

琴婆婆的清粥

□耿艳菊

少时岁月,最眷恋琴婆婆煮的粥。那粥洁白如脂,黏稠如蜜,盛在素白的圆形小瓷碗里,上面升腾着一股热热的气息,远远地瞥一眼,味蕾就已经被勾得蠢蠢欲动了。细白的小瓷勺轻轻搅动,舀一勺放嘴里,软糯绵滑,滋味悠长。这粥也不过是清粥,材料极简,水和大米即可。然而琴婆婆的清粥却是花了心思在里面的。

琴婆婆和我们住一个胡同,门口相对。她家的院子很大,一年四季都开着好看的花。花儿们热热闹闹的,院子却极静默,只有琴婆婆和她的老伴琴爷爷。“琴”不是她的名字,而是她老伴名字的最后一个字。他们亦有儿女,都在城里生活。琴爷爷在城里也有工作,退休了。他们本可以去城里养老,可琴婆婆舍不得住了一辈子的大院,琴爷爷就回来陪她了。

琴爷爷是个清瘦的怪老头,从来不苟言笑,严肃得紧,像个老夫子,胡同里的大人孩子都怕他。唯有和琴婆婆说话的时候,他那严肃的脸转眼就变成了院中盛开的花朵,温柔得让人心生嫉妒。长大后,听胡同里的老辈人讲,年轻时候的琴爷爷曾经对琴婆婆并不好,且是相当冷落的。

胡同里的人家都知道琴爷爷面严,内心里却藏着善,藏着好。寒意凛冽的早晨,母亲在厨房里忙碌,妹妹等不及饭熟,直嚷嚷着哭。琴爷爷推开我们的门来了,抱起妹妹就往他家走,要我们去他家喝粥。琴婆婆不同,她永远慈眉善目笑盈盈的,亲昵地拉我们的手,心疼地摸摸我们冻得红红的脸,说:“走,咱去喝点粥,暖和暖和。”那声音软乎乎的,很宠溺,像自家的亲祖母。

琴婆婆每天都起得早,天还迷蒙着睡眠,很多人还在温暖的梦乡。琴婆婆数年如一日,从不贪恋温热的被窝,只为琴爷爷熬煮一罐软糯可口的粥。琴婆婆的粥不用平常人家的锅煮,而是用陶罐熬,放在煤火炉上。大米是头天晚上事先泡上的,水是自家井里汲上来的,然后慢慢地熬……看似简单,却需要极大的细心和耐心。

过去的年代,婚姻多是父母做主。琴婆婆和琴爷爷从小就定下了娃娃亲。琴婆婆自小聪慧灵秀,大了后却不曾识字读书,只知忙时田间劳作,闲时坐在院子里做针线。那一份聪慧灵秀气也渐渐没了,反而处处显得土朴。琴爷爷十几岁就出门读书,去过大城市,见过世面。学成归来,留在城里上班,自然心气儿高,不中意琴婆婆。无奈父母之命,他不情不愿地和琴婆婆成了亲。

成亲第二日,他就以上班之名逃去了城里,留下琴婆婆独守空房。最初,琴爷爷应母亲之命,一星期回来一天。回来后,大多板着脸,冷冰冰的,不说一句话。琴婆婆心眼实诚,她见琴爷爷饭吃得少,人又那么清瘦,光顾着心疼,竟忽略了琴爷爷的冷漠。没多久,她知道原来是琴爷爷的胃不好,多年在外,饥寒无序,弄坏了胃口。

她听说软粥养胃,在陶罐里熬最好。那时候没有火炉,她自己用青砖垒了个小炉子。再出门时她就留了心,碰到能烧火的木头柴枝,便捡回来。白米也是十分珍贵,她留着不舍得吃,单等着琴爷爷回来,早早准备着,给他熬粥喝。

说来也怪,琴爷爷不理她的人,对她的那罐清粥倒是情有独钟,喝得滋味绵长,回来的次数竟多了些。然而,又过了两年,琴爷爷渐渐回家的次数又少起来,一个月也不见回来一回。而关于琴爷爷在城里有女人的流言像一阵风一样,呼啦啦刮到了胡同里。

琴婆婆左等右望,等不来人,心里早就急了,她急的是琴爷爷的胃。又等了一个月,她再也坐不住了。半夜里摸摸索索着起床,生火,打水,熬粥。她要给琴爷爷送过去。

去城里,要几十里的路,她怕凉,就用棉衣包裹住陶罐,搂在怀里,一路搂到了琴爷爷的单位。见到了琴爷爷,她一句没提城里女人的事,收拾了一下琴爷爷换下来的衣服,什么都没说又回家了。

又过了几天,她又半夜十分起床,给琴爷爷熬好粥,裹着棉衣,送了过去,还有洗好的衣服。琴爷爷喝粥,她就坐在旁边看,笑盈盈的,什么也不问,什么也不说。琴爷爷低头喝粥,心里莫名其妙地软得像陶罐里的粥,眼睛里湿湿的。

琴爷爷喝完粥,望着琴婆婆,冷冰冰的脸舒展开了,有一种特别柔和的光彩。那是他第一次对琴婆婆那样温柔地笑。

后来,城里女人的事成了前尘影事,琴爷爷回家的次数勤起来,对琴婆婆也不同往日了。而琴婆婆一直在用她的心为琴爷爷熬着一陶罐清粥,那清粥里蕴含着她一生一世的爱情。

无价良药

□毛汉民

老家有位亲戚患前列腺炎,在当地看了几家医院,吃了不少药都没多少效果。那天我陪他去市区一家医院看专科门诊,没想到那位主任医生给他做了检查后说,没什么大事,男人到了四五十岁的年纪有点前列腺炎很正常,不用去管它,只要平时多运动就行了。

一般的医生,出于各方面的考虑,都会把病人的病情说得比实际情况严重一点,这位医生有点特别,但我觉得他的话有道理,不管他是不是名医,我相信他是位真正明白的医生。亲戚的情况我了解,平时喜欢搓麻将、打牌,空闲时间基本上都用在这上面,没有运动锻炼的概念,一米七的个头,体重八十多公斤,我也劝过他要减减肥、运动运动,但他不是说没时间,就是说早上起不来。

对于运动的好处,我自己是深有体会的。有段时间因为沉迷于写作,晚上伏案到凌晨一两点钟是常有的事,白天还得照常上

班,时间一长患上了严重的失眠,到后来彻夜无眠,连梦都没有。如果有梦,至少说明还有人睡的时候,我是想做梦都做不了,非常痛苦。开始时在网上找助睡的小窍门,什么喝米醋、吃香蕉、喝牛奶、听轻音乐、热水泡脚都试过,后来看中医吃中药,都没有明显作用。

有一次,偶尔看到日本作家村上春树的一句话,大意是说,写作是一种不利于健康的工作,应该投入一项好的运动方式加以弥补。我受到启发,想到了运动锻炼。从此每晚十点以上上床睡觉,不管睡得着睡不着,也不管有多累,早上五点半一定起来去跑步。这样半年下来,睡眠状况开始逐渐改善,一年后基本恢复正常。治疗失眠其实是件很麻烦的事情,目前中西医都没有根治的特效药,我却通过运动治好了自己的失眠症。也许这只是我自己的个案,有某些特殊性,但不可否认,运动对那些让许多人头痛的常见病,大多都有预防与治疗作用。

随着经济条件的改善和生

活方式的改变,越来越多的人患上了失眠、肥胖、高血脂、高血压、痛风、糖尿病等富贵病。缺乏运动的代价是高昂的,美国学者布莱尔等人研究发现,静态生活方式是如今人们最大的死亡风险因素。他们调查了五万多人,在所调查的人群中,静态生活方式要为百分之十六的人的死亡负责,是吸烟导致死亡的两倍。我们喜欢坐在办公室里从事轻松而没有体力负担的工作,殊不知它正悄悄地侵袭着我们的健康。

生活中,人们习惯花钱吃铁皮石斛、人参、虫草等名贵补品,却不知,运动对人体质的总体增强作用,再贵重的补品都比不了,而且几乎没有副作用。据报道,在美国,多运动的劝告已经被很多大夫们写进了处方。选择适合自己的运动方式,科学运动,养成锻炼的习惯并持之以恒,健康和活力将与你一生相伴。越来越多的研究证实,我们自己才是身体最好的医生,运动就是一味疗效显著的无价良药。



别急,慢慢来

□张红惠

很多妈妈在孩子的成长中表现得很焦虑,总是会拿孩子的不足跟别的孩子做比较,时常有一种“别人家的孩子”那种感叹。最近北大女孩的一篇文章在朋友圈疯传,很多父母非常认可一个观点:养孩子是为了什么?是为了付出与欣赏。

父母的各种抓狂伴随孩子的成长:怎么这么慢呀,怎么还不会呀……记得儿子幼儿园时,小朋友都回家了,只有他在慢慢地画画,一张A4纸上画了二十多只小乌龟,每一只上面都是五颜六色的。我开始着急地催促,“你怎么这么慢呀,快点……”孩子

不紧不慢地边画边回答,“我就是慢呀。”完了,这可怎么办呀?以后学校作业要做到几点?我一下子想到以后儿子面对的功课。在回家的路上,儿子高兴地说:“妈妈,别的小朋友只画两三个乌龟,我画了二十几个,我们中一班小朋友每人都分一个,你说好不好?”我的心被“小蜗牛”柔软地触动了。

在以后很长一段日子里,依然充斥着“妈妈上班来不及了,快点!”儿子带着哭腔回应我,“妈妈,来不及,来不及!”

在儿子小学四年级的一天,我收到数学老师的电话,说孩子提前把一个学期的《口算》作业全部完成了,但错误很多,希望

还是按照学校进度做作业,不要提前做。我听了又惊又喜,惊的是第一次接到老师的批评电话,喜的是儿子动作很快,不再是“我就是慢呀”。

渐渐地发现,儿子在学习方面总是急着往前赶,急着探索前面未知的知识,缺少静下心来慢慢思考和总结的时间。

现在很多家长聊起孩子时,总是充满各种焦虑。我想那是父母缺乏等待的耐心,在催促中孩子少了静下心来钻研的时间,少了那份精益求精的品质。我们用欣赏的眼光看孩子,静等花开就行。在孩子慢下来时,请你也放慢脚步对他说,别急,慢慢来。

总第 6243 期 配图 韩凤平 投稿邮箱: essay@cnnb.com.cn