

■岁月风铃

如果我还能活四年

□汪知羞

不久前读了海伦·凯勒的《假如给我三天光明》。她是盲人,渴望着光明;而我已经是老人了,却渴望着再多活几年。我在插队务农时,因劳累过度,患了支气管扩张,经常咯血,导致身体虚弱。所以能够活到现在的77岁,已经是幸运了。但我还想再好好地活几年,至少能活到我们家族的最长寿命80岁。

如果我还能再活四年,那么我将做些什么呢?

我要坚持蒋霞浦村的党员微工作室。我从小就住在这个村里,她是我的第二故乡。我愿意

为她服务,为她奉献。这个工作室于2013年5月建立,当时得到了江口街道组织部门与村党支部的支持。这几年来,我义务出黑板报(从2000年企业病退开始至现在,已出了265期),为村里写各种书面材料,协助党支部工作,负责村红十字会博爱救助,办假日学校等。我希望能坚持到生命的最后一刻。

我要继续在老年大学学习。人不学习要落后。从2014年开始,我报名读了语文、电脑、旅游地理,结识了不少老师与同学,有的还成了好友,也外出走了一些地方,增加了知识,开阔了眼界。虽然视力不好

了,我还想重读一遍中国古典名著《红楼梦》。

我要继续参加区“两学一做”红色讲师团。从2016年6月开始,我已经在机关、学校、社区、农村义务宣讲了近30次。我以一名普通党员的责任感,认真宣讲如何做一名合格的共产党员、“十九大”精神等。2017年去被评为宁波市十佳基层宣讲员,这是组织对我宣讲工作的肯定与鼓励。我要努力克服宣讲中的各种困难,只要有单位来邀请,就去宣传共产主义与新时代中国特色社会主义。

我要坚持对文学的爱好。2017年秋,在区作协有关老师悉心指导

下,我写成了纪实散文《朋友的书信》,在《雪窦山》杂志发表。还要继续写现代诗,已经写了多年,不想放弃,此生不能成为诗人了,但只要能写出几首好诗,也是高兴的。

人总是要死的,所有为理想而献身的人都十分珍惜自己的生命。我在预想中的四年里,也将会在学习与工作中度过,并从中得到快乐,可以于心无愧地告诉晚辈:我没有白白地来过这个世界。

我深深地爱着生活、爱着人们,爱着这个美好的五彩缤纷的世界。但愿命运之神保佑我,让我多活几年,再多活几年!

■保健传递

老人夏天饮食宜“三多三少”

□郭烈成

炎夏到了,让人最难受的是天热出汗多,高温会使人体的消化液分泌减少,出现食欲下降等情况。为此,根据专家建议和我这个耄耋老人的切身体会,老人夏天饮食,应注意“三多三少”。

一应多喝水喝汤,少“冰冷刺激”。每日应少量多次饮用白开水,也可饮用绿茶水、绿豆汤或酸梅汤等消暑除渴。夏季多喝汤,能调节口味,增强食欲。但要防止有些人在天热时,喜欢一大碗冰镇啤酒或冰镇饮料,这种“刺激性”降温行为会刺激脾胃,影响胃液分泌而使食欲减退,造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病。

二应多蔬果,少油腻食物。夏季蔬菜瓜果种类繁多,营养丰富。市面上常见的冬瓜、番茄、丝瓜、黄瓜、西瓜等,有清凉祛暑的作用。一些深色的果蔬,如胡萝卜、番茄等,皆含有大量的胡萝卜素,有助于增强免疫力,补充维生素和膳食纤维。而吃油腻食物会加重胃肠的负担,使人感到腹胀,不思饮食,倒了胃口。所以,夏季饮食应以清淡平和为主。

三应多熟食,少生冷。炎夏时节,人们往往喜欢生吃瓜果、海鲜等食物。而这些食物中,由于气温高,易繁殖各种细菌,如不注意饮食卫生,不注意熟食,很可能会染上疾病。为此,在炎夏更应注意食以安为先,严把病从口入关。

■历史钩沉

千辛万苦脚下踩

——忆拖宁波车

□毛善良

我年轻时当农民,曾经干过很多苦活累活,如打泥墙、砍柴、做年糕、踏瓦泥、叠草蓬、做泥匠、捆毛笋、开拖拉机耕地等。但最刻骨铭心、终生难忘的要算拖宁波车,即用手拉车拉货物去宁波。

记得第一次拖宁波车是在1970年上半年,我才19岁,工分为7.5分,力气有一些,但还不够大。拖宁波车是10分工壮劳力干的活,初生牛犊不怕虎,我向生产队长请求去拉宁波车,当时父母怕我太累也不同意,但最终拗不过我,只好叫我15岁的妹妹去帮助推车。

那时,我们替地处山区的横山供销社拉车,把在本地收购来的青柴、炭结、毛竹、树木等东西用手拉车运到宁波去。拖宁波车就是靠着一双脚、一双手把几百斤的货物从横山拉到宁波。

出发前,家里人把最好的点心做好,带在身边当饭吃。当时村里人穷,没有铜钱在路上买,点心是自做的,有芝麻馒头、粽子、灰汁团、米鸭蛋、鸡蛋、年糕等,来不及做的就以冷饭包充饥。一般于上午10时左右去供销社把车装好,即回家吃中饭。饭后约11点半便开始向宁波进发,整个车队有8至10辆车组成。

横山至宁波(下白沙)足有

50多公里路,多为砂石路,且高低不平,陡坡很多。最大的陡坡有4个(达吞岭、响岭岗、江口桥、元贞桥),至于比这小的大大小小的桥墩头有好几百个,尤其是达吞岭,坡陡且长,凭个人之力是上不去的。上坡的时候要二至三辆车相约,一起从岭脚推至岭上,再往返相帮,车子是一点一点斜着向上移,人人用足吃奶之力直喘粗气。上坡难,下坡更难,下坡时车子后面绑了一个木桩尾巴,用来当刹车。用肩胛背起车杠的前边部分一步一步缓缓地向下移动,人人小心翼翼,丝毫不敢大意。唯恐车速过快,弄不好要“犯野”,即车毁人伤。因为在达吞岭下坡时“犯野”的事时有发生,想起来心惊肉跳。

到响岭岗陡坡时,个别老手一般都靠预先一股冲力,即未上坡时想办法用力把车子拉到最快速度,这样利用惯性就比较省力,而快到坡顶时再斜着拉一段,往往能一气呵成。但到江口桥和元贞桥时因为坡度大且长度长,一个人肯定上不去,于是只好两人结伴往返相帮推上去。至于其他几百个小陡坡则都是预先靠冲力一个人拉上去的。人人面红耳赤、青筋暴绽,丝毫不敢松懈,凭着个人的毅力和团队之间的互助,得以翻过一个一个,跨过一座座桥,最终到达百里之外的宁波。

我第一次拉车时领头的对我们年轻人很关心照顾,预先带了稻草

及棉絮,晚上12时在宁波城外永宁桥边上的一个亭子里,大家摊开稻草,铺上棉絮,就在那个亭子里休息三四个小时。睡前大家一起到咸河头冰冷的水中洗一下脚,因为浑身都是汗水,热气腾腾的,所以也不觉得冷。休息至凌晨4时左右,睡梦中传来黄色车“嘎咕”“嘎咕”的声音,领头的叫大家快起来,否则就来不及。于是一骨碌爬起,也不洗脸刷牙,人人一声不响拉着车子向目的地地下白沙进发。这段路是柏油路,车子拉起来比较轻,比起石子路来真的是一种享受。整整拉了一个多小时,终点到了,于是快速地验货、交货。卸货成功后,两人结对把一辆空车放在另一辆上。有人吃自带的点心,也有人去旁边买大饼油条当早餐。当时一个大饼需一两粮票,三分钱,一根油条需半两粮票,三分钱,一碗阳春面需一角钱,不要粮票,但多数人舍不得吃。吃完点心,一个拉车一个上车休息,5公里轮换一次,直接回家。一般中午能赶到奉化车站饭店吃饭。但多数人还是不去饭店吃饭,直接拉车回家,这样下午3时左右就能赶到家。

化费时间1天半加一个夜里,回到生产队里记工分36分(算3天),补贴1.5元至2元。我7.5工也记36分。当时年终分配每10分工为1.2元左右,这样算起来,连同补贴拉一次宁波车能赚现金6元左右,真的是太合算了!



泰国普吉岛观日出

董荣华摄

■心香一瓣

真爱唤醒植物人妻子

——模范丈夫夏德树十四年不离不弃

□夏传德

1972年,夏德树与夏素雅结婚,育有一男一女,一家人过着平静幸福的生活。

天有不测风云,人有旦夕祸福。2005年1月2日,妻子夏素雅突发性脑溢血,经奉化、宁波几家医院救治,生命保全,但知觉全无。在昏迷39天后,医生认为回天乏术,说:“即使医好也是一个植物人,且还要一笔巨大医疗费。”家人、亲戚都无奈主张放弃治疗。可夏德树说:“我就是倾家荡产也决不放弃医治。只要我活着,即使妻子是植物人了,我也会照料。”在他的坚持下,一方面继续治疗,一方面真爱呵护,不时亲情呼唤、定时手脚按摩。一个多月后,奇迹出现了,失去知觉的

夏素雅第一次有反应了。后来又渐渐地清醒过来,但生活不能自理,一直到现在……

在漫长的十四个年头里,夏德树为妻子的生命延续殚精竭虑,穿衣换衫、洗澡梳头、打针喂药、提茶喂饭,全都落在他身上。他不怨不弃,从不大声说话,从不面露不快,不怕脏苦累坚守着,温存地服侍妻子。待妻子手脚感知功能逐渐恢复后,坚持早中晚三次扶着练习迈步。就这样,夏德树坚持了四千八百多个日日夜夜……现在,妻子已恢复到能说话,能回忆过去的人和事。医生说,是丈夫的真爱创造了人间奇迹,四邻八舍对夏德树这个模范丈夫赞叹不已,称他们是一对真正的患难夫妻、恩爱夫妻。

■异地探幽

安昌古镇

□汪安昌

春暖花开季节,我随团去绍兴游览安昌古镇,这是省级文保单位,相传大禹治水抵绍,在涂山娶妻成家,这是一个极接地气的江南水乡古镇。此外,古镇与我同名,更有了几分亲近。

安昌老街始于明朝,距今有500多年历史,老街沿河而建,河道长约1700多米,有“碧水贯街千万居,彩虹跨河十七桥”之称。虽然沿途已是山花烂漫,但古镇还弥漫着过年的节气味,街上到处是自酿酒、串腊肠、鱼干、酱鸭、酱肉等。此时虽没有了水乡社戏,乡民们的“祝福”,水乡的婚礼,我仍觉得依稀可见,远望游客坐着古镇的乌篷船穿梭而过,呈现出一幅诗意盎然的水墨画景象。

安昌地方很小,足以让人细细品味。这里的古建筑传承了典型的江南水乡特色。绍兴千百年来民俗风情在安昌得到保存延续;传统的手工酿酒,搽年糕,裹粽子,灌肥肠,扯白糖,以及五光

十色小工艺品,在这里应有尽有。春风荡漾,换上春装的游客漫步在安昌老街,与古老淳朴水乡风情浑然成为一体。

已是中午时分,沿着河道两岸悠悠地走进老街,细品古镇浓浓的乡情,犹如一幅幅色彩艳丽的中国传统年画。街边沿河而建的小酒馆,把小长桌、小长凳放在河边,游客可挑几个特色小菜,如梅干菜烧肉,酱爆螺蛳,再加一碟花生米,抿一口浓香的绍兴黄酒,或呷一碗茶,眼望穿梭似的乌篷船,耳听旧毡帽朋友的绍兴方言,仿佛时空回到鲁迅先生笔下的那个时代。

安昌又是绍兴师爷的发源地,至今留有“师爷”文化的浓厚意识。“师爷馆”门斗简朴,庭院幽深,这里是原师爷姜心田的故居。我们看到古师爷聪敏伶俐,幽默与强硬,他们在特定的历史时期,不同法律制度发挥了不同的作用,维护了老百姓权利,真可谓新旧社会两重天。这里已经成为安昌古镇文化又一代表性的景观。

■奉邑风情

石井老龙的传说

□王明泉

大堰向西,经白粉壁向右再走五六里路,有个石井村。石井村是百户人家的山村,村子西边有个龙潭。传说潭中住过一条龙,石井村因龙而出名,人称“石井老龙”或“石井龙王”。

这个龙潭,四周全是岩石,奇怪的是整块岩石中间有一圆台桌面大小的潭,就是当地人说的龙潭。据说此龙潭深不可测,有人用三根晒衣服的竹竿接起来探龙潭到底有多深,结果插不到底,于是就有人说,石井龙潭通东海。

有关龙潭里这条老龙,有个广为流传的故事。有一天,有个户为流传的故事。有一天,有个户为大堰到大桥到方门卖货,刚走到方门村口,因天气炎热,在村口的大樟树下息脚。放下担子时,远处游来一条臂膀大的大蛇。大蛇开口说:“货郎,我从来没有走过山路,实在走不动了,你带我走,好吗?”

货郎说:“你到哪里呀?”

大蛇说:“我去石井。”

货郎想,我是想去大堰,石井离大堰不远,过去大堰一带生意好做,石井倒没去过,这次把它带上,就去石井吧!但是,看见这条蛇实在是大,就说:“你这么重,我挑不动,你慢慢走吧!”

大蛇说:“这好办,我变小了,不就轻了。”说变就变,大蛇变成筷子大小的小蛇。货郎把它放在货架下的箩筐里,挑着就走。一路上,货郎感到今天双脚特别轻盈,走起路来像是腾云驾雾,担子

会飞似的。没个把小时就到石井村边的高山下,担子突然变重了,重得肩膀骨头要断掉似的。他把担子放下,大蛇从里面跳了出来,并恢复到原来那么大,很快就跳进龙潭里。只听老龙在潭里传出声音来说:“谢谢货郎,吾乃东海老龙王是也,为了保民众今年丰收,特来石井。今日,全凭你的助人为乐,帮我来到龙潭。谢你了!”

货郎听到龙潭里传来的声音,将信将疑,说:“你真是老龙的话,给我看看你老龙的尊容。”龙潭水面上马上拱起了金光闪闪五光十色的龙背。

货郎说:“老龙,你把龙头给我看看。”龙潭水面上马上就抬起牛头大的龙头,老龙摆了几下,把水甩落一地。只见头上有两只古铜色的龙角,像古代将军杀敌的枪戟一样。长长的胡子白得发亮,眼睛炯炯有神,射出万道金光。货郎受惊,昏死过去了。老龙张口吹了一下,货郎就不见了。当地人说,货郎能帮助别人,是个好人,老龙收他为仙了。故称货郎为“货郎仙子”。

传说,当年石井人风调雨顺。秋收之后,家家屯粮,丰衣足食。村民纷纷杀猪杀羊祭龙王。后来,村民为了纪念老龙和货郎,在龙潭边修了两座庙,一个住龙王菩萨,一个住货郎仙子。逢年过节香火不断。近年来,村里修了去龙潭的路,成为“石井老龙”景区,游客不断。