



上世纪六七十年代，物资很贫乏，但无论是饥是寒，都阻挡不住我们的快乐。

不知何时，人们把吃了桃子的核儿扔在了我家院里一个小塔地上面，适逢春天阳光雨露的滋润，破土钻出了两株桃树苗。

父亲第一个发现，告诉我：“孩子，这是两株桃树苗，好好侍弄管理，长大能结出桃子，那时，我们就可以吃到自家的桃子啦。”听了父亲的话我很高兴，带着希冀和期望，开始了“我也要件大事”的行动。

我给两棵小桃树苗的周围松了土，拦了蓄水土坎，又用砖石垒了圆围，为防牲畜破坏，还到沟畔上砍来荆棘罩在上面，天天浇水。在我的辛勤照料下，在阳光的照耀和雨水的滋润下，一年时间，小树就长了近二尺高，我的期盼与日俱增。有时，梦见小桃树已结出桃子，在梦里都高兴得手舞足蹈。

到了第二年春天，小桃树开花了。桃花红、杏花白，虽仅开了几朵，但看到红红的桃花像小姑娘红扑扑的脸蛋，我别提多高兴了，逢人便说：“我家的小桃树开花啦！”大人们告诉我：“桃三年，杏四年，要吃李子十八年。你家的桃树到了明年就可以结出桃子了，你好好管理培育吧。”于是我更用心了，除了平时浇水、拔草，到了伏天还怕晒坏小树，给小树搭上凉棚，时常观察小树的生长变化。那种全身心的投入，成为一种乐趣，根本不用大人们督促。

历经春夏，秋天，叶子落了。冬天怕冻坏小树，我给它们裹上厚厚的秸秆当衣服，捆得严严实实的。在温暖舒适中度过寒冬，迎来又一个春天，我及时松土浇水，小树又长出叶子，形成花蕾，终于怒放枝头了。每棵树上绽放出十几朵花，花谢风吹后，其中一棵树上留下一颗黄豆粒大的小桃子，另一棵留下两颗。我忐忑不安地担心这三颗小桃子，生怕有一天掉落。

我天天跑到树旁看，浇水，松土，精心保护着。三颗桃子一天天长大，犹如三颗明珠，在我的心里很贵重。我每天抚摸着小树，不让有一个小虫侵犯它们。积累了阳光雨露的孕育和日月的精华，桃子逐渐成熟着。

到了秋天，桃子笑红了脸，好像即将成熟的娃娃来到这个世界上，第一次展示着美，在枝头摇头晃脑展示它们饱满的激情和成熟感。我和弟妹们天天看着三颗桃子，垂涎欲滴。父亲说，这三颗桃子来之不易，一定要到中秋团圆时，全家人分享甘甜美味才更有意义。那个年代水果很少，市面上卖的“小毛桃”和杏，我们家也买不起。

中秋节那天，父亲小心翼翼地将三颗桃子摘下来放进篮子里。我站在树下，两眼瞅着父亲摘桃子的一举一动，生怕桃子不翼而飞。晚上，全家人围坐在炕头桌旁，妈妈将三颗桃子小心翼翼切成小瓣，大人品尝了一瓣后，其余都分给了我和弟妹们。我拿着桃瓣放进嘴里，含着，吮吸着，那充溢味觉的甘甜啊，实在舍不得咽下去。

父母亲都说，这塔地上的桃子日照多，糖分高，酸甜美味可口。对我而言，意义更为特殊。亲手辛苦浇灌，换来原汁原味的甘甜。

此后，在我的悉心照管下，桃树长高长大了，桃子自然越结越多，全家人也能分享到更多的甘甜美味了。

随着时代的发展，物资丰富，交通便利，各种水果琳琅满目，但当年育桃吃桃的情景时常会想起。每当中秋节时，我都会拿起桃子向孩子们讲述当年院中小桃树的故事。我永远忘不了我家院中的那两棵小桃树，忘不了桃子的甘甜，忘不了它带给我们全家人的开心幸福。

我的姥爷金应豫，1867年出生于太原一个传统文化气息十分浓厚的回族知识分子家庭，少年时考取秀才并被列为乡举副榜。1900年八国联军攻陷北京，进犯山西，山西组织地方民间武装在龙泉关一带设防，金应豫投笔从戎，作战时身受重伤，坠落马下。伤愈后，他以有功人员身份被选送到日本留学，并参加了孙中山先生领导的中国同盟会，曾当选为太原市伊斯兰教会名誉会长。1962年，姥爷去世，享年96岁。

我从小在姥爷姥姥家长大，住在南肖墙78号院。

在我的印象中，姥爷温和内敛，儒雅含蓄，不趋炎附势，不功利，不市侩，酷爱诗文书画，家里到处是书画。我想，姥爷之所以长寿，很大程度上源于他深厚的诗书文化修养。

姥爷尤其爱好诗歌。他说，诗能使人的情感升华、道德纯正，他写了不少感悟生命和养生体会的诗歌。他经常朗诵《长生诀》，其中有四句：长生之诀诀何如，道充德盛即

良图。节欲澄心澹神虑，神仙哪有异功夫。

他认为道德高尚的人可以长寿，“德者寿”“仁者寿”，是养生箴言。

他常说，心中若有桃花源，何处不是水云间。看淡得失，学会平静从容地对待得失，不必让无谓的烦恼打扰自己。每个人的心中都有一处桃花源，快乐是养生良方，放飞心情，寻找快乐，是一种有效方式。

他还经常吟唱自作的《快活歌》：人或生来血气弱，不会快活疾病作。病一作，心要乐，心一乐，病全祛。心病还要心药医，心不快活空服药。且听我唱快活歌，便是长生不老药。

他的字很漂亮，经常有人求字，他写的最多的是一首《百字铭》：欲寡精神爽，思多气血衰。少杯不乱性，忍气免伤财。贵自勤中得，富从俭中来。温柔终有益，强暴必招灾。善处真君子，刁唆是祸胎。暗中休放箭，巧处藏些呆。养性须修

父母

坚强如您，母亲

王健丽

我常常想起对我疼爱备至的父母，追忆父母的挚爱和欢愉，恍如昨日，失去了才倍感珍惜。

母亲一生忠诚于教育事业，一根粉笔两鬓如霜，一盏书灯昼夜繁忙，默默耕耘桃李芬芳，无私奉献培育栋梁。

从我呱呱坠地到我步入老年，是妈妈陪伴我66年。从小到大，不管学业、工作，妈妈都给予我无限关爱支持。成家后我给予父母的仅仅是体力上的帮助，直到2003年我和父母住到一起才真正开始陪伴照顾二老。陪父亲度过4年，2007年父亲离我们而去。从那时起，我和妈妈相依相伴，共同走过12年，更加体会到妈妈坚毅执着的品格。

人到了一定年龄病痛愈发增多，妈妈因肺部感染多次住院，做了四次高龄老人少见的手术，她坚强的意志和求生欲望，使她一次次转危为安。妈妈右

腿股骨颈骨折，医生觉得年龄大危险，看是否保守治疗，可90岁的妈妈坚定地说：我要重新站起来，做手术吧。手术三天后必须下地锻炼，妈妈忍着疼痛拖着虚弱的身体坚强地站起来，我紧紧扶着她让她靠着我，就这样7天后按常规拆线出院。2015年93岁的妈妈又做了一次手术，但术后恢复不太好，真以为这次难以挺过去，但妈妈有着顽强的生命力，又一次化险为夷。2019年，妈妈饭量下降、体力不如从前、腿没劲，但也没因病卧床不起，我每天抱着她坐上轮椅，从卧室到客厅走遍家里，我希望奇迹再

次降临，可事与愿违。那年的腊月初八早上，我照旧抱她坐轮椅到客厅吃饭休息，晚上，97岁的妈妈却闭上眼睛永远离开了我们。

我习惯了妈妈在我身边，习惯了听妈妈叫我的声音，习惯了妈妈坐在沙发上我坐在小凳子上依偎在她怀里，即使无言却爱意在心，是灵魂相依的母女情。

妈妈，您诞辰一百周年就要到了，思念让我记住您，心痛让我想起您，记忆更迭，但您用最肯定的眼神看着我，用最温暖的笑容疼爱我，用最清晰的过往陪伴我……亲爱的妈妈，您听到了女儿的呼唤吗？女儿好想您，想听您爽朗的笑声，想看您步履蹒跚从我眼前走过。您的亲人同事朋友学生都怀念您，说您为人正直担当，为师博爱无私，为学兢兢业业，您的教诲响在耳畔，您的恩情扎根心田，您永远是我们做人的楷模。

青春

春天，我们一起翻跟头

晓阳

初见郝排长，见他中等身材五官端正，四个兜的草绿色军装穿在身上是那样合身，不由地从心底发出赞叹：好一个英武精干的排长。

郝排长是保定人，据他说他老家是杂技武术之乡，大人小孩都会两下子。在我眼里，郝排长的本事太大了，他能像杂技演员演“爬竿”那样手脚并用爬到电线杆或树干上摆出不同的造型，还能拿大顶，头朝下脚朝上用双手行走。在训练劳动间隙，郝排长的即兴发挥，常使得战士们大声叫好。

春季的一天，郝排长带领我们去柴村农场翻稻地，休息时，我们来到打谷场上，那里堆放着去年的稻草。王班长提议郝排长翻跟头让新兵瞧瞧，郝排长爽快地答应了，一口气做了几个漂亮的侧翻和后手翻。这下子战士们来了兴致，要求郝排长教翻跟头，郝排长告诉大家：翻跟头要从基础练起，如俯卧撑、倒立、下腰、前后滚翻等，循序渐进避免受伤。

我那时16岁，身体单薄瘦弱，总觉得自己笨，郝排长

便单独给我开了“小灶”。他带我到墙边练习倒立，耐心教我双手撑地的同时，一只脚轻蹬地面，腰部用力使身体头朝下脚朝上靠住墙面。这使我想起在平时训练中，他总是及时制止那些嘲笑新兵训练动作不标准的言行，帮助我们克服自卑、怯懦、不自信等不良情绪，提高训练质量。

阳光温暖而明亮，稻草堆泛着金色的光泽，散发着春天的味道。我们忘情地在草堆上翻啊跳啊，有性急的练起了后空翻，姿势难看，完全没有章法。有人调侃说：这哪里是后空翻，简直就是驴打滚。

我们像一群不知疲倦的孩子，勇敢地去做以前从未做过的动作，一次次翻倒一次次爬起来，忘记了时间，忘记了烦恼，身上流着热汗，脸上沾满了草屑，但都感到浑身是劲，散发着蓬蓬勃勃的青春活力。

屈指算来，郝排长已经70多岁了吧，但在五连战友群里仍然有很高的威望和号召力。尽管他从五连提升后在不同岗位任过职，但我们现在还是尊敬地称呼他“郝排长”。

德，欺心莫吃斋。衙门休出入，乡党要和谐。安分身无辱，闲非口不开。世人依此语，灾退福星来。

现在分析这首诗，主要是“欲寡”“忍气”“俭约”“温柔”“正直”“修德”“和谐”“安分”，可谓具体而又实在的养生经验之谈了。

1937年，日军入侵中国。因姥爷曾在日本留学，精通日语，日方派姥爷的一个门生来游说，劝其出任汉奸政权要职。面对利益诱惑，姥爷丝毫不为所动，他以年老多病推辞，并铿锵怒斥：“日本横暴行为，欠着中国人的血债，让我们和仇人一起合作，世间哪有这种道理？卖国不卖国是大是大非的问题，每个人应有做人的底线，不当汉奸就是一个底线。”言罢，拂袖进屋，归隐到吉县一个小山村生活。

姥爷喜欢喝粥，认为粥是很好的养生食品，他将喝粥列为每天的第一件事，视粥为养生妙品，写有《煮粥歌》。

遇到不快之事，他会开导我们：

在我的老家，三五里就有一个集市，集市多设在乡镇政府驻地或人口比较多的村庄，一般是六天一个集市。距离我们村较近的就有两个集市。

集市上主要卖农产品，以蔬菜为主，谁家种的菜多，自家吃不了，就拿到集市卖，换两个零花钱。集市上大到家用电器、农机农药，小到针头线脑、花椒大料，各买所需，讨价还价。农闲时，集市是人们消费和交流的好去处，也是乡村最繁华、最热闹的地方。

一般的集市多在街道上，有的地方专门划一块区域，作为交易场所。

故乡

那时赶集

倪吉利

记得小时候，都是步行几里路去赶集，来回路上就占用了不少时间，真正留下逛的时间没多少，加上那时物资匮乏，紧俏物品凭票供应，赶集就是图个热闹。过年的时候条件好的家庭给孩子们一点零花钱，即使到了集上也舍不得花，男孩子买上颗玻璃球，女孩子买上朵头花，要么买上五分钱的葵花子，解解馋。也只有过年才能改善一下生活，穿上新衣服。后来有了自行车，赶集方便多了。现在每家每户都有电动车甚至小轿车，超市遍布各地，购买东西方便快捷，想吃什么有什么，什么时候需要什么时候买，图营养、图新鲜，赶集的人也越来越多了。

前段时间回老家陪伴老母亲，基本上逢集必到：一为让老母亲吃上新鲜的食品蔬菜，二是那里有浓浓的乡土气息，也是对童年乐趣的一种美好回忆。

“情绪”这东西，你不在乎，它就伤不到你。凡事不必苛求，来了就来了；凡事不必计较，过了就过了；用自己的认知去评论一件事，事事都不完美。用自己的心胸去度人，人人都有不足。眼是一把尺，量人先量尺；心是一杆秤，称人先称己。

他书房里挂的两副对联是：“吃菜根淡中有味，守王法梦里不惊”；“道德风范垂青史，翰墨诗文励后人”。

在幽静的夜，他常会沏一杯清茶，或吟读诗文，或聆听收音机里的山西梆子，我也习惯在他的诗文和戏曲节奏中，随着他的轻抚安然恬睡……

