

父母在 人生尚有来处

■ 王腊忠

偶尔翻开旧时的相簿，一张发黄的母亲坐在老家屋檐下的相片，让我的眼泪忍不住流了下来。母亲就坐在木制的靠背椅上，眼睛望着前方，表情里是迫切和欣喜。

每次回老家我们都会提前给母亲打电话。哥说母亲必定早早搬把板凳坐在房门外的屋檐下，不管下雨还是天晴，因为她的体重有两百多斤，活动很不方便，有时一坐就是大半天。哥嫂喊她也不进屋，必须要等到我们到家，只要看到我们的身影，她必站起来远远地喊着：我的女儿回来了。

不意中母亲走了11年了，我的心也就一直空空荡荡着。每次回老家，再也看不到屋檐下熟悉的身影，我的心就满是悲凉，就算假期有回老家的冲动和愉悦也渐行渐远了。

记忆中最深的，母亲有两次痛哭，一次是在1978年农历腊月廿四过小年。那一年我家这个典型的农村困难户第一次翻了身，没有成为村里的超支户。由于

不用还集体的账，家里养的一头猪总算没有卖掉。于是，在小年的这一天，我家终于可以杀年猪了。这一消息让11岁的哥哥和9岁的我兴奋得手舞足蹈。那些年我家穷，父母都是老实巴交的农民，家里兄弟姐妹多，又没有什么正劳力，根本拿不到什么工分，平时的饭锅里只有上面薄薄的一层米饭，下面全是红薯或者藕丁。每每寒冬来临，我们常被冻得手脚发抖，饿得两眼发黑。那时候，只要冬至一过，我们就天天盼着过年，因为只有过年，才有可能穿上一件新衣，吃上一碗猪肉。这一年，我家居然杀年猪了，这意味着我们可以敞开肚皮吃肉了！这一天，母亲给我和哥哥做了两大碗肉：巴掌大的块头，肥厚地泛着油光，掺着大蒜和辣椒，那香味，现在想起还让人垂涎。那一顿吃得真是爽快。我和哥哥狼吞虎咽，各吃了一大碗，每人至少吃了1斤多。可是，吃完不到半个小时，我们就腹痛如刀绞，一趟接一趟地跑厕所，急得母亲抱着我们嚎啕大哭：儿啊，都是爹妈无能，让你们平时都吃不到肉……

还有一次是1994年我的女儿出生那年，因为参加工作不久，家里又极度困难，医院分给我一个不到10平方米的小单间，旁边是天天冒浓烟的锅炉房。屋顶时常漏雨，常常外面的雨停了，屋里还叮叮咚咚。液化气炉就放在走廊里，临时用木板和纸板围着，每次下雨液化气炉都会被飘进来的雨淋熄，女儿也被锅炉房的浓烟熏得不停咳嗽。本来就早产的女儿几乎每个月都要感冒，感冒必定发烧打点滴。那天晚上，心力交瘁的我因一点小事对母亲大发雷霆：“你和爸没有能力就不要生那么多，你看看单位里的年轻人有比我差比我惨的吗？”当时母亲没有做声，默默地走出了门外。只过了几分钟我就发觉是我太混账了。出去找她时，她躲在公共厕所旁哭泣却没有声音，她是害怕熟人看到。那一刻我们母子抱头痛哭。

父母在，人生尚有来处；父母去，人生只剩归途。人生只有在经历后才会懂得这句话的含义。屋檐下坐着的母亲只能存在我的记忆和脑海中了。



你还是那么美 心飞扬/图

我晨练我快乐

■ 郁建民

我喜欢读书与写作。退休以后，时间充裕了，平时爱看书、上网浏览博客，一坐就是半天，时间一长，明显感觉身体每况愈下。常言道，身体是革命的本钱，怎么办？我设定目标，晨练去！

清晨六点，不用闹钟，从睡梦中醒来，愉快地向健身广场走去。一路上，清风习习，空气清新，让人神清气爽。有时则是一路迎着喷薄而出的朝阳，披着一身霞光，看着路边鲜嫩的花草，听着树上叽叽喳喳的鸟叫声，心情十分愉悦。

每天晨练前，先喝上一大杯凉开水，是因为身体的扭摆活动，让水在人体内脏来回晃动，从而把胃肠倒空洗净，便于吸收新一天的新鲜食物。晨练时，老友们纷纷跷腿压腿。如果不跷腿，他们就会说：“晨练不跷腿，等于活见鬼，跷腿不压腿，还是等于活见鬼！”让你在诙谐的话语中掌握到一些健身知识。压完了腿，老友们开始正式进入了晨练阶段。

广场大门外侧是练太极剑的，内侧场地是一支庞大的舞蹈团队，她们统一穿着漂亮整齐的舞蹈服装，伴随着轻松的舞曲，以整齐的步伐，优美的舞姿，表演着优美的广场舞。

再往里，有跑步的、有做操的、有练气功的、有打羽毛球的、有摆马步的、有搁腿的、有倒立的、有倒走的……这时，一个年过七旬的老人，在聚精会神练气功，他坚

持练功多年，身体棒棒的。他说：气功调身、调气、调神，对身体大有好处。

由于我一年四季，无论酷暑和严寒，无论刮风下雨，一天不落的坚持晨练，锻炼了身体，很少出现感冒发烧和患病的现象，很少去医院看病、很少打针吃药。以前，我好头晕，如果转几个圈，更是晕得受不了，而现在，做多个鹞子翻身都没问题，从而使我一整天都感到精神饱满，体力充沛。晨练还能改善骨骼的营养状况，增强物质代谢，同时，还可以提高关节和韧带运动幅度。前几年，我的膝关节出现酸痛的现象，特别是上、下楼梯，更是觉得膝盖骨要支撑不住似的。晨练后，现在我上下楼梯如履平地，甚至在上一个高台阶时，别人需要上边的人拽一把，而我一下便登了上去。晨练，消耗了我的多余的热量，加快了机体的新陈代谢。

晨练结束后，快回家了，我沿着湖边走，看见不少人在湖边大树下垂钓。我是个钓鱼爱好者，这一幕引起了我的兴趣，我放慢再放慢步伐，边走边看边问，感觉他们定是心旷神怡，其乐融融。

晨练的人们织成了一条五彩的河，但每个人的心里都烙着一个共同的印记：陶冶情操，调整心态，培养意志，强身健体，健康储蓄，这就是晨练带给我的无限乐趣。

生活百科

买衣服学会看标签

买衣服时该如何辨别质量好不好呢？江苏南京检验检疫局专家建议，除了要看面料和款式，还有一个最重要的信息——标签。

看等级 衣物的等级分为优等品、一等品、合格品，等级越高，色牢度越高。

看安全类别 根据《国家纺织产品基本安全技术规范》，服装可分为A、B、C三个安全级别。2周岁以下的婴幼儿服装必须是A类技术要求，直接接触皮肤的服装至少要是B类技术要求，非直接接触皮肤的服装至少要是C类技术要求。

看洗涤说明 洗涤标识须按照洗涤、晾晒、熨烫等顺序标注；如果衣服吊牌上没有洗涤说明，或是标注顺序混乱，建议不要购买。

看颜色深浅 颜色越深，接触染料中有害物质的机会就越大。因此，建议内衣等贴身衣物和婴幼儿衣物，多选择浅色的。

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。

健康顾问

练腹肌不能只做仰卧起坐

单独做仰卧起坐即使每天做500个也达不到增长6块腹肌的目的，反而易伤害到背部。仰卧起坐只能锻炼表层肌肉，无法

练到里面的部分，还需要打好基础。在做仰卧起坐时还要配合做一些有氧运动、平板支撑等有助于肌肉发展的基础性锻炼。

冬天起不来或是病

冬天，有些人早上总是嗜睡难起，这可能是病。起床困难分成正常和病态两种情况，如果冬天总是起不来，要排除抑郁症、嗜睡症或甲减的可能。建议普通人

最好保证每天7~8小时的睡眠。如起床实在困难，可以在床上稍微活动一下身体，等精神稍微好转后再起床。其实很多人起床后，洗漱一下就不会感觉疲倦了。

脚干裂试试中药方

一到冬季，一些中老年朋友会出现足跟干裂，在此推荐一款中医验方。

先将核桃仁、冬瓜仁、白癣皮和去皮杏仁这4种药放进小布袋，扎紧，放清水里浸泡1小时。大火把药煮开，后换小火

煮20分钟后把药包和药汤一同倒入脚盆。先把脚放在盆上用蒸气熏，等水温40℃左右时泡脚，泡20分钟即可。最后用装着原料的布袋烙脚。每天这样做，坚持15天即可。