



峥嵘
岁月

一小袋炒黄土

□高栋

说起炒黄土，还有段难忘的记忆。

那是在1970年12月底我入伍的前一天，妈妈请假帮我收拾行李并给我炒了一小袋黄土。我看见这袋炒黄土就对妈妈说：“妈，去云南还带炒黄土干嘛，那不干净，我不想带！”妈妈看我不想带炒黄土，就对我说：“炒黄土是我们永红路公社（现在柏树林街道办事处）副主任李佩珍给我说的一个偏方，能预防水土不服。”

炒好的黄土呈微黄色细粉末，颜色和炒面一样，如果仅凭直观是看不出炒黄土还是炒面的。记得当时我妈妈又缝制了一个小白布袋子，大小和早烟袋一样，将炒好的黄土装入小白布袋并收紧口子，一再叮嘱我在车上和部队坚持每天冲水喝，连续喝7天左右。我看着这袋炒黄土将信将疑，觉得这是迷信，不靠谱。可妈妈费了半天功夫，为我做各种准备挺辛苦的，于是我就把这袋炒黄土装进大提包。

到了部队以后，我把这小袋炒黄土放在枕头包里，不能让战友们看见，生怕别人笑话。每次我都是看班里的战友们不注意，偷偷取出小白布袋子，用手捏出一小撮，迅速放进搪瓷缸子，端着缸子去连队茶水炉接开水，待水稍温我端起缸子闭着眼睛咕嘟咕嘟一口气喝完，再赶快用自来水漱口。心里总觉得有一股子泥土味道，其实炒黄土是无味的，还是心理在作怪。坚持喝了一周，果然发现我没有任何水土不服现象。我暗暗猜想，这到底是炒黄土的功效，还是自身适应力强的原因，始终不得其解。

当时我们部队在云南驻防，海拔在2000~3000米左右，新兵训练时经常有人出现晕倒、呕吐或气短、流鼻血、心跳加快及脸红等症状。可我却无任何不适。看到战友出现不适症状，我想给这些战友喝点从西安带来的炒黄土，可总担心被人说不卫生，就打消了念头。

最近上网才知道，“炒黄土”属于中药。只是，现在卫生医疗技术发达，去趟医院或药店就可解决问题，不再用炒黄土了。之后我在战友微信群里说到当年新兵训练时我喝了炒黄土，预防高原反应及水土不服等现象，才顺利完成2个月的新兵训练任务。没想到战友杨根柱在微信群里回应：“老高，我当时也带了一包炒黄土，也是和你一样偷偷背地里喝，不敢吱声，总怕别人笑话说是‘稼娃’（陕西话意思：乡巴佬，土老帽），不过土办法挺管用的，我没有出现任何水土不服。”由此看来，并不是我一个人带了炒黄土，估计带的人也不少，只是别人不知道而已。

有感而发。难忘1970年至1976年在云南安宁县温泉、云南民族学院西院和禄丰县羊街驻防时的连队老首长、老战友。有机会我们一起相约在云南，故地重游。（作者原工作单位：陕西省工信厅，66岁）

家长
里短

母亲留给我的“遗产”

□沈德春

母亲留给我的“遗产”，是她在世时亲手装订的厚厚一叠报纸装订本和一本剪报。我一直把它整齐地摆放在家中书柜显眼的位置上，倍感珍惜。即使是过去了21年，我的脑海里依然萦绕着母亲的微笑。

母亲退休后也没闲着，除了帮我们带小孩外，我和妻子的一日三餐，母亲全给包了。整天忙里忙外，她总说不累，看到的总是脸上带着的微笑。

那年，我所在的地州停办多年的报纸复刊了，我被选调到报社工作。有时到母亲那吃饭时，我都会把当天出版的报纸带去看。久而久之，我也就把看过的报纸随手丢在母亲那儿。有一天，因为写稿子耽误了些时间，我去时饭菜已摆好在桌上，全家在等我，而母亲却静静地坐在一旁的凳上看报纸。母亲念过几年私塾，勉强能够读书看报。看到母亲对阅读报纸有兴趣，我立即有了给母亲订份报纸的念头。母亲同意了。

后来我的工作发生了变动。州广播电视台成立后，我就调到此单位负责编播，工作也就越来越忙，去母亲那吃饭的时间也就越来越少。

然而，多年以后的一天，母亲在对着镜子梳头的时候，我窥见她那满头的白发和爬上皱纹的脸庞，突然意识到，母亲已经老了，老得是那样的快。我想多回去陪陪母亲，可总被工作上的一些琐事缠身，不仅如此，有些事情似乎又来得太突然。母亲70岁那年，我接到借调到省级电视台工作的通知。我本不想告诉母亲，可离开的时间越来越近，要走的头天晚上，我把这事跟母亲讲了。母亲看着我一声不吭，我知道母亲是舍不得我离开。

“我会经常回来看看你的！”我不由自主地去触碰母亲那筋筋巴巴的双手。

母亲笑了，挥挥手说：“去吧，到了省里好好工作，妈用不着牵挂。”母亲说完掀开床罩，低头从铺下面拉出一只红木箱，一眼就认出这是母亲原来的衣服箱，虽说不穿衣服了，母亲却一直珍藏着。母亲用一块湿巾，细细擦拭着，擦拭着……

“这个木箱子你带走吧！”母亲和气地说。我惊讶地看着母亲说：“这木箱，我不需

要，都过时啦！”

母亲没吭声。她打开箱盖，箱里装着的全是报纸装订本。我一本本拿出来，都是我原来带回来随手丢在母亲这的地州报纸，母亲却把它们一份份装订成册。最后在箱底拿出来的是一本剪报，里面贴着的全是我被省级报刊采用过的新闻稿件。看着厚厚的一叠报纸装订本和那本剪报，我的眼眶一下子湿润了。

母亲慈祥地扫了我一眼，微微一笑说：“你要到新单位去工作了，带着它，让他们看看这些都是你编辑过的报纸和发表过的文章。”

我知道，这些东西对于我来说已经不重要了，可是母亲做这些事情我是知道的。

每天操持完家务活，母亲就着手装订报纸或看报了。母亲做装订本全靠手工操作，得费很大的劲。先用木锥子在厚厚的本子上戳眼，然后再一针一线扎牢，手指、手掌常常被针或木锥子划伤。母亲看报刊得靠放大镜才能看清楚上面的字，能在众多文章中找到我写的文章实属不易，剪报后粘贴在本子上更得小心翼翼，稍有不慎就会撕坏剪纸，也很需要些时间。

母亲做事时那么的专注，全然就像她在制作一件精致的工艺品，那样认真、仔细。一连串的回忆涌进了我的脑海。我默立在母亲身旁，心中升起一种难以名状的感情，说不清那是悲、是喜、是安慰，还是……泪，热辣辣地滚到了腮边。

我想说句什么，但喉头似乎有什么东西堵着，一时未能开口。有一种沉重的气流从心里涌出：多好的母亲！

看我不语，母亲以为我有些为难。她仔细地端详着我，神态安详，嘴角上挂着一抹微笑：“要是你不方便带走，我先给你保存着，等你从昆明回来再来取。”

那天晚上，当我在泪眼朦胧中提起放着报纸装订本和剪报本的红木箱时，感到它是那么的沉甸甸。

母亲给了我一种事关人生的无限喜悦。这种喜悦自她植入以后，一直浸润于我的生命深处，直到今天。

（作者原工作单位：红河广播电视台，67岁）

人生
絮语

自己的事自己做

□刘明礼

写下这个题目，是因为自己不久前经历了一次“切肤之痛”。

我那部旧手机虽只用了5年，可摔过几次，已是伤痕累累；加之内存较小，速度特慢，像蜗牛爬一样。生日那天，女儿送给我一部新的，并帮我旧手机里的数据信息都克隆了过去。平时我用手机，也就是接打电话、玩玩微信。什么支付宝、理财通、手机银行、滴滴打车之类的，尽管手机上都有，可从来没自己使用过，有什么事都是让孩子帮着操作，图个省心省力。

可是，新手机用了还不到一个月，突然有一天微信不能用了。赶紧让女儿查看，原来是欠费了。我说不对付，月初刚交了300元的话费，而我办的套餐每月才28块钱，几乎够用一年的！女儿再查，原来新手机的“移动数据”始终在开着，话费都随着“流量”流掉了，把我心疼得够呛。

老伴在一旁直埋怨我，玩了这么多年手机，你就不会自己看看，这么点小事也得麻烦孩子。懊恼之余，我也不由反思，手机换卡、基本设置、移动支付……这些事并不复杂，不是学不会，只是很多时候，觉得自己老了，脑子不够用了，新鲜东西懒得去学。再者说，孩子大了，许多事情有了指望，于是心安理得当起了甩手掌柜，不知不觉中把孩子当成了自己的“拐棍”。殊不知，如此一来，自己却变得越来越笨拙，越来越迂钝，越来越无能。

想想孩子小的时候，我们常常对他（她）说，要“自己的事情自己做”。这样做的目的，无非是培养孩子的动手能力，提高他们驾驭生活的本领。假如我们一直越俎代庖，饭要喂到孩子嘴里，扣子要给孩子系上，衣服替他（她）洗，凡事替他（她）做，恐怕他们什么也学不会，成为生活的寄生虫。

熟能生巧，勤能补拙。看来中老年人也是一样，该自己动手的时候就得自己动手，能自己做的事情还是要自己做。一来少给别人添麻烦，二来也不至于变得越来越没用。必须要克服畏难情绪，能自己“走路”还是要自己走，哪怕迈出的步履有些艰难。一旦“拄上了拐棍”，再扔掉可能就不会“走路”了。特别是当今社会，科学技术日新月异，新生事物层出不穷，稍一懈怠，我们就可能被时代甩在身后。一旦被落下，再想追赶会愈加困难；知识断了代，我们将变得两眼茫然。不断学习新知识，努力掌握新技能，我们才能乘上时代的列车，去领略不曾见过的风景。

生活来不得苟且，还有诗和远方。中老年朋友们，自己的事情自己做吧，“老牛自知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄”！

养生
之道

记住人名好处多

□祝连思

退休在家，休闲时，难免寂寞，习惯记人名，强化记忆力，其中有快乐，还能养生。打开电脑后，密密麻麻的人名，闪动在眼前。革命前辈、影视演员、儿时邻居、上班同事、江边病友。目光凝聚处，立刻有画面浮现：在那枪林弹雨的战争年代，先辈们抛头颅、洒热血，视死如归；在那震撼人心的屏幕上，可谓群星荟萃，跌宕起伏，把角色演绎得入脑入心……

一幕幕，都能牵出故事，仿佛就在昨天。和公社书记起大早，奔跑在梯田工地上，头上落满了厚厚的霜花；同病友们擦肩而过挥着手，心里面舒服又惬意。由此联想到，人到晚年，找点乐趣，抗击衰老，尤其是大脑，必须重视。尝试着记人名，就是个办法，关键在坚持。多年来，我积少成多，记熟了很多人名，形成了记忆链，找到了一个快乐的出口。

熟记人名，得有灵活的招。就说影视剧，明星演员不用记，专记生面孔，具有挑战性。多部连着看，记忆就深刻，不容易忘记。慢慢地，主要演员都能叫上名来，还是那样亲切，特有成就感。对那些感情很深但多年不见、记不准的名字，就顺便问问熟人，或是找找资料，慢慢就能对上号。每当想起一位老朋友的名字，我都会相当开心。

再就是别怕麻烦，养成习惯，随时确认随时记。路上问出了新朋友的名字，又没带本子，就悄悄捡块石头或树枝，写在不显眼处，回头再记一遍，到家马上输入电脑。

能主动示好，是最有效的方法。不能见人就问名字，避免生误会。要观察对方的表现，认真回忆，觉得有把握，再主动搭话，成功

率都很高。

交流名字的同时，也增进了了解和友谊。一位老哥说走腻歪了，病还不好，很是泄气。我就说我这伏天都不歇着，每天慢走10公里，治好了心脏病和糖尿病。“你是你家的顶梁柱，一定要活出精彩来。”我鼓励他。他说我的鼓励让他不再消极，我是他的榜样。他还说，我能记住他名字，说话对心思，咱俩很有缘。于是他经常在桥头等着我，结帮一块走。他换上红衬衫，理了发，刮了胡子，还面带着笑容。

我还记得，有一天拂晓前，碰见新结识的一位好友，他在坚强地练器械。他得了大病，腿瘸。他动情地对我说：“人活着，要有拼搏精神，才能战胜疾病。”晨练后，他写字画画，得了不少奖。我把他的事迹宣传出去，还激励了很多有病的人。

凭着这些难忘的经历，我陆续发表了《“食”代记》和《捉鱼的快乐时光》等多篇散文，与名为伴，不再孤独。

我收获的快乐更多。每天回到家，老伴都点赞，夸我六十多岁，记性还那么好，脑袋练得那么灵。她还表扬我活得坚强，还快乐。

近几年，我融入自然，通过熟记人名，结识了朋友，收获了自信，实现了不花钱也治病的愿望。现在，我每天天不亮，就来到滨江路上，在涛声和汽车的鸣笛声中，坚持仰天长啸，将心与苍穹相连，气与大地接壤，活出了自信。

（作者原工作单位：吉林省通化市商务局，64岁）

春城晚报

开屏新闻App
理想生活 即刻开屏

