2022年6月15日 星期三
责编:景小芳 版式:郑依蕾 校对:宋佩尔 电话:88585607 邮箱:410642740@qq.com
奉化日报 FENGHUA DAILY

■生活感悟

生命的感动

雷声

梅雨季节风大雨紧,小中大雨连绵不断,空气潮湿闷热难熬,人们怨声载道。但我家大平台上的桂花树上,有一斑鸠鸟巢,身上湿漉漉的斑鸠鸟钻在巢窝中,任凭风吹雨打,不分昼夜,无怨无悔,一动不动昂着头孵化着小斑鸠。

春筑巢穴,斑鸠一窝可以生两枚白蛋,从生产下来第二个蛋开始,大概需要花费十八天左右,才能孵化出小鸟来。在孵化过程中,雄性和雌性的斑鸠轮流工作,一个暖巢孵蛋,另一个寻找食物。巢窝中始终有一斑鸠孵化鸟蛋,一旦小鸟出壳,仍有大斑鸠轮流在巢窝中哺育小斑鸠,公母斑鸠都能在口腔嗉囊中分泌产生乳液,我们看到了小鸟的嘴巴钻进大鸟口中蘸吸着乳液。小鸟成长很快,也是十八天左右就能长成大鸟一样了,由大鸟引领着,飞出巢窝,下到地上由大斑鸠指导着觅食。

斑鸠在我家阳台桂花树上筑巢繁衍哺育小斑鸠已连续多年,每当我们看到小斑鸠出窝觅食时,我们都抛以谷米等食物。斑鸠看到后,都会昂头注视着我们,咕咕咕地叫着,频频点头示意。天下万物都是有灵性的,我们虽听不懂鸟语,但看得懂它们在表达着感恩感谢之意。每每看到这些,都使我们的心灵激起强烈的感动,小小鸟类也通人性,它们为传承下一代,不畏艰难困苦,年复一年生产哺育着新的生命。

感恩人类社会倡导对野生动物禁捕禁猎,得以使它们能在闹市区居民家旁的树上筑巢生蛋育仔。人与自然的和谐,是大千世界发展的根本。天下万物有生有灭,承上启下生息繁衍,无论飞禽猛兽都有舐犊之情,无私无畏,甘愿牺牲自我,爱护生命延续下一代。如三文鱼危险和悲壮的一生充分说明了这一点,它们克服种种困难,躲避无数危险,在生命的最后时刻,逆水搏击千里,洄游到出生地产卵,产卵后僵尸自己,以自己腐化的身体作为幼鱼的食物,哺育幼鱼成长,为自己的生命最后画上句号。也许这样做是遗传和基因使然,并不是一种自觉的精神意识。但这一现象在人类眼里看来,依然令人感动,使我们思索和振奋。

我们人类更是如此。古语云:“万爱千恩百苦,疼我孰知父母?”作为父母辈对后代的关爱牵挂像山间潺潺流水永不间断,危急时刻甘愿用鲜血生命护卫自己的子孙。而作为后代的我们,往往想到父母辈,只是像刮台风一样吹到父母家,带点礼物,亮亮相,嘘嘘冷暖,以平心中的情怀。父母辈对后代的关爱牵挂,与子女对父母的孝敬牵挂之情有所不同,真像民间说的大实话“母剩一口不饿儿,儿余担米无母粮,儿子尿床母身暖,母老尿床儿嫌脏,儿病母急床头转,母病不见儿守床,为母一生为儿忙,养儿防老凭运气”。大实话说的,尽管针对的是社会上的少数人,但确是世俗现实。

我们在感悟感动生命的时刻,必须铭记生命的来处。感恩父母,因为他们生下我们,无私不间断地关怀着我们,成了大半辈子甘愿为我们忍辱负重活着的人。感动生命,孝敬父母及长辈,正值当时,从自己做起,和睦家庭,让我们的生命活得更精彩!

耙田

高大庆 摄

■心香一瓣

我的爱妻,你累了

汪知羞

我的爱妻,你累了,
我的爱妻,你累了,
我关闭了电视,
又熄灭了房间的灯光,
让你美美地睡上一觉。

我的爱妻,你累了,
为了我的病痛,
为了孩子们的成长,
柔弱的肩膀担起了太多的沉重。

我的爱妻,你累了,
就是到了现在,
你还在庭院里种花,
还在自留地种植蔬菜瓜果。

我的爱妻,你累了,
你想活得有尊严,
你想让生活更美好,
没有文化,却也有自己的追求。

我的爱妻,你累了,
你的人生就是一首诗,
这首诗没有文字,
只有无数苦涩的汗水与泪珠。

■生活七彩

重拾八段锦

练国铮

小区的游泳池边,草木繁盛,鸟语花香,轻柔的乐曲响起:“中正安舒,呼吸自然,心神宁静,意守丹田……”我面迎朝阳,舒展肢体,开始操练起八段锦来。

年轻时,偶然得到一本体育杂志,上面有一篇指导八段锦练习的文章,觉得很有意思,而且并不难学,我就依样画葫芦地学起来,很快地学会了,还坚持操练了一段时间,但是在后来的几十年中,因生活奔波忙碌而中断了。但我其实还是免不了常常会想起它,想起它给人带来身心轻松愉悦的妙处,总希望什么时候能再接续起来。今年春天,连续阴雨,雨停之后,疫情又时不时拉起警报,我终于下决心把这一中断连接上。

八段锦是一套独立而完整的保健养生功法,起源于北宋时期。此功法分为八段,每段一种动作,动作舒展优美,古人把这套功法比喻为“锦”,意为五彩缤纷、美丽奢华,故名为“八段锦”。八段锦的最大特点是简单易学,适合于男女老少,长期坚持,保健功效显著,“可使瘦者健壮,胖者减肥”。练习八段锦不需要扎实的武术功底,也不像学习太极拳,需要有名师指导,只要你愿意,用心去学,那么跟着他人或对照视频练习,用不了多少日子,就一定可以熟练掌握。八段锦为徒手定步功法,练习时无需器械设备,也不受场地的局限,无论室内室外,只要有一平方米,即可开始操练。八段锦全套完整练下来也不过十来分钟,可以全套练也可以单节练,运动量可视练习者的体质状况而自行调节,如姿势的高低、动作幅度的大小、用力的轻重、习练的次数、意念的运用、呼吸的配合等,都可根据自身实际情况来调整,既方便又灵活,所以尤其适合老年人学习作为健身之用。

八段锦的功效与太极拳相仿,但它更注重内外兼修。练习八段锦,对人体内部有利于消除脏器组织的不适和紧张,调整神经系统的机能,促进血液循环,加强新陈代谢;对外则注重锻炼的全面性,使人从头到脚、全身关节、大小肌肉无一处不动,有利于消除已有的体表伤痛,塑造好的体形,从而增强机体的活力。八段锦的每一节动作都具有特定针对性的练习功效,这可以从它们的名称中看出来:双手托天理三焦、左右开弓似射雕(增强呼吸系统功能),调理脾胃单举手,五劳七伤向后瞧,摇头摆尾去心火,两手攀足固肾腰,攥拳怒目增气力,背后七颠百病消。经过历代的发展演变,现代的八段锦已经融入了易筋经、太极拳、五禽戏等功法的理念,并形成了几十种不同的套路,但不同套路的每一节动作的名称和功效指向却相当稳定,可见它已是一种非常成熟而又极具生命力的特效保健国术。

毕竟已经多年不练了,重新复习是少不了的。而且现在是可以对着视频学习,这与我以前照着书本上的图片和文字,边理解边比划,其感受和效果完全是不可同日而语了。2003年,国家体育总局把重新编排后的八段锦作为“健身气功”的内容向全国推广,我就选了这个版本来复习。同时又在众多的八段锦视频中,选择了北京体育大学副教授刘晓蕾的教学演示来学习。她作为八段锦竞赛套路课题组成员及动作示范者,动作规范而且柔美,使人受益良多。

现在,我老伴也跟着学上了。每天我们就在小区里平坦的僻静之处,练上一套八段锦,吐纳调息,抻拉筋骨,使人体一些平时难得活动到的部位都得到锻炼,微微地逼出一身热气,顿时觉得神清气爽,浑身轻松。

■奉人说物

父亲的砍柴行头

盛常国

父亲去世已经有20多年了,因为他是地地道道的无产派,所以留下值钱的东西,就是锄头、铁耙之类。我那时的身体还能偶尔上山去砍柴,何况过去喜欢砍柴,成家后曾一度砍柴卖钱贴补家用。为此,我就只拿了父亲用的几件砍柴行头,也算是分得了父亲的一份遗产。

那砍柴行头是什么?说起来就会让大家笑掉大牙。不论去干什么活,总要带上些干活工具。工具,宁波地区农村人叫家生,也叫行头。什么样行头呢?当今中年以上的山区人是一清二楚的,除了是砍刀之外,还要带上的是冲担,梁拄,刀箩蒲或刀鞘,草鞋袜船。

说到过去上山砍柴,真的辛苦得不得了。最苦不堪言的是40几年前,大集体农业生产劳动时期。每年一到秋尽冬初,大队取消封山育林禁令,计划安排社员们上山砍柴的规定时日。即在规定时日内,必须完成砍柴。逾期还上山砍柴,按破坏封山育林条例论处。但并不是在规定时日内,可以多砍乱砍,要按家庭人口的定量为标准。男壮力定量每年720斤,女壮力定量每年630斤,年少或儿童在400斤左右,砍下的柴在山脚下一一过磅。这就是说,砍足够一个家庭的定量数的柴就止。还规定砍下直径为2分硬币大的柴木,一律按每棵罚款2元处理。但也有家庭人口多,却劳动力弱的,那么只好叫亲戚朋友帮忙。砍这样的柴,真的不拿出来拼命似的劲儿是不行的。为此,要有一些砍柴的好行头,是每个砍柴人的迫切愿望。

首先要有一把锋利的砍刀,将花下一定工夫磨快砍刀,所以说磨刀不误砍柴工就是这个道理。那么上山不可能一直手拿着刀吧,如果将柴禾捆扎实时必须放下刀,而这样随便放在乱山上容易找不到刀。所以,腰围上的刀箩蒲或刀鞘起到作用。这刀箩蒲大多是自己上山砍些小竹子编的,上口小些,人的手能进去出来自如就行。下摆稍微大一些,高约人的两手掌为佳。上口边左右有绳子,将刀箩蒲围在腰后,砍柴刀根据人的感觉,用右手向后取刀或放刀。刀鞘也一样使用法,只是刀鞘用木块做的。取一块砖头那样厚,但约缩小三分之一面积的木块,在侧面中心挖出一个可以让砍柴刀进出方便的孔。再准备的是草鞋袜船,其实是用厚实的布料缝制作的布高靴子,脚底再穿上一双草鞋,一是节约,二是防滑。而布靴子一是保护裤管和腿不受荆棘伤害,二是保暖。在冬天时,怕冷的父亲,就是在家,或走亲戚,一直穿着。

在山上砍好扎成两捆柴后,必须要用冲担挑起来。这冲担其实是一根能承受200斤以下的光滑木捧,长约2米,两端用刀削得尖头,便于刺进柴捆。挑着柴捆走在山路上并不轻松,重肩一边耗费体力特别大。为了减轻重肩压力,将柴重分担到另一肩膀上去,于是就要依靠随身的梁拄。将梁拄向无担的左肩后伸展到挑着柴的冲担下,手用力向下压,冲担的后重大大减轻,一般能减轻三分之一重量。而挑着柴吃力了想歇一歇气儿,那么取下梁拄,放在重肩面前冲担下作支撑。如果一面是高高巨石或山陡坡,那么将支撑的柴担靠在那里,可牢牢站住。这时,人出来坐在路上抽烟吃干粮,都不用担心柴担滑倒。而想重新起步时,只要低头就能上肩挑起来,不像当初用冲担刺柴捆挑起来那样,红面赤筋费力气。这梁拄其实是齐肩高的小木棍,只不过取材时,必须是木棍上方有丫头的。

那个年代,父亲非常珍爱自己的砍柴行头,他是个非常细致小心的人。一旦挑柴到家后,就在家的一角放好。他的柴刀锋利锃亮,冲担、梁柱光滑红亮,那草鞋袜船完好无损。所以,他决不允许我去借用一下。其实我自己也有一套砍柴行头,可砍刀因砍柴不当,总是变成卷口的。冲担、梁柱因随便抛扔总是很毛糙的,那刀箩蒲更是砍烂不堪的。那草鞋袜船在柴丛里到处乱穿,更是补丁加补丁的。

凡父亲装担的两捆柴,完全呈人字形。挑着在山路上行走,柴的重量让冲担产生了跳跃似的弹性,大大减轻了柴的重量。有几年,为了完成大队下达的,每年砍柴一万斤的指标,父亲和弟砍柴,我负责挑下山。而挑的柴担,都是父亲用冲担装好的。如果是我自己装,那每天要10余趟,挑下千斤柴,早就把我累垮了。

尽管父亲去世时,新千年也要到了,连家境不好的我也有了煤气灶具。正因为我对父亲的砍柴行头特别羡慕,所以我分得了早已不值几元钱的父亲遗产,还是感到欣慰的。以后几年里,我勉强上山砍柴。直到后来我的身体无法迈动山路一步为止。

如今还保留着父亲的一把砍柴刀,一见发锈,就磨一下,也算是对父亲的一个纪念吧!

■旅途见闻

庐山探幽

王开甲

一提起庐山,自有一种神秘莫测的感觉。受好奇心驱使,去庐山探幽就成了我的愿望。几年前,溪口镇老干部活动中心准备组织离退休干部去江西庐山旅游,我喜出望外,就积极地报了名。

这次去庐山旅游,所见所闻至今让我回味无穷。记得一到庐山脚下,导游告诉我们,庐山原不通汽车,上世纪50年代末,才开辟了南北两条进山公路。一次,毛主席上庐山,想知庐山究竟有多么深幽,交给身边警卫员四盒火柴,并吩咐警卫员不要忘了,每当汽车转过一个弯时,就从盒内抽出一枚火柴放在桌上。结果,到山上后,警卫员报告主席,四盒火柴在盒内只剩下了一枚了。主席说:“此山真够深,我们进山来,得绕399个弯呢!”此后,进庐山得绕399个弯,就成了形容庐山幽深的名句。那次,我们坐车进山时,居然个个都晕车了。有几位连坐都坐不住了,索性躺倒在过道上,口中还“咿咿啊啊”哼个不停,有的还大口地吐了起来。也好,庐山的幽深给了我们一次真实的体验。

党中央曾经把不少重要会议放到庐山去开,并有几位高级干部在那里落了马。有人煞有介事地把庐山变幻莫测的风云同政治斗争联系起来,这是一种胡乱的臆想。庐山之所以是一个适宜的会议场所,同庐山气候条件和自然环境有关。庐山飞峙于长江和鄱阳湖之间,水汽郁结,云蒸霞蔚,又山高水深,构成了云海、瀑布与绝壁的三绝景观,是一个开会、休闲的好地方。我们那次庐山游,虽时间短暂,却也尽情地享受了一番。兴致勃勃地探望了当年朱德、周恩来等领导人住过的居所,并在多媒体上,幸福地看到了毛主席、刘少奇等前中央领导同志亲切、和蔼的身影和笑容。

庐山一年中有260多天是雨天,就是在同一天中,也晴雨相间、反复无常。一路上,我们多么希望能遇上一个好天气,有幸见一见庐山真面目。那天,一大早从南昌启程时,天空中有着美丽的晨曦,甚是开心!到庐山脚换车时,已下起了毛毛雨。弥漫的水汽,遮挡了我们的视线,周围什么也看不清。到宾馆后,出来上山尝景,就得撑伞了。中饭时,天又忽然开朗,心想下午一定会有一个美好的晴天。饭后车还未到景点,车顶上就响起了重重的雨滴声。下车步行去含鄱口,大雨倾盆。在雨中,呈现在眼前的是白茫茫的一片,分不清山水和天地。突然间我眼前一亮,只见鄱阳湖上波光粼粼,金光万道,湖水像潮水般向我涌来。我高兴极了,心想我终于看到了鄱岭鲸吞鄱阳湖水的壮观了。可是一定睛,啊!原来是导游的讲解在自己脑海中映现出来的幻景。在雨雾中,我们只能尽情地发挥自己想象力。

回程的路上,大家议论开了。有人说:“只怪天气不好,没有看清庐山真面目。”有人反驳说:“这才是我们常说的庐山真面目呀!”