

父母的岁月可以是一首诗词

■郝向阳

穿过岁月的雾霭虹霓，站在中年的门槛上回望，越来越觉得父亲像一首清新隽永的唐诗，母亲如一阕婉约秀美的宋词。

坚毅是父亲这首诗的主题。我的爷爷在父亲童年之时就撒手人寰，奶奶和大伯又在父亲十九岁时相继辞世。父亲年纪轻轻就过早地体尝到生死离别的滋味，内心自然无限悲凉，但他并没有被这一系列的不幸打倒，而是倔强地高昂着头颅，挺直了脊梁，一步艰难而坚毅地在人生之路上前行。当上民办教师后，微薄的工资不足以养活家人，他必须边教学边种地，平日和同事们一起备课上课改作业，星期天节假日则和乡亲们一起耕种收割，闲暇时还要检查辅导我们的功课，其间辛劳可想而知，但他也没有被这些重担压垮，总是以饱满的精神状态呈现在世人面前。

乐观是这首诗的基调。无论条件多么艰苦、生活多么艰难，也无论工作多么紧张、劳动多么繁重，父亲都始终保持着一副乐天派的姿态。他吃饭从不挑食，吃什么都是香甜可口，母亲常开玩笑说：世界上恐怕没有比你父亲更好打发的人了。

俭朴是这首诗的风格。父亲一生特别俭朴，记得父亲有一件黑色的粗呢短大衣，平时舍不得穿，只有过年或遇到重大活动时才穿，一连穿了七、八个春节。后来父亲由民办教师转为公办教师，工资涨了不少，我们弟兄三人也有了稳定工作，并先后成家立业，家中条件有了极大改善，但是父亲依然保持着勤俭持家的本色，有一年夏天他和母亲到三大火炉之一的南京看我弟弟，走得又累又渴，却只给母亲买了块雪糕，自己竟没舍得买。

心地善良是母亲这阙词的词牌。母亲以婶婶的身份抚养两个侄女长大成人，又为她们找到可靠的婆家，名为婶侄却亲如母女，得到了街坊邻居的交口称赞。三十多年前，村里常有外地来的乞丐，当时人们的日子普遍过得紧紧巴巴，所以不少人家远远地一看到乞丐，就赶紧回家拴上门，或者拿一些剩馍剩饭打发了事。母亲却没有这样做，虽然条件并不比别人好，但她总是拿出自家吃的新鲜馍饭，热情地交给那些穷苦的外乡人。

先人后己是这首词的标题。母亲待人十分厚道，每次让我们串亲戚，她都装上炸得最好的油条、烙得最好的烧饼、蒸得最好的馒头，而把焦糊的、不起的、丑陋的留给自己。每年春节本家晚辈来拜年，她除了给小孩子分压岁钱，还端出家里最好的、她自己都舍不得吃的核桃、腰果、葡萄干、开心果等招待他们。她的口头禅是，自己吃不吃没关系，只要小孩子们高兴就好。

善解人意是这首词的主线。一天早上，我睡得正香，忽然被一阵单田芳的评书声吵醒，原来是母亲年龄大了，睡眠变少，就早早地打开唱戏机解闷，因耳朵背，所以声音开得有点大。吃早饭时，我告诉母亲家属楼里声音太大会影响四邻。母亲笑道：我以为门关得很严实，不会影响到别人，以后一定注意。中午下班回到家，我发现母亲在把唱戏机贴到耳朵上听。我忙说：妈，只要声音低点就行，不用这样。母亲笑着说，这样就不会影响别人了。

我的父亲、母亲，就像唐诗宋词一样，用起承转合的结构、简约凝练的语句和平平仄仄的韵律诠释着人生的真谛，给儿女们教益和启迪。

生活百科

朋友圈晒花草最得子女心

孩子们说，自从有了微信，父母的朋友圈就成了一道“另类的风景线”。快来看看您属于哪种类型？（摘编自《现代快报》）

类型1：屏蔽子女型

这类父母屏蔽子女，大多数原因是子女嫌弃父母发的内容。老被说当然会觉得烦，干脆不让子女看见，省得啰嗦。

类型2：学习型

一般而言，25岁左右年轻人的父母喜欢转发学习型的文章，“你看的书暴露了你的社会阶层”“女人如何独立”……一位未婚小姑娘说，她妈妈总喜欢分享这些文章，让她略感尴尬。

类型3：花草草型

这一类型父母的朋友圈，春夏秋冬总是分享一些花草和景色。从心理学来说，这样的父母有一种淡泊名利的感觉。

类型4：关注时事型

这类父母比较关注时事，以知识分子居多，和职业也有一定的关系，比如公务员、媒体行业。

类型5：心灵鸡汤型

“哪有什么岁月静好，不过是有人替你负重前行”……心灵鸡汤似乎是中老年人的最爱，无论是热的、冷的、咸的、淡的，都能受到追捧。

类型6：晒自家孩子型

晒一晒孩子，写作业、上课、做手工、春游……事无巨细，父母都要记录下来。很多人说，就把朋友圈当成一本孩子成长的日记本，以后翻看，会觉得很有意思。

类型7：养生型

估计每家都有这样的家人，看一篇转一篇，一天刷屏十多篇，可有些“养生常识”往往不靠谱，比如“儿童吃一次抗生素7天不发育？”真相其实是抗生素不伤害正常细胞，再比如“高铁辐射致女性不孕？”真相是电磁辐射能量很弱。

类型8：工作型

这类父母大多是工作狂，比如媒体行业的父母主要转发自己的稿件、作品；医疗行业的父母往往喜欢转发最先进的医疗成果，或者自己医院的什么先进事迹；律师则比较关心司法方面的文章。

类型9：辣眼睛型

标题是“夫妻俩晚上在床上数0，看过的女人脸红，数过的男人激动”的微信文，内容其实是说每天回家都要总结一下今天的得失，然后第二天从零开始；标题是“大白天这么干，太羞耻了”的微信文，内容则是新出的骗局……不知道从何时起，这类父母的朋友圈全是这种“标题党”文章，儿女们纷纷表示辣眼睛。

小评测：

多名20~35岁的评测员给这9种类型的父母朋友圈进行了打分。

- 子女最可接受：1.花草草型；2.屏蔽子女型
- 子女最不可接受：1.辣眼睛型；2.养生型

健康顾问

夏季吃大蒜降血压

高血压患者高温时节易突发危险事件，此类人群最好多喝橙汁，经常吃些大蒜。橙汁含有丰富的维生素C，研究发现，维生素C有助于血管扩张，每天多吃一些酸味水果，有助于降压。每天吃两三瓣大蒜也是降压的简易办法，研究表明，食用600至900毫克蒜泥，可平均降压11个毫米汞柱。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣，有含饴弄孙的快慰，有生活中发现的小窍门，有自家萌宠的可爱照片。如果您想与我们分享，可投稿至电子邮箱：shdx_2016@163.com。



《吹画》摄影 毛毛

人生处处都是好风景

■杜伟

我一直想象自己在这样地方生活，门前的一座小山，上面有许多棵树，有许多条小路，一年四季都有一些不知名的花草，每天早晨都可以听到清脆的鸟叫声，我的小屋旁有一个小小的池塘，里面种上荷花和菱角，还放养一些鱼儿，我可以在这里垂钓，池塘边有一亩地，我种上时令的蔬果。我坐在院子里，瞧着那些鸡鸭鹅狗，瞅瞅那些菜园和花圃，那样的生活是多么惬意，每一年春夏秋冬都变换着不同的景象，这样的人生是多么美好，即使是寒冬时，“绿蚁新醅酒，红泥小火炉”，这样的田园生活一直让我为之向往。当我将自己的想法对朋友说时，朋友对我说：“生活五味俱全，关键在于你怎么过活，怎么品味？”朋友还意味深长地说道：人就像一座大坝，而压力和伤痛就像不时袭来的洪水，我们要学会正视它、分流它，才不会被冲垮。这样我们的眼前就有好风景。

站在店门外，抬头仰望天空一片白云拨动遐想悠悠，阳光正打在我的脸上，门前的花盆中的草不知何时又添了几抹新绿，在不经意间，我要感谢生活的馈赠，其实我们不必刻意地去找那田园风光，让心中时时充满着爱意，就能收获满园的芬

芳。我很欣赏他那句“生活五味俱全，关键在于你怎么过活，怎么品味”，我们可能成天想着自己的房子没别人大，而且装修还欠债；自己和妻子的收入都不高，上班有时还遇到领导的批评；孩子太顽皮，读书不优秀……每每想到这些我们会烦，其实生活中有些事并非我想象的那么糟，想想幸福的事在我身上有好多，每天妻子做的可口饭菜，孩子和我一起玩游戏，我和天南地北的网友聊天，自己一个人独处时看一本好书泡一杯茶听一曲音乐……这些都是幸福的事呀，可这些可能都被我们忽视了。

周六，我打开电视，照例收看《朗读者》，其中李立群朗读老舍先生的《我的理想家庭》给我留下了深刻的印象。文中说的那种家庭生活是多么惬意，也是我们为之向往的。我们没有七间小平房，也可以将家收拾得干干净净，将日子过得简单又从容。生活每天都是新的，苦是一天，乐是一天，何不让自己快乐起来，珍惜身边点点滴滴的幸福善待自己，日子也会好起来。换一种心情，发现天好蓝，花更艳，家人也变亲切，朋友也多了，生活也美好，日子更舒畅，过着幸福的日子，生活本身就是好风景！