

## 重阳时节话养生

●洪兰舒

### 岁月留香

不知不觉又重阳。这一天,适合登高,吃重阳糕,更适合敬老。希望老人身心愉悦,健康长寿,养生是绕不开的话题。

生命在于运动。提到运动,很多人会想到跑步、爬山、打球这些耗体力的项目。其实,只要让身体动起来,慢走也是很不错的选择,适合所有人。既不会觉得累,还可以颐养性情。

在清凉的秋夜散步,松子落下的声音给人一种幽静空旷之感。这样的散步,闲适中带着几分惬意,很静,也很美。

我们可以在清晨,在黄昏,放慢脚步,走在幽静的小路上,仰头看看树上的青绿,听听风吹树叶的沙声,感受脚步的起落,这样的运动,不仅是身体的运动,还可以锻炼听力和视力,让人变得耳聪目明,让岁月为之却步。

民以食为天。每天的饮食就显得尤为重要。

把平时买的米来豆豆找出来,熬得绵绵软软,就像把丰收摆上了餐桌。清晨喝上一碗,这样集天地之灵气的食物,让身体得以滋润,焕发出活力。

读《红楼梦》时,宝钗奉劝宝玉不要吃冷酒,话语中有着养生之道,观之印象深刻。这给我们一个启示,肠胃喜欢温热,吃进去的东西太凉,会被五脏调整到适宜的温度,才被消化吸收,这样就会损耗身体,避免消耗才是最应该做的。不贪凉,不食烫,适宜才是最好的。

心情好一切都好。抬头看看流动的云,看它们变成一条绸带,变成游龙,变成骏马,天空就是一幅巨大的画布,任白云在上面书写。

我们只作为旁观者,去欣赏它的动态之美,还可以赏花,赏书画,赏音乐,赏一切美好的事物,不知不觉,美好在心中生了根,足以让生活变得有趣,变得有味,内心丰富成一座乐园。

身体好,心情好,生活才更有滋味,才能让岁月留香。

## 诗词寄乡愁

●梁惠娣

### 岁岁重阳

重阳佳节又至。在这个传统节日里,人们呼朋引伴,登高、食蟹、饮酒、赏菊、赋诗……这是一个最富有诗意的节日。而品读文人墨客留下的关于重阳节的佳句,诗词中流露出来的淡淡乡愁,更使得这个节日充满独特的韵味。

唐代诗人王维的《九月九日忆山东兄弟》堪称重阳节诗词的千古绝唱,这首诗是王维17岁时因重阳节思念家乡的亲人而作,抒发身在异乡的游子对故乡亲人深切的思念之情。

某一年重阳节,唐代诗人卢照邻曾与王勃、邵大震同登玄武山,然后作诗赋词、相互唱和,寄托乡愁。卢照邻的《九月九日玄武山旅眺》写道:“九月九日眺山川,归心归望积风烟。他乡共酌金花酒,万里同悲鸿雁天。”邵大震也作同题诗曰:“九月九日望遥空,秋水秋天生夕风。寒雁一向南去远,游人几度菊花丛。”

诗人王勃的《蜀中九日》也是重阳诗词的经典之作。诗人在农历九月初九登上乐游台,身处他乡设席送客人离开,举杯之际分外愁。他心中已经厌倦了南方客居的各种愁苦,忽见一对鸿雁从北方飞来,他不禁脱口而问:“我想北归不得,你为何还要南来?”

《蜀中九日》这首诗抒发了佳节思亲的感情,具有强烈的感染力。重阳节的菊花遍野盛开,也盛开着乡愁。明代文森《九日》诗:“三载重阳菊,开时不在家。何期今日酒,忽对故园花。”诗中有思乡的淡淡惆怅,令人动容。

读诗词,让人感受到重阳节登高赏菊、把酒杯远的情怀,同时,也让人感受到淡淡而悠远的乡愁。

## 母亲送戏下乡

●苏应纯

### 城里城外

在我们老家,上了年纪的人都有一个特别的爱好——听地方戏。每逢电视或广播里播放地方戏节目,老人们一定会不约而同地聚集在一起收听,开心、快乐的气氛不亚于过年过节。

母亲不仅爱听地方戏,而且唱得非常好,是乡亲们眼里的“名角”。母亲自演自唱的地方戏,伴随乡亲们度过了许多的农闲时光。

前年,我把年近八旬的母亲接到城里,跟我住在一起。乡亲们舍不得母亲到城里,送了一程又一程。母亲也直掉眼泪,舍不得她的那帮老姐妹。

后来很长一段时间里,母亲都郁郁寡欢。我知道,母亲的心还留在生活了大半辈子的地方。直到有一天,母亲在公园里碰上一个由退休老人

自发组织的“地方戏团”,母亲的心情才好了一些。

母亲很快成为“地方戏团”的一员,每天去公园吊嗓子,练动作,不亦乐乎。母亲也不止一次地感叹:“要是我的那帮老姐妹也能天天听地方戏,该多好啊!”

前些日子,母亲在公园唱完戏一回家,就兴奋地向我们宣布:重阳节,她要回老家一趟。

“回老家干什么呀?”我大惑不解。

“老家不是有我一带老姐妹吗?她们都喜欢听地方戏。今天我跟我们团的成员说了送戏下乡的想法,大家都鼓掌赞成……”母亲激动地说。

我心里不禁为母亲的想法叫好!今年的重阳节,母亲和她的那帮姐妹一定会过得特别开心。

祝福母亲,祝福天下所有的老人重阳节快乐,天天快乐!

## 重阳节,背着父亲登高

●魏益君

### 家的故事

人生有许多美好往事,让我自豪和珍藏的,是1996年重阳节背着父亲爬山。至今,老父亲还念念不忘,我也引以为荣。

那年秋天,本就体弱的父亲一直发烧,打什么针都不管用,烧一直不退,到县里医院检查也不能定性,最后到市医院确诊并接受治疗。手术后,父亲住院近一个月,出院时,已近九九重阳。我问父亲今年的老人节想怎么过,父亲说:“在病房里憋了一个月,就想回家爬爬山,到山顶透透气,可惜我这病弱的身子,只能梦游香山了。”

父亲说的香山,并非北京的香山,而是我们村子东面的一座山,山虽然不高,但植被茂密,尤其满山的五角枫树,到了秋天漫山红遍,层林尽染。或许正是如此,才被当地人称为“香山”。

重阳节那天,我和爱人买了一些礼物早早地回到乡下,陪父亲过重阳节。看我们到来,父亲高兴异常,嗔怪我们不应该买那么多东西,说看到我们就已经很高兴了,病也好了大半。

说话间,我向父亲提议:“您不是想爬香山吗,我们陪您爬山吧,重阳登高,幸福吉祥。”父亲听了笑笑说:“我这身子骨,走几步都喘得要命,不去了。”爱人也在一旁帮腔:“就是不爬山,我们推您到山脚下,呼吸呼吸新鲜空气也好啊。”看我们这么热心,父亲不好推辞,便依了我们。

村子离香山仅有一里地,不一会就到了山下。因为山顶上有一座香火旺盛的寺庙,前来登高祈福的人也多了起来。望着爬山的人们,父亲眼中充满羡慕之情。

我蹲下身子说:“爸,您看,今年的五角枫红得多好看,我背着您,咱也登高赏秋,进香求福。”父亲一愣,说:“你背我爬山?这可不是闹着玩的。”

我对父亲说:“小时候我不知道骑在您的脖子上爬了多少回香山,现在您身体不方便,我背您一回不应该吗?”说着,不容分说,我背起了父亲。

父亲还要挣脱,爱人也对父亲说:“您就让他尽尽孝道吧,这几天就盘算着要背您登高呢。”看我们两口子如此



最美夕阳红 舞台绽风采

李荣鑫 摄

## 镜头里的幸福模样

●马海霞

### 亲情时刻

我学过化妆造型,每年重阳节,社区举办重阳节晚会,找我化妆的演出团队特别多。别说,老人们化了妆,年轻了不少,她们对着镜子左照右照,感慨,自己结婚时都没这么漂亮过。

想起我的母亲,别说化妆了,连擦脸油都很少用,到了深冬,皮肤干裂得受不了了,才会花几元钱买一袋润肤霜,她还嫌弃我买贵了,说滋润皮肤就行,便宜的和贵的都一个效果。

母亲从来不烫头,一辈子没去过理发店,都是自己用剪刀照着镜子剪一下。我学了理发后,母亲才不自己剪头发了。我想给她烫一下头发,商量了半天她也不同意。母亲说,年轻时都没烫过头发,现在突然烫个卷儿,会让人笑话。

那天,和同学聊天,谈起母亲的身高,她说她的母亲个子矮,但一辈子没穿过高跟鞋,因为老家在山区,穿高跟鞋干活不方便,她的母亲穿了一辈子平底布鞋。同学的这番话提醒了我,我的母亲也从未穿过高跟鞋,虽然我

家附近道路平坦,但母亲一双高跟鞋也没有。

回家后我对母亲提起这事,母亲说,一是穿上高跟鞋干活不方便,二是高跟鞋价格高,穿的机会又少,买来了,一年也穿不了几次,纯属浪费。后来,年龄也大了,穿不了高跟鞋了,稍微带点儿鞋跟走路都累得慌。

去年,我们这里举行重阳节晚会,我让邻居大妈叫上我母亲一起参加大合唱,我和邻居大妈商量好了,演出那天我免费帮她们化妆。母亲个子不高,我专门给她买了一双牛皮“高跟鞋”,鞋跟只有3厘米,让母亲穿上高跟鞋,在大合唱队伍中显得高挑一点儿。

合唱队的大妈们都化妆,母亲不想化妆,大妈们也不答应,说一个人不化妆的话,会影响整体演出效果。母亲没办法,只好让我帮她画个淡妆。我一看大妈们都是烫发头,便用卷发棒给母亲也弄了个卷发。母亲一边说“你把我打扮成了老妖精了”,一边对着镜子照了又照。母亲的行动出卖了她,看着换了造型的自己,母亲还是掩饰不住愉悦。

那天,演出结束后,我说我要去照相馆拍套写真,让母亲和我同去,到了照相馆,我邀母亲一起拍。母亲不爱

照相,说满脸褶子了,照相也不好,但已经进了照相馆,钱我也付了,她只好配合摄影师拍了一组照片。

看着精修出来的照片,母亲说修得都不像她了,我赶紧说,底子好才能修得好。母亲虽然嘴上“厌弃”,却把照片都摆在桌上,一天不知道要看几次,看得出,母亲看到自己年轻漂亮了,心里还是欢喜的。

今年重阳节,我打算带母亲去户外拍一套写真,当然还得用“骗术”,不然母亲才不配合呢。母亲也曾经是少女呀,女人哪有不爱美的,只不过为了家庭负重前行,没时间没精力也不想浪费钱打扮。

我刚对母亲说有家影楼搞活动,免费拍家庭照一张,没想到母亲便接过去说:“即不拍活动,花个两三百元拍组照片也是可以的,多拍点好看的照片,以后想我的时候,你们好拿出来看看。别像你爸一样,一辈子没拍过几张照片。”

重阳节,把母亲打扮得漂漂亮亮,让摄影师帮母亲“逆龄”留念,与其说是帮母亲圆梦,还不如说是母亲帮子女圆了梦,每个做子女的都希望父母慢慢变老,永远活出摄影师镜头里的幸福模样。

## 记忆里的野菊花

●崔岩

火,秋天喝一杯,最能降燥。”菊花在透明的玻璃杯中,翩跹起舞,最后慢慢绽开,实在好看。我看着它们在水中自由自在漂浮的样子,有时竟出了神。一阵清香扑面而来,使人全身舒展。我端起水杯,轻轻抿一口,芳香四溢,清凉甘甜。

从此,我爱上了这清甜的味道。有时,在外面疯玩半晌,回到家中,把菊花茶一饮而尽,真是一阵清凉舒爽。每当这时,母亲就会在我身旁,帮我擦去额头的汗珠,说:“慢点喝,又没人和你抢!”

大学毕业后,我远离家乡,在外工作,不能常常回家。但每到秋天,都会收到母亲寄来的野菊花。那年秋天,放假回家,我迫不及待地去找门前的野菊花。但是,土坡不见了,取而代之的是平整的水泥路。父亲坐在门口,看着我失落的样子,笑着说:“傻闺女,你找什么呢?”

“咱们门前的菊花呢?”我问道。父亲叹了口气,说:“你是太久没回家了,你大学毕业那年,村里规划公路,早就铲平了。”

“那母亲每年寄给我的菊花是哪里的?”我一下子怔住了。父亲说:“你妈妈为了让你喝到野菊花茶,每到秋天,都会去东北山给你采野菊花,晾晒好,给你寄去,生怕你喝不到。”

我回头瞥见母亲正站在不远处。她不好意思地冲我笑,她招手叫我过去,对我说:“别听你爸爸瞎说,我去山上是因为在家没事,那里空气清新还能锻炼身体。看到有野菊花,就顺手摘回来。你爸和我都不喜欢喝,放在家里也是浪费,就给你寄去了。”母亲温柔的目光直抵我的内心深处。我鼻子一酸,说:“到时野菊花喝不完记得给我寄点,我喜欢喝。”

随着时间的流逝,有些东西,消逝在时光里。但母亲对我的爱,就如这野菊花一般,清凉甘甜弥久不散。

扶着,父亲就不再说些什么。

我背着父亲沿着蜿蜒的山路一路小跑着,引得进山的行人纷纷观望。每走一段,父亲就说要下来看会山景,我知道他是怕我太累。其实沿路的风光也的确不错,红透的枫叶在秋风里招摇,满地的山菊花一片金黄,映出秋的颜色。

最费力的就是那段陡峭的石阶了,我背着父亲躬身前行,爱人在后面帮忙推着父亲。一口气爬上石阶,前面就是平整的山顶了。

红色的寺庙在绿树掩映中香烟袅袅,爱人提议说:“咱也去烧香求福吧。”父亲摇摇头,没有去进香,而是来到山顶上那棵百年枫树下,眺望着远方,凝神思索。少顷,父亲回身看着我们说了这样一段话:“我不去祈祷神仙的保佑,有你们这样孝顺的儿女,就是我的福气!”

下山时,多日沉默少语的父亲,居然哼起了山歌,歌声在山间回响,透着甜蜜与幸福……

### 家风故事

重阳的滋味,从一块重阳糕开始。香甜软糯,回味悠长,每一口都是幸福的味道。

农历九月初九,是我国传统的重阳节。重阳节自古就有登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕等习俗。其中,重阳糕又称花糕、菊糕、五色糕,起源于唐代以前,发展到现在,已成为中华民族敬老爱老的一种传统食品,也是家乡过重阳节必不可少的美味。

小时候,家里虽然不富裕,但大家对过节还是很有仪式感的,尤其是奶奶。重阳节吃重阳糕,“糕”与“高”谐音,寓意着生活水平步步高,象征着阖家欢乐、幸福美满,寄托了大家对美好生活的向往和憧憬,那一幕幕温馨的场景,我记忆犹新。

重阳节那天,奶奶早早地在厨房忙活。她先将粳米粉和糯米粉掺和在一起,加入白糖和水,充分搅拌均匀。奶奶说,老年人的消化功能减退,制作出来的重阳糕不但要绵软易消化,而且要用适合老年人胃口的食材,可以提前将板栗、莲子、绿豆等蒸熟,碾压成泥状备用。

接着,奶奶将蒸锅里的水烧开,在蒸屉里放上湿布,把米糊倒入,均匀铺平,大约蒸熟四分钟后,将提前准备好的板栗泥、莲蓉及绿豆泥铺撒在上面。奶奶又倒入一层米糊,再蒸。糕点的清香在水汽中弥漫开来,一下子把我肚子里的小馋虫唤醒了。蒸熟出笼后,奶奶又在重阳糕上撒上一些红枣丝和黑芝麻,最后在蒸熟的糕上插上三角形的小彩旗,重阳糕就制作好了。

在我还没来得及及洗手就想去抓重阳糕的时候,奶奶在一旁笑骂:“小馋猫,这糕得先给老太太送去!”老太太接过重阳糕,像过生日那样,双手合十,对着糕许愿。老太太轻轻咬上一口,连连夸赞道:“太好吃了。”馋得我直流水,老太太笑眯眯地随手掰下一小块塞进我的嘴里,真是又甜又糯。原来,重阳糕具有健脾益气、润燥益肺的功效,是一种健康的美食。就这样,我耳濡目染了这种对长辈呵护的方式,也懂得凡是有好吃的,记得先分享给长辈尝鲜。

奶奶让我给邻居王奶奶送重阳糕,王奶奶心眼好,我7岁时得了急性肠胃炎,她帮忙去请大夫,滴水之恩,当涌泉相报。奶奶还让我带着重阳糕走亲戚,教导我用爱心把每位老人都照顾到,让他们实实在在地感受到敬老节的气氛。

时光悠悠,我在重阳糕的陪伴下渐渐长大。高三那年,奶奶去世了。妈妈学到了奶奶的手艺,做出来的重阳糕极其美味。如今,我也做了妈妈,每到重阳节,我都用心制作重阳糕,给孩子们讲重阳糕的来历,教他们从小要尊敬长辈。

我想,我家的重阳糕是家的记忆,是阖家欢乐的纽带,也是敬老爱老的家风传承。当我们吃着重阳糕,享受美味的同时,也希望这充满家与爱的味道可以继续延续下去,让甜甜糯糯的重阳糕传递尊老爱老的中华传统美德。

## 重阳糕里的家风

●彭宝珠