



悠然的避暑生活

以前我们居住在上世纪80年代初单位分配的楼房，我家是四楼顶层，盛夏来临，经过白天日晒，屋里如蒸桑拿一般。前几年，我们搬进了儿子给我们老两口买的高层住宅，打开窗户，空气清新，凉风习习，惬意极了。

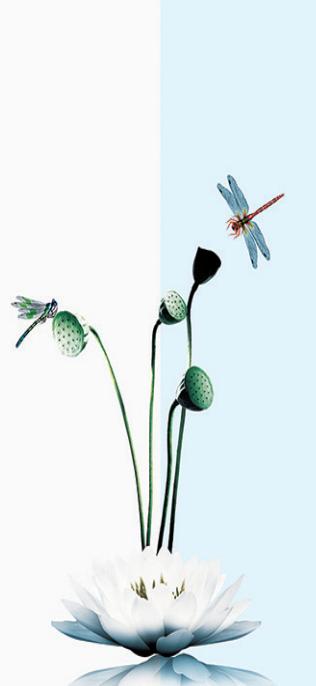
进入三伏天，我们便用上了防暑用品——盖上了夏被，铺上了凉席，枕上了茶枕，上铺玉石镶嵌的枕巾，用上了有名人字画的折扇。酷暑来临，我们就一人一把折扇摇了起来，既锻炼了手臂筋骨，又送来柔和的自然风。折扇使用方便，吃饭或睡觉时摇上一会儿，汗就落下去了。

说到夏天的消暑美食，首推“芝麻酱凉面”。我学会了手擀面，不但和面时做到盆面“三光”，而且擀的面条又细又匀，煮开来不易断，吃起来很筋道。还要做“菜码”：主菜是黄瓜丝，再配以煮黄豆、土豆丝、白菜丝、豆角丝、全是水煮菜，颜色搭配得赏心悦目，很能激发食欲，再配上大蒜瓣儿。把手擀面条煮好后，先放在凉白开水里过凉，然后捞好面，中间浇上用凉开水调

好加上适量盐的芝麻酱，再放上各种“菜码”调拌好。这种凉面既爽口又清香，真是消暑佳肴。晚饭一般是熬上一锅有绿豆、红豆、黑豆的“三豆粥”，配上一盘黄绿相间、健脾开胃的苦瓜炒鸡蛋。

炎热夏日的午睡是必不可少的，一般不超过一个小时。午睡后再泡上一壶清茶，一边饮茶，一边吟诗唱歌。当心理学家的女儿曾教给我们“心理暗示法”：我们朗读毛主席的《沁园春·雪》——“北国风光，千里冰封，万里雪飘……”；唱起英国作曲家爱德华·埃尔加根据他的妻子爱丽丝·埃尔加创作的一首诗谱写的世界名曲《雪花》；朗读诗人徐志摩的《雪花的快乐》——“假若我是一朵雪花，翩翩的在半空里潇洒……”当我们全身心投入到雪花飞舞的冬天意境里，自然体味到“心静自然凉”的奇效和乐趣。

必要而实用的物质条件，规律而科学的饮食起居，美好而平静的心理状态，是我们老两口三伏天避暑生活的三大法宝。



李汝飚



陈燕炳

孝顺的孙女

孙女蓉蓉三岁多时，就开始萌生孝顺长辈的意识。有一次周末，家里炖鸡汤，开饭时，孙女用勺子舀起一只鸡腿给奶奶，奶奶说：“蓉蓉，鸡腿给你吃的。”

“不，还是给奶奶吃。”“你为啥想到给奶奶呢？”儿子问。

“因为奶奶老了，需要补充营养。”“蓉蓉真棒！”家人齐声为她点赞。

有一天，我上幼儿园接孙女，在回家的路上，孙女从衣服口袋里拿出一张餐巾纸包着的东西：“爷爷，今天幼儿园的午餐吃夹心面包，味道真好，我撕了一小块给你尝尝。”

“蓉蓉真乖，谢谢你！以后别带幼儿园的食品回家了。你带了一点回来给爷爷吃，你就吃不饱了。”“吃饱了，还有稀饭呢！”

隔了几天，我接蓉蓉时，孙女又从口袋里拿出餐巾纸包着的一个鹌鹑蛋：“爷爷，今天早点吃瘦肉稀饭和两个鹌鹑蛋，我留了一个给你吃。”

“蓉蓉，你包鹌鹑蛋时，老师知道吗？”“不知道，老师没看见。”

“蓉蓉，爷爷谢谢你的孝心，在幼儿园吃两个鹌鹑蛋还想着爷爷。以后还是别拿幼儿园的食品回家了，因为你用纸包着的食品放在口袋里，有时你的口袋里还放其他的东西，食品就有可能不卫生了。”

“噢，我知道了，那我以后不拿了，你别告诉老师。”孙女有些担忧。

“我保证不告诉老师。”

孝敬长辈是中华民族的传统美德，父母、长辈无不希望孩子长大成人后，做一个懂得感恩、孝顺长辈的人。孙女蓉蓉幼小的心灵里就有了孝顺长辈的心，与家人的悉心培养密不可分。儿子、儿媳常常让蓉蓉吃饭时，要让爷爷、奶奶先动筷子；长辈做了好吃的给蓉蓉，让她表达谢意；奶奶买菜回家，让蓉蓉把篮子提到厨房……这些孝行细节伴随着蓉蓉的成长，相信她一定会养成遵守公序良俗、孝敬长辈的好习惯。



叶子

七夕礼物

七夕这天，老爸神秘兮兮地拿着个礼盒对我说：“闺女，帮我把这个送给你妈，就是你送的。”

我一脸的坏笑：“老爸你还挺浪漫嘛，你自己为啥不送？”

老爸扭扭捏捏了半天，倒不是因为不好意思，而是我妈还跟他生着气呢。

前几天，老妈在饺子馅里放了点肥肉。老爸用筷子剔了半天，没剔干净。当场给老妈甩脸子，老妈也怒了几句。接着他当场摔筷子走人，一顿饭吃得不欢而散。我们都知道，老爸不爱吃肥肉，如果吃到肥肉，他都会吐出来。而老妈一辈子勤俭节约惯了，见不得老爸这么浪费，才出此下策把肥肉剁成肉渣放饺子馅里。

老爸的言外之意：谁送的礼物不重要，重要的是能让老妈开心。我勉为其难地答应了。看到老妈走过来，我故作镇定地说：“咱家的大美姐，七夕快乐哈！这是送你的礼物”。

老妈先是一愣，好半天才接过礼物。她嘴里不停地埋怨我浪费钱，脸上却幸福得像绽放出一朵花来。

她拆开礼盒一看，瞬间惊住了。这不正是前几天在网上看的同款连衣裙吗？因为价格太昂贵，一直没舍得买。她嘴里不住地夸赞：“我闺女真有心，没白疼。”我瞬间红了脸。

老妈迫不及待地穿上了裙子。一袭墨绿色长裙，绿得像湖水，水面上开着几朵小莲花，莲花上落着几只小蝴蝶，又好像几朵飘落的小花瓣。

我一个劲儿地夸赞老妈。她一脸幸福地瞥了老爸一眼。老爸刚好也在瞧她，老妈就故意扯着嗓子说：“还是我闺女疼人啊，不像某些人铁公鸡，一毛不拔。”

我心虚地瞄了一眼老爸，他虽然嘴上没说话，但看那得意忘形的样子，正掩面偷乐呢。

6岁的女儿看完电视，跑过来直呼：“哇噻！姥姥，姥爷给你买的裙子可真漂亮啊！”

老妈顿时一头雾水，她疑惑地看着我，我尴尬地笑了。

女儿多嘴道：“姥爷不是前几天惹您生气了嘛，他说要买礼物给您，可又不知道您喜欢啥，我就告诉姥爷您喜欢裙子。”

听女儿这么一说，老妈疼爱地一把搂着女儿问道：“我的乖外孙女，姥姥的心肝，你是怎么知道姥姥喜欢这裙子的？”

“因为您最近老盯着这款裙子看啊，都不陪我玩了，姥姥是不是不爱姐姐了？”女儿撇着嘴说。

“姐姐是姥姥的宝贝，姥姥最爱的就是姐姐了。”老妈捧着女儿的脸，响亮地亲了一口。

女儿假装嫌弃地擦了擦脸，惹得大家开怀大笑。我看着他们陪女儿笑啊闹啊，才发觉：夫妻间所谓的争吵，只不过是平凡日子里，一剂生活的调味品而已。

带点儿孩子气

刘琪瑞

老同学大安退下来之后进入带孙时代，大宝还没有长大，二宝来了，大宝二宝一起带。大安本就是个“老顽童”，这下好了，和孙子一起要一起乐，看蚂蚁上树，观小燕垒巢，要么和泥巴捏泥人，要么捡树叶做叶笛。

大安常常带着孙儿到郊外，去田野转转，到山里走走，和花鸟虫鱼说说话。大宝说，树上小鸟会说话，大安就唧唧啾啾学鸟语；二宝说，河里鱼儿会唱歌，大安就咿咿呀呀唱鱼歌……时间久了，大安自己也会去野外，他和我说：“心情不好时，摸摸大树、抚摸小草、嗅嗅野花，跟它们说说话，一切就会好的……”

有一次，我们几家到周边的景区游玩，那座古村落里有一眼古井，大安趴在井口上侧耳倾听，说能听到惊涛骇浪，听到大海的声音，他还念出了两句古诗：“疾风驾海生春潮，岩根石井澹不摇。”“试敲柱杖看，恐触蛟龙起。”还煞有其事说，这古井通着大海，连着龙宫。我们受了感染，一个个趴在古井上听，古井里静悄悄的，什么也没有听到。我常说大安：“你呀，返老还童了，是不是有点孩子气

啊？”大安振振有词地说：“人呀，偶尔带点儿孩子气还是不错的，起码有三点好处。”

我问他哪三点，说来听听。大安眨巴眨巴眼，扳着指头说道：“第一，是年轻态。用孩子的眼光看世界，世界就是单纯的；用孩子的头脑想事情，啥事儿都变得简简单单……这样一来，人就变得年轻了，心态好！”

第二，是接地气。孩子的眼睛最清亮，孩子的心灵最纯洁，孩子说出的话最直接最真挚，看见什么说什么，想到什么说什么……向孩子学习这些优点，做什么都能接地气！

第三，是好人缘。带点儿孩子气与人交往，人家会觉得你单纯，心无城府，他心里有事儿，嘴上有话儿，爱和你絮叨絮叨。那个已故老作家木心说得好，‘爱孩子，尤爱孩子气的成人！’带点儿孩子气，挺好的！”

仔细咂摸，大安的一番话不无道理。生活中带点儿孩子气，悦己也悦人，这世界就会变得像童话般美好。

牵着母亲的手

王慰



前几天休假回家，心血来潮陪母亲逛街，大街上车水马龙，人来人往。已近古稀之年的母亲想到马路对面一家新开的老北京布鞋店去看看，我呢，则对眼前一家音响专卖店感兴趣，目标不同，于是各自走开。我的脚还没踏进店门，忽然听到身后人群中一阵骚动，转身一看，不远处有辆摩托车像喝醉酒似地左晃右摆直奔而来。

“妈！”眼看着母亲不待绿灯亮起便自顾自地走在斑马线上，不容多想，



我紧追几步冲过去一把拽住母亲的手，用力把她往身边一拉，“呜！”摩托车擦着我们的衣角一闪而过。“好险！”有人为我们松了口气，而我此时的心还在加速跳动。

“妈，我不该让你一个人过马路的，刚才这用力一拉，你胳膊疼不疼？”我一脸紧张又愧疚地问母亲。“没事，不疼，你妈这身子骨还硬朗着呢，多亏你反应快。”说着，母亲抡了几圈胳膊，示意没有问题。

“妈，绿灯亮了，才能过马路，走在斑马线上也要左右看看，注意安全啊……”我故意板着脸“教训”母亲。

“妈知道了，人老了，眼神不好，没看清红绿灯，我以后少出门……”母亲像做错事的孩子一样解释着。

“妈，我牵着你过马路吧！”我心里一酸，准备牵起母亲的手，这时，我才注意到母亲那双手——暗淡无光、枯瘦如柴，手背上布满星星点点的老年斑，都是岁月留下的无情印记。

我有多久没有留意母亲的手了？在我的记忆中，母亲的手是这样子的：那是一双勤劳的手，操持家务，忙忙碌碌，照顾着我们的生活起居；那是一双灵巧的手，会打毛衣、会做布鞋，还会做可口的饭菜；那还是一双美丽的手，它留给我最初的印象是母亲牵着孩子，大手牵着小手的温暖……

儿时，母亲就是我的保护伞，为我遮挡风雨，排除万难，母亲在，心里踏实的、温暖的。当母亲牵着我的

手，一种被当成手心里的宝的幸福感和安全感便涌遍全身。儿时的我，总爱找出种种理由让母亲牵着手，那是一个孩子的依恋，更是一位母亲的骄傲！

日子过得飞快，我长大了，母亲也老了，我不再需要被母亲牵着手走，甚至都不愿意和母亲一起上街了。母亲，除了一如既往地在我耳边念叨几句注意身体、天冷及时加衣，似乎不再有多少能令我兴致勃勃与她交流的话题。我们忙着工作，忙着孩子，忙着人际交往，却忽略了家中的老人。

当我牵着母亲的手，我的脑海里闪现出“反哺”这个词。父母给我们的爱像大海一样博大，而我们回报给他们的却像小溪一样微不足道，即便如此，父母却从来没有责怪我们的意思。我们常常忘记，小时候父母是如何疼爱地牵着我们走，我们长大后总是迫不及待的去牵自己另一半的手，却从来都吝啬于把自己的手递给一天天衰老的父母，殊不知年迈的父母，也需要我们用有力的手去牵引。

这一天，我牵着母亲的手陪她逛街，母亲特别高兴，她的眼里漫溢出来的欣慰，却令我深深地羞愧和自责——从今往后，我要常回家看看，用心陪陪父母。时光的长河啊，请慢一点流淌吧！父母在，人生尚有来处；父母去，人生只剩归途。人到中年，健康是福，平安是福，还有父母的手可以牵，这是多么难得的幸福啊！