

“左风扇”与“右风扇”

那天早上,接到独居母亲的电话。她慢悠悠的语气里掩饰不住喜悦:“你哥打电话说充了几百元电费,让我尽管用空调。”我立即调侃母亲:“哟,右风扇升级改空调了。”

母亲嚅嗫道:“哎,现在日子好过了,想着以前……”

母亲未说完的话把我的思绪牵回到四合院,“左右风扇”是父亲给我与哥哥的特定称谓,入伏以来常挂在父亲的嘴边。小院乘凉,我与哥哥手执竹扇,轮流站在父亲旁边,定格成了一帧黑白影像留在了我的脑海。

那年邻居梅子姐家买回一台落地风扇,中午骄阳似火,梅子姐跟在风扇后像一阵风轻盈盈地在我眼前晃过,我忍不住也跑过去跟在后面。师傅忙着在她家阳台安电线、零件组装,当第一缕风从叶片传来时,我捋着贴在额前的发丝,心里却

想着:“我们家有台风扇就好了。”

回到家,我望见父亲赤膊坐在饭桌前,豆大的汗珠顺着后背慢慢地下滑,道道沟壑像条条曲径,父亲黝黑的面颊带着笑:“快来,吃饭。”

我噘着嘴,右食指抠着桌角,小声嘀咕:“我们家什么时候买风扇呀?”父亲收起笑容,愣了半分钟后又扯着嘴角:“你和你哥就是我们家的电风扇呀。”说完父亲又语重心长地低声说:“你俩现在好好读书,如果你俩成绩有进步,明年等卖了麦冬,我们家就买。”

听了父亲的话,我瞬间高兴起来,拿起柜面上的竹扇,站在父亲左边,边扇边数数:“1、2、3……”父亲乐呵呵地指着我说,故意大声地说:“我家也有风扇了,左风扇。”哥哥从屋后窜出来,拿过我手中的扇子,站在右边也扇了起来。我边数个

数边憧憬家中风扇的样子。

后来小院里的人都知道我们家有两台风扇,有时闲聊,他们调侃父亲:“不用让娃儿读太多书,只要能挣钱就行呀,不然你们家早就能买风扇了。”父亲一本正经地说:“读书才能彻底改变命运,只要他们想读,我就要供。”

第二年我们家添置了台式风扇。父亲站在风扇面前对着我与哥哥说:“这是奖励你俩的,你俩要想不当风扇,以后要努力呀。”

朴实的父亲说出此话,当时我并未领会其中的深意。直到我刷到一位父亲拿着儿女的录取通知书走在街道上展现出的自豪,我明白了。在那个年代,父亲尝尽了生活的苦,他渴求用知识来打通未来的道路,他把希望寄托在我与哥哥身上,“左右风扇”是父亲的体面,亦是希冀。 [四川·绵阳] 刘茜



天山深处有人家

[安徽·马鞍山]王泽民 摄

烟火里的军魂

父亲早年在洛阳二炮服役,这支部队后来正式更名为火箭军。儿时的我总觉得“二炮”神秘威严,满是深山导弹与保密任务。父亲性子内敛寡言,极少谈及军旅往事,所有经历只简略说起训练艰苦、战友情深。多年后我才知晓,他当年隶属于炊事班。

年少时我难免心生失落。受影视剧影响,我心中的军人本该持枪执勤、冲锋在前,守着灶台做饭,仿佛少了军人该有的英气。

长大后我才真正读懂父亲这份军人担当。炊事班没有耀眼功绩,却要日夜值守灶台,让训练归来、深夜执勤的战友随时吃上热饭。锅碗瓢盆就是武器,灶台烟火便是坚守,平凡岗位同样承载着军人的使命。

我最终没能踏入军营,按部就班读书工作,少年热血藏于心底。每逢八一,我总会思索普通人与家国的联结:报国未必奔赴疆场,踏实做事、扛起家庭责任、正直勤恳生活,便是最朴素的坚守,危难之时亦愿挺身而出。 [海南·海口] 王鹏

老伴的健脑“保健操”

老伴生性爱唠嗑,笑话段子常挂嘴边,平日里我总打趣他话多、爱闲聊。可他总笑着告诉我,爱说话是自己专属的健脑“保健操”。

每日去小区广场和老伙计闲谈说笑,是老伴的日常乐事。闲暇时分,老人们围坐休憩,不少人只是静坐发呆、默默独处,老伴却总能主动打开话匣子。他的肚子里装满趣事,既有年轻时三线厂的过往回忆,也有网上看到的新鲜段子,张口便是生动诙谐的小故事。

一次,几位老友因带孙琐事心生烦闷、郁郁寡欢,老伴接连讲了几个生活化的搞笑段

子,又结合自身经验分享育儿心得,把众人逗得开怀大笑,一扫心头郁结。老伴坦言,与人闲谈时,需要快速组织语言、调取记忆、琢磨措辞,让大脑持续运转,充分锻炼记忆力与反应力,这也是他年过晚年,依旧思路清晰、记事清晰的关键。热心陪伴独居老人闲谈,是老伴坚持已久的小事,也实现了双向养心健脑。

小区一位独居老人子女常年在外,平日里闭门不出、沉默寡言,时常健忘糊涂。老伴每日散步都会专程上门,陪他唠家常、讲戏曲趣事、听他诉说过往。起初老人回应寥寥,久而

久之,渐渐愿意敞开心扉、说笑互动,头脑反应也灵活了许多,健忘迟钝的情况大幅改善。老伴说,交流从来不是单向倾诉,倾听、思考、回应的过程,能让大脑持续接收新鲜信息,避免思维僵化,远比独坐静思更养脑。朝夕与我闲话家常,更是滋养身心、温润感情的良方。

每当我心绪烦闷,他便耐心开导,用轻松话语化解负面情绪。随心畅谈能梳理思绪、抒发心事,避免情绪淤积,持续激活大脑思维,让人气血通畅、头脑清明。养生无需昂贵补品,闲谈唠嗑便是最好的健脑方式。 [山西·运城] 陈玉霞

尿频 夜尿多 有良方

国药【藏天博参鹿扶正胶囊】针对中老年人群多年尿频,夜尿频多的疾病治疗方子,主要成分:人参、熟地黄、杜仲、枸杞子、巴戟天、牛膝、茯苓、沙棘、胡芦巴、天冬、五味子、五加皮、肉苁蓉、鹿角胶、山药、酸枣仁、桑椹、白术、半枝莲、猫爪草。

【藏天博参鹿扶正胶囊】获批国药准字甲类 OTC 产品,经过浓缩提纯研制

成方,功能主治:扶正固本,滋阴助阳用于阴两虚所致的神疲乏力,头晕耳鸣,健忘失眠,腰膝酸痛,夜尿频多等症。

爱心活动今天开始:时间 3 天。

温馨提示:为了您的健康,选药一定选国药,本品为中药制剂,建议按疗程服用。从未授权网络销售。

咨询电话:400-611-9727

青海鲁杭大地药业有限公司 青药广审(文)第 300224-00752 号 国药准字:Z20025119 请按药品说明书或在药师的指导下购买和使用。广告

井水冰镇西瓜

那年我十岁,跟家人到水田劳作。起初我只觉得有趣,可没过多久,软黏的泥潭困住双脚,疲惫难耐,酷热与劳累让人几近坚持不住。此时,母亲让我回家取西瓜解暑。我快步奔回家,先伏在井边清饮清甜井水,透骨冰凉驱散大半燥热。随后挑来井水,将大西瓜反复浸泡冰镇,足足半个时辰,让瓜肉彻底凉透。

我抱着冰镇西瓜赶回田间,

一家人围坐分食,满口冰凉清甜,消解满身暑气与疲惫。

我退休回到乡下,前几天,儿女带着孙子们陪我,我就试着给他们做一回井水镇西瓜。他们兴致勃勃地咬一口,马上兴味索然地把西瓜放进冰箱里。我就知道,时代变了,井水镇西瓜融不进日常烟火,只能长存记忆中了。

[湖南·隆回] 范军