

生活滋味

## 放下手机，找回健康

闲敲棋子

已经记不清从何时开始，老爷(我家先生)从各大直播平台，陆续买回许多中药材，山楂、刺梨、石斛、灵芝……林林总总，有些我还叫不上名字，然后一锅乱煮，美其名曰：神仙茶。每当茶汽袅袅，老爷总会叫上一声，一起喝茶？偶尔，我会凑个热闹，喝上几杯，多数时候，心底是不屑的。

这样的日子，维持了好久，当他悠闲地泡茶时，我很忙，我在追剧、看小说、看群友热闹聊天……基本天天熬夜，不肯睡觉。其实我睡眠质量很好，就算喝茶喝到深夜，只要肯扔掉手机，我就能睡着，一觉睡到大天光，不带醒的那种。我只是不舍得睡觉，不舍得扔掉手机。躺床上拿着手机瞌睡迷茫之际，脸还被手机砸过好几次，iPhone手机，又硬又重，砸在脸上，生疼。就这么任性放飞自我，白天喝茶赏花，晚上手机追剧，小日子过得风生水起，别提多滋润了。

然后，乐极生悲开始了，年前的体检报告里，问题出来了。门诊医生说，入院手术吧，原因大概率就是免疫力下降，我心里清楚地知道，这就是自我放飞的后果。

本着对生命负责的态度，乖乖听从了医生的建议，开出了入院单。门诊医生说，以前这属门诊手术，后来为了防止病人术后大出血，所以得住院观察一晚，第二天就可以离开了。

进医院的时候，我只带了包餐巾纸，当然，充电线是怎么都不会落下的，买了个大面包，拎了瓶矿泉水，洗漱用具没带，想着撑一个晚上，第二天就能回家，一个人完全可以搞定。

和医生谈话后，开出了几张检查单。而我，问的第一句话就是Wi-Fi连哪个。

中午，我美美睡了一觉。下午，影像检查排队完成，护士来通知了，明天早上等翻台手术，时间未定，全麻，必须家属签字，手术过程中，家属必须全程在外面等。直到这时，我才感觉到，这个手术和门诊医生说的还是不同的。

心态依然很好，只要有Wi-Fi的地方，呆着就不会难受。因为麻醉签字，让小爷帮我第二天早上请了半天假。

当我晚上安稳地睡着大觉时，老太(我的老娘)已经担心得彻夜难眠。所以，当第二天早上，我施施然醒来

时，家庭群里，老爷在出差地晨练，小爷往医院赶的路上，老太忙着给我烧香祈平安……此时，生我的，我生的，半路搭伙的，一眼看尽。

从第一天晚上8点开始禁食，到第二天上午10点半，终于等来拖车接我了，快乐地和周围的人道别，活蹦乱跳地上床被拖走。

进了手术室，过床，验明正身。麻醉开始，嘀嗒两秒，锁骨颈部发热发麻，立马陷入昏睡中。

被叫醒时，手术已经结束，人还是嗜睡，但已经有了知觉，能清楚地听到周围的医护对话。他们说的大意是“干完这票，就可以吃中饭了”。

昏昏沉沉中，被拖回了病房。过床时，突如其来的一阵恶心干呕。老太后来描述说，脸色蜡黄，状如死狗。我只清楚地知道，此时麻药已过，头晕、恶心、嘴干、疼痛、呻吟……我还知道老太在旁边流泪，也知道在我睡过去时，老太会不停地把我叫醒。我的状态极大地刺激了同室病友，她第二天第一台，也是全麻。

饿到傍晚6点，已整整22个小时，总算能吃东西了。这个时候，人的状态已好很多，能正常聊天，除了疼。

第三天，当同室病友被拖回病房时，她的状态显然比我当时差多了。原以为她的病情比我轻，结果医生巡房时直接告知，病理结果还没出来，十有八九结果不会太理想，周边部位的加强核磁共振要立马跟上，器官大概率切除……

医生的话也把我吓得够呛，明明起床时两人还在聊天，说着可以先后出院了，结果，我要出来了，她起码还得呆上半个月。

回家后，我翻出了老爷的桑黄和灵芝，放了把红枣，煮了一壶茶，只是因为听说，桑黄能预防癌症。我终于也喝上了“神仙茶”，我惜命，从此后，我要主动放下手机，晚上早点睡觉。

短短四天，心路历程大起大落。然后有感而发，写了这篇随笔，旨在警示大家，远离手机，作息要有规律，远离亚健康，人不能放飞自我，生命可贵，作死真的不值得！

诗情画意

在沈院  
看沈清  
(外一首)

胡安杰

数不清的小方石块铺成小路  
在草木葱郁的拥抱中  
弯曲通往清幽秀美的沈院  
院内古色古香的厅馆轩榭  
错落有致  
樱花弥漫淡雅的情韵  
牡丹绽开灿烂的笑靥  
仿佛沈清之魂欢迎游客

韩国风情的孝女馆里  
隔着金色的珠帘  
古装打扮的沈清立像温柔优雅  
诉说着秉持孝道、笃于孝行之意  
在一片清绿如翡翠的湖水里  
雪白的沈清雕像庄严仁立  
仿佛诉说着她的孝故事  
惦念着远方的父亲和故土  
普陀与谷城郡的友谊天长地久

## 造船工人

火花闪亮绽放  
铁刨花、铁屑倏然飞落  
机床得心应手运行  
叉车来回威武穿梭  
起重机挥动粗长的臂膀……  
穿着严实的修造巨轮工人  
用心凝神  
满腔热忱  
施展身手  
描绘船企生动精彩的画面

他们为巨轮而奋斗  
仿佛如钢铁般坚硬  
他们的心血和汗水  
艰苦和执着  
随着时光的步伐  
凝聚成崭新的巨轮  
转换成旧轮的新生  
那时，他们站在雄伟的巨轮前  
回首修造历程  
工人的自豪感会油然而生

似水流年

## 陌上花开缓缓行

麦田守望者

“五一”假期某日下午，天气晴好，微风不燥。午休醒来后，我提议出去散散步，女儿立马拍手附和，并盛情邀请母亲同行。

前段时间，母亲不慎摔了一跤，最近一直在家静养，几乎没怎么出门。上了年纪后，母亲不喜欢走动，尤其不喜欢去喧闹的地方。

见母亲有些心动，我就说去小区后面的田野走走。

出小区西门约五百米，有一处叫做贝家塘的地方，附近居民沿着山脚、池边开垦出水田、旱地，种上了果蔬。

正是蔬菜拔节的季节，只见蚕豆、豌豆花期已过，正在结实；软菜、大蒜郁郁葱葱，正是当季；土豆、莴笋、玉米长势喜人，禾苗已有一二十厘米高了；还有一些藤蔓作物，应该是黄瓜或者豇豆，农人刚搭好竹架，静待它们开花结果。而一大片的太阳菊开得正旺，鲜艳的黄色在风中起舞，绚烂夺目，摇曳多姿……远处，群山莽莽，苍翠欲滴，高云寺掩映在绿树青山之中，影影绰绰，若隐若现；近前，池塘里睡莲低浮，野鸭浣羽，鱼儿轻游，而几株大樟树，标记着乡愁。

我们沿着田间小路缓缓前行。我在前面探路，母亲和女儿走在中间，妻子紧随其后，做好随时接应的准备。女儿一路叽叽喳喳，缠着母亲询问每一种蔬菜的名称、果实生长的部位及吃法。而对于干了一辈子农活的母亲来说，这些果蔬都耳熟能详，信手拈来。其间，妻子也不时插话，回忆起小时候打蒜苗、割韭黄的趣事来，更是引来女儿一阵阵银铃般的笑声。

她们的对话，把我的思绪牵扯到很远很远，飘到了鄂东北的那个小村庄，想起了我家的菜园子——那简直就是儿时的乐园，就像鲁迅先生笔下的百草园一样。

小时候，家家户户都有菜园子，而且因为几乎每天都要光顾的缘故，各家都是把离家最近、土质最好的土地作为菜园子。我家的菜园子靠近河边，那里是一大片冲积平原，土地肥沃，灌溉便利，按父亲的话说，“那里

种什么长什么，都不用施肥。”

记忆中，每到播种的季节，我们一家人全体出动：父亲负责松土和起垄，母亲负责施肥和栽培，妹妹负责播种，而我负责打水浇灌。一家人分工合作，大半天时间就可以在几垄地里种上土豆、白菜或者胡萝卜。当然，丝瓜、茄子、西红柿等也是应有尽有，真可谓“百果园”。

菜园子之所以如此被我们眷顾，更因为它是丰收的见证人。且不说夏日清晨，母亲在太阳初升时打回一大筐沾着露水的青椒、豇豆、茄子的欣喜；也不必说秋日午后，母亲将成捆成捆的白菜搬回家晾在屋檐下的壮观；只说夏日傍晚父亲摘回的还带着大地体温西瓜的惊喜，或者放学回家，我误摘了母亲原本留作种子的黄瓜的后怕，都是那样的令人记忆犹新。

正在我神思间，女儿突然问：“奶奶，为什么同样是大蒜，刚才那块地里的长得那么好，但这块地里的长得这么差啊？”我循声望去，果然，旁边一块地里的蒜苗整整齐齐、葱郁茁壮，虽然相隔不远，但这块地里的蒜苗稀稀拉拉、矮瘦枯黄，一看就是营养不良。母亲笑着说：“庄稼靠人管，人勤地不懒。这块地的主人疏于打理，不肯浇水施肥，所以就被旁边的蒜苗比下去了。”

“所以，小宝，你也要努力学习，不然也会被别人赶超哦！”妻子接过话茬道。女儿若有所思地点点头，末了不忘怼一句：“那光靠我也没有用啊，你们也要经常‘浇水施肥’啊！”令我们忍俊不禁。

返回的时候，太阳即将落山。女儿在高云水库的坝上欢快地奔跑着，温柔的霞光映照在碧波荡漾的湖水和随风起舞的月见草上，也映照在母亲和女儿的脸颊上，那么明亮，那么鲜艳，一如儿时我们欢奔在自家的田埂上。

