

# 浑厚深邃的传承与回响

## ——读《马回台的回忆》作品集

张兴华

春节之后,有幸收到沧州市作协会员吕景顺同志的文学作品集《马回台的回忆》。拜读大作,深切感到作家笔下的文字真切而干净,深刻而细腻,无论是质朴还是宽厚,是真诚还是自然,无不让人陶醉在踏歌而行、信手拈来的意境里。

《马回台的回忆》作品集以作者对家乡的记忆为名,我从中品出了作者心底乡情、亲情的清澈与纯真。有哲人说过,乡情、亲情是什么?是古树、老井、小巷、青瓦,是良知、孝悌、诚信、感恩,是因此衍生出的善行与守望。傅金发同志在序言中写道:“景顺同志是一个宽厚、纯朴、仁德的人,他为人真诚,与人为善,不兜圈子,不设防,把心挂在胸膛外头,讷于言,笃于行,没有巧言令色,一是一,二是二,宽以待人,乐于助人,让人放心,让人温暖。”读此文集,我感同身受。

细细拜读《马回台的回忆》《怀念母亲》《无有与四有》等篇章,袅袅书香,扑面而来,我的全身被书香沐浴着;篇篇锦绣,字字珠玑,叩击着读者的心扉。漫步作者的文学园地,感悟老前辈的漫漫人生路、绵绵岁月情,在生活中寻找幸福,在平凡的生活中抒发着最真挚、细腻的感情,享受着一种难能可贵的耕

读之乐、天伦之乐,同时,思考人生的点点滴滴,让人感慨万千。

从作者的娓娓道来中,领悟人生的真谛,使我们懂得:岁月更替,春华秋实,往事桩桩件件;日出日落,载着希望起航,蕴含了感恩的力量。

从《马回台的回忆》作品集里,我走进了作者严以修身、坚守底线的精彩人生。正月初九的夜晚,我静心捧读《忆六十年代下乡扶贫》《回忆日军在家乡的暴行》《八十老友》等美文佳作,犹如默默地聆听恩师促膝长谈,引起情感共鸣,使自己的心灵得以净化和升华。

作者在《忆六十年代下乡扶贫》一文中,详细忆起了当年县领导下乡扶贫“罢饭”的事。1965年,作者在交河县委办公室工作,陪同县委副书记郝金声同志到鲁道公社刘辛庄和五军寨公社张兵备村下乡。那时农村的日子艰难,户家平时吃不上细粮。老书记因咽不下老百姓给烙的白面饼而两次“罢饭”,直到重新端上玉米饼子,才心安理得地吃起来。

想来,朴素袒露真情。回望历史,是为了更好地不忘初心,一路前行。从那一代老领导们的为人处世中,我悟出了:前行的路上,细细咀嚼生活,所

获得的真知和享受,那才是最美的人生。

从《马回台的回忆》作品集里,我享受着作者思睿观通、丰富简明的白描手法。作者有诗云:“退居闹市不忘本,劳作三园乐津津。寄情书报常泼墨,年至耄耋童子心。致敬生活歌颂党,抚今追昔笔耕勤。博爱修来福祿寿,怡然自得度红尘。”

大道行思,取则行远。用心细读《三园相伴颐天年》《康复随笔》《在延续》等佳作,一位身体健康、精神矍铄、思维敏捷、笔耕不辍的已届九秩高龄的老作家,以自己的品德要求自己的晚辈,以自己的勤奋去充实自己的生活,以自己的笔端去描述幸福的生活,传递社会正能量,给读者一种如山水画卷、田园诗歌般的美妙感受,实在是让人敬仰。

精美书卷伴人生。拜读《马回台的回忆》,我读出了一位老共产党员的品德修养、高尚情操;读一本好书,就像品饮一杯茗茶,清醇幽香,润泽心灵,给人一个清新的空间。我们真诚地祝福吕景顺老前辈幸福安康、青春永驻,尽情发现美、讴歌美、传承美,把耐看、耐读、耐品的佳作,奉献给更多的读者。



## 养生

### 注意别没病找病

老年人,是中国庞大养生队伍中的主力。有人抱着一个信念,只要对自己够“狠”,衰老就追不上他们。于是,猛喝水、狂走路,保健品吃完一瓶又一瓶……

殊不知,某些“养生”是在没病找病。

#### 晨练

有这样一群中老年人:每天雷打不动地晨练,不分季节、不分天气,说走就走。他们凌晨四五点就占领了广场、公园,一展“十八般武艺”。

医生说,赶早不赶早,热身不可少。

早晨6点前,空气质量不好,这是因为绿色植物一夜没有进行光合作用,空气中积存了大量二氧化碳。另外,过早晨练,人体体温较低,血压和血液黏度较高,如果运动过激,就可能诱发心脑血管疾病。

晨练应在太阳初升后再进行,并注意保暖。雾霾天应取消晨练。夏季,不妨将锻炼时间改到晚饭后。

晨练前应尽量少饮水,可以降低运动引起的脱水、血液黏稠的风险,从而有助预防血栓。避免空腹晨练,空腹运动会刺激心肌,引起心律失常。建议晨练前,先吃点香蕉、饼干等易消化的食品。晨练时间控制在20分钟—30分钟左右为最佳,注意进行一些缓慢的运动,如慢走、做操、打太极拳等。

#### 保健品

平时省吃俭用的老年人,买起保健品却一掷千金。变相推销保健品的花招频出:打着专家讲座的幌子、施以小恩小惠赠送礼品……大量老年人被“忽悠”后仍深信不疑。

医生说,补充营养的最好方式——好好吃饭。

宣称有这5种功效的保健食品,毫无疑问是骗人的:抗癌;彻底治愈某种慢性病;调节身体酸碱度;净化血液;增高。

保健食品是食品的特殊种类,而不是药品,不能替代药物。如果有病,就应去医院认真治疗。实际上,能够做到正常饮食的人,营养成分基本都能处于正常状态,再额外补充,并不会有什么用。

#### 泡脚

睡前倒上一盆冒着蒸汽的热水,把脚缓缓伸进水里,屏气凝神,按住双膝,欣赏着自己被烫得通红的双脚……殊不知,盲目追求“烫”,很可能伤身。

医生说,以下4类人,在泡脚时要多个心眼——

1.心脑血管疾病患者 只能用温度较低的水泡脚,且时间不要超过10分钟。

2.糖尿病患者 他们的脚部末梢神经对温度不敏感,容易被烫伤,不宜泡脚。

3.静脉曲张患者 可能会加重病情,不建议热水泡脚、泡腿。

4.足癣等皮肤病患者 可能导致继发性细菌感染,尽量不泡脚。

除了以上疾病患者,健康人在晚上泡脚,有助于促进血液循环,消除腿脚酸胀不适等疲劳症状,还能改善睡眠。但要注意以下三点——

1.水温 40℃左右

水温太高,不仅会刺激心脑血管,还容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,让角质层干燥甚至皴裂。

水温一般以40℃为宜,脚上茧较多的人,水温可以适当高一点。

2.时间 20分钟—25分钟

泡脚时间太长,容易增加心脏负担,一般泡20分钟—25分钟比较合适。如果感到胸闷、头晕,就应立即停止泡脚。

3.水量 应完全淹没脚背

最好选较深的木桶,这样更易保温。泡脚的同时,可以按摩足底的涌泉穴,以便达到调理脏腑、疏通经络的效果。

据《生命时报》



65岁的冯萍是沧州市新华区车站小学的一位退休教师。她喜爱文艺,最爱打大鼓,图中是她正在“2023沧县民间文艺进城乡”活动中表演。

李文来 摄

## 五香萝卜干

董国宾

外婆来电话说,要进城来我们家看看。全家人如得佳音,喜上眉梢。

刚一落座,还没来得及喝口水,外婆就急不可耐地说:“我要做五香萝卜干,让你们吃上一冬天。”我朝思暮想的不就是外婆亲手腌制的无可替代的五香萝卜干吗?从小就宠爱我的外婆最懂我,这才倒了几次车来到城里。外婆的这句话,甜蜜蜜地说到我心坎上。

妻子刚从集市上买回做五香萝卜干的腌料,外婆就卷起袖子动起手来。外婆切萝卜条、搓菜、入坛腌制,每个环节都要亲自操作。她要精准把握,像对待一件大事,不准出任何纰漏。

外婆先将萝卜切得长短整齐、厚薄均匀,摊在太阳下晾晒。萝卜干的干湿程度,外婆拿捏得恰到好处。腌菜入坛要封坛了,外婆用荷叶封好坛口,坛口周围用草木灰拌卤水封好,然后将坛子倒置在土陶盆钵中。这

样,坛内发酵产生的气体由坛内外逸,腌制的五香萝卜干就不会生霉变质了。城里哪能买到荷叶?外婆早就事先在家贮存、压制好,特意从乡下带过来。心细如发的外婆是看中了荷叶透气良好而又不渗水的特性。

这次外婆做的五香萝卜干,依然鲜香如故,还是小时候的味道。外婆制作起萝卜干来,不如当年的快捷,动作显得迟缓了,但手法和要诀并无二致,同样用心,同样细致入微。

开坛之后,五香萝卜干呈现着鲜亮的淡黄色,入口脂香四溢、咸淡适口、脆生生,全家人的筷子都收不住了。我满含深情地看向外婆,心里直呼“亲爱的外婆”!

成长在故乡的那些日子里,外婆常做这样的五香萝卜干给我吃。外婆家人口多,萝卜出土的时节,五香萝卜干毫无争议地成了外婆家的美味。天寒地冻的蔬菜淡季,一碟碟香脆的五香萝卜干,把日子点缀得有滋有

味。出自外婆之手的萝卜干,有浓郁的地方风味,吃起来香脆爽口,与众不同。外婆做的萝卜干也吸引着同村人家,他们吃过之后,都赞不绝口。

五香萝卜干,还是外婆做的香;萝卜干里的情,还是外婆的浓。



资料片