宁波专署农业局调到奉化农业局任农技股长，长期钻研农业技术，获得高级农艺师职称，上世纪八九十年代曾当选两届全国人大代表，为原奉化市政协副主席。

杨老一看见我就热情地打招呼：“老弟，你好！”我说：“老大哥好！您身体介好，长命百岁”。他笑笑说：“长命百岁怎么够啊？我今年95岁，目标是要活到105岁。”我被他的自信所感染。

我面前的杨老仍是脑子灵，口语清，耳不聋，眼不花，身体结实。他要我握他的手，哇！他的手劲真有力。他要我打他的肚皮，说他气沉丹田，尽管打好了。我不敢打，用手轻轻一摸，只觉得他肚子鼓鼓的很结实。接着，他就舞动身体，打起太极拳来了。看他这么健朗，我就向他请教长寿之道，他侃侃而谈五个方面。

■放飞心灵

游吴哥窟

□汪武首

柬埔寨吴哥窟，是值得去的地方。它与古埃及金字塔、希腊阿耳忒弥斯神庙、中国长城、印度泰姬陵一样，称之为世界七大奇迹之一，是柬埔寨高棉时期最辉煌的建筑。

今年1月16日，我和妻子在广西北海通过中国旅行社，从南宁吴圩国际机场出发，飞行2个小时抵达柬埔寨北部暹粒省，亲历了柬埔寨6天休闲游。我们固定在柬埔寨吴哥市一家宾馆，然后参观一个个景点，中午回来休息，避免了柬埔寨高温天气，团队的安排劳逸结合，非常适宜老年人旅游。除安排购物、逛街外我们这次主要游览吴哥窟。

吴哥窟建于公元802年，是高棉王国首都，大小有600多处佛寺、宝塔、宫殿等古迹建筑，分布在45平方公里的森林里，被称之为世界上最大的古宗教建筑群。1860年，法国旅行家深入柬埔寨北部探险时发现。吴哥窟是柬埔寨古代宗教用来祭神的遗址。直到1431年为止，最著名的吴哥窟兴建历时89年、经历了两任国王修建而成，也是吴哥寺庙建筑的高峰时期。

第二天游览了离市区6公里的小吴哥窟。它坐落在热带森林里，是建筑群中最宏伟，最有代表性的一个，也是一座保存最完好的建筑和最精华的景点。该建筑由3层回廊环绕，浮雕精美绝伦，逐层上升的高塔群，错落有致，远看并不高。我们上午起得早，初升的阳光刚好染红了小吴哥5座石塔尖，石殿门外有一种藤萝缠绕的树，纯白粉红。穿着宽大的黄色单衣、赤着脚的僧侣踽踽独行，有的倚靠在墙角。小吴哥的回廊浮雕总长度约有近千米，那里雕刻着古柬埔寨宫女，有的微笑，有的翩翩起舞，再现了皇家的宫廷生活，有的记录着平民的生儿育女，也有的骑马、跨象参战等等情景。一幅幅记载着这个国家千年前的历史，使现代人看到了久远的柬埔寨。

第三天，游览了高棉王国古老的都城大吴

思想开朗，心情舒畅。不管遇到什么事，要想得开，心理平衡。特别是老年人，做人要像“既心事”一样，常常心平气和。这非常重要。他说自己有四女一子，和睦相处，情感相融，四世同堂，福寿双全。这是健康长寿之首要。

吃食当心，饮食合理。讲求科学，荤素搭配。要常吃蔬菜水果，吃坚果，如核桃、开心果等。吃得恰当，身体健康。有些病是吃出来的，要注意。他一生不吸烟、不喝酒。

适时适度，起居有度。冷热当心，安全出行。

坚持锻炼，健康人生。一生不忘锻炼。锻炼时，做到体松、气固、神凝（就是专心一意）。他说，他从15岁开始就跟名师学太极拳，至今坚持80年。现在，如天气好，上下午两次，还要到中山公园来，与大伙说说笑笑，再打115式太极拳。他随身携带一块玉石，用来按摩身体。他说，这对活血舒筋有好处。

环境适宜，住的地方清静、舒适。

哥，大吴哥也叫吴哥城。面积比小吴哥大多了，里面比较有名的是塔普伦寺、巴戎寺、圣剑寺，历史上曾有的官殿已经坍塌，但是中心寺庙巴戎寺上的54个佛塔却依然完好，它是吴哥古城的佛教中心，也是最宏伟的寺庙。这座寺庙四周以壕沟模拟护城河，高峻的三层平台模拟须弥山，墙面上雕刻着神话故事与苏耶跋摩二世的生活场景。它是高棉古典艺术的代表作，里面有54座四面佛塔，每座塔的四面都有一张微笑的巨脸。每张脸高4米，眼帘低垂，唇角微翘，一副似笑非笑、高深莫测的样子，象征着当时的古国王的神秘。虽经千年风雨的岁月，却未改变大吴哥雄厚的华美。

吴哥窟建筑群中，有一处是曾经拍过电影《古墓丽影》的地方，我们是第四天去的，导游说这里叫塔布茏寺。千年的风雨侵蚀，使寺院渐渐与森林融为一体，而寺庙上的树木生长更见茂盛，尤其是盘根错节的树根长到成了一道奇特的风景，人们纷纷排队在树根旁拍摄留影。又大又高的参天无花果树、木棉树高达20多米，树干基部膨大，像巨蟒一样的根系紧紧地缠绕着庙墙寺塔，有些古树骑跨在围墙上，蜿蜒攀附，有的墙体与古树一起倾斜、崩裂，看似摇摇欲坠，形成一种古朴的美。经过历史沧桑、战火摧残的吴哥窟，正在与巨大的树木争夺空间。由于吴哥的建筑均由石头堆砌而成，没有用任何钢筋、涂料等建筑材料，因此，那些生长顽强的树木就很容易把这些寺庙的墙挤压坍塌，造成一堆堆石块，令人不由得叹惜失落的文化。导游说：现在国际组织的修缮团队已进驻吴哥窟，不久将会进行大规模的维护与修复。

吴哥窟是一部柬埔寨高棉族人类的千年历史书，是吴哥王朝建筑的精华，也是我们亚洲古典艺术的丰硕遗产，虽经千年沉积的石块已成灰黑色，大门前石头上雕着蛇头、蛇尾的棱角也已模糊，但细细品味，会使人沉思，使人感慨，它仿佛穿越了千年的时光隧道，让你久久不愿离开。

■奉邑风情

道成岭脚岭下村

□陈大甫

岭下村东距裘村2公里，地处道成岭下，故名。村分上下两宅，1961年称岭下、岭光，后称上岭下、下岭下，本世纪初合并为岭下村。1985年版《奉化县地名志》说，岭下村古称道成里，众姓聚居，以李姓为多。

李姓始祖祖李承嗣是北宋开宝四年（971年）进士，官大理寺评事。系唐汝阳王李璿后裔，致仕后自宁海梅林定居于此。清代又有鲍、何、倪、张等姓迁入，村规模逐渐扩大。自象山港畔东宿渡到鄞县横溪街的商贸古道横溪大路就是经岭下村过道成岭入鄞。横溪大路又是官府驿道，时有宁波府和象山县的官差、信使往返。道成岭是天台山脉在奉化境内东支上的一处山口，海拔107米，岭下上宅李谱称，道成岭一作逃秦岭。从字面上看，与陶渊明笔下的桃花源一样，也是先世为逃避秦时战乱来此安家，但尚未发现有此记载的相关历史文献。

岭下村代有名人，南宋李子完智谋出众，建炎间金兵船只逼高宗于海上，子完出奇计获胜靖海，功成以疾辞归，后人塑其像，配祀村口花楼庙。元时沿海匪寇猖獗，焚掠无虚日，岭下人李文德集义兵将匪寇各个击破，百姓遂安，论功授慈溪县尉。元亡后归里，自号盘隐山人，并作诗曰：“高士隐居处，迢迢梅水湾。数间玉川屋，七里子陵滩。出入是非外，醉醒文字间。千钟天子禄，不肯损清闲。”明时岭下

村上下两宅更是人才辈出，李公美洪武三年（1370年）中举，次年中进士，授荆州松滋县令，转国子监学正。李公复洪武五年（1372年）入试浙闈，授陕西咸阳县教谕。更有李公杰、李公深、李孟堂均学有所成，为官各地政绩斐然。除上述文诸贤外，岭下村也不乏慈善人士，宋嘉定间李宜中乐善好施，青黄不接之时见哪家炊烟不起，济以米粟，人们呼其居处为望烟楼。明弘治间李孟坪以孝友闻，人有急事相求辄出手相助，那年三吴告饥，他捐粟二百后，朝廷授宣议郎冠带。

世事沧桑，岭下村望烟楼、双节堂、赏花基、松月轩、南谷草堂等古迹，都湮灭在历史的烟尘中，但1961年建成的库容105万方的岭下水库则成了岭下村的新地标，巍峨的水库大坝成了裘村镇的一大景观。

当代，岭下村也有不少贤者能人，上世纪70年代，岭下门毡厂利用当地资源壳壳丝制作出口门毡，是全公社第一家队办企业。其后岭南村衫厂与上海国企合作当年盈利，成了全镇第一家民营企业。1979年，担任多年妇女主任的邵裕能获全国学号荣誉，被授予全国三八红旗手。目前，岭下村有科丽甫再造、和风水洗、富馨时装、佳云服装和岭下空心砖厂等5家企业，无论是企业个数、创造的产值、上交的税收还是提供的就业岗位，在裘村全镇都名列前茅。