

至爱亲朋



月圆之时倍思亲

□王月芳

时光如梭，今年是爸离开我的第4个年头，4年的时间，说短不短，说长也不长。如今，我已将失去爸的那份悲痛化为奋进的力量，然而离别的心痛还萦绕着我。

2020年八月十四，秋高气爽，晴空万里。我的心情也如这天气，极好！我想：明天就是八月十五了，晚上的月亮肯定又明又亮！

万万没料到，当天晚上7点多，传来了爸去世的噩耗，我一下子双腿瘫软，浑身都疼，脑子里乱哄哄的，失魂落魄，走路也东倒西歪。

不一会儿，乌云密布，天色越来越暗，竟然下起了小雨。片刻，屋檐下传来雨的滴答声，声音不大，却如棒槌似的击打着我的心！我哭喊着：“爸，您别走……”

那年中秋节的晚上，秋雨绵绵，月亮也躲进了云里。



麻纸绳系着的。爸说，等到八月十五晚上献了月神，才能吃这月饼。于是，我又盼，盼着中秋节的月亮赶快升起。好不容易盼到了，我站在小院里，仰起头，等着皎洁的月亮露出来。

不一会儿，月亮出来了，爸将小桌利索地搬到院子里，妈端出一大盘子水果，当然少不了月饼。爸一手拿香，一手将火柴“嚓”地一下划着，点着后插进香炉。香烟缕缕，他招呼我们朝那圆圆的月亮跪下，拜完月神，给我们分享着盘子里的美食。

爸说：“月芳，你先去给奶奶送3块月饼，还有一些苹果和甜柿子。”我快速跑着给奶奶送了过去。爸让我和弟弟一人吃一块月饼。我当时年少不知愁滋味，拿着那香甜的月饼，直往嘴里塞，边吃边说：“爸，这买下的月饼就是好吃，油酥香甜。”爸看着我和弟弟吃月饼，他开心地笑了！

我见爸不吃月饼，问他咋不吃呢？爸说他不喜欢吃月饼。我信以为真！我长大之后，才知道爸不是不爱吃月饼，而是舍不得吃！

后来，大家的日子都好过了，不仅不用自己在家烙月饼了，还会买花样繁多的月饼吃。我本以为来日方长，每年八月十五都能和父母欢聚一堂，可我想得太天真了！

岁月如飞刀，刀刀催人老！不知不觉，爸从两鬓斑白成了满头白发，身板虽还硬朗，可干活时已气喘吁吁。我才知道，爸确实老了。

我心里明明知道人生在世，生老病死乃人之常情，可就是接受不了爸去世的现实！

每当走在街上，我都会下意识地去看一眼爸常聊天的地方，希望能人群中见到他，可每回都会令我失望。

每次路过娘家那块地时，我总会时不时地转过身子，寻找着爸在田间劳作的身影。

可一次次地寻找，一次次地失望，

泪水模糊了双眼，我的心好痛！

每到爸的周年日，我便会做些他生前喜欢吃的蓬莱猪肉饺子，买些水果、甜点来祭拜。当我将香点燃后，看着那两缕轻烟在爸的遗像前盘旋往高处飞着，我想，这是爸来看我来了。

三周年那天，在祭拜爸的同时，我将获得的荣誉证书摆在了爸的照片跟前，哽咽着说：“爸，女儿向您报喜来了。您一辈子务农，我是农民的女儿，也是个农民。我小时候爱学习，您看在眼里，喜在心里，暗地里在左邻右舍面前常夸奖我，说：‘我月芳长大了，一定有出息的！’爸，我没有辜负您老人家的期望。从学会写日记及作文后，我总喜欢把生活中的事写成文字。多少年来，我从未停止过学习，2022年1月，加入了运城市作家协会，同年又任稷山县作家协会理事。爸，您以前总羡慕文化人，如今，您的月芳也成了文化人，我为您争了光！”

我把荣誉证书摆出来，不是为炫耀，一是为向爸报喜，二是看到这些，对我也是一种激励！

爸，您虽然识字不多，但是一辈子朴实无华，勤勤恳恳，任劳任怨，用锄、镰、锨、铧、铁耙子描绘出一幅幅美丽的图画。春暖花开时，绿油油的麦苗正在拔节。麦收时，您割麦子、捆麦把，用小平车拉麦子……一锹一锹扬起麦粒时，额头上挂满汗珠子，笑容盈满脸颊。麦收后，您又紧接着管理玉米苗，间苗、施肥、浇水、锄草。到了秋天，棒槌似的玉米拉回家，您爽朗的笑声传遍整个巷子。

爸，我知道，您为了我们能吃饱穿暖，不怕苦累，见缝插针地干。我们的日子过得好了，您比谁都开心。

爸，没有您的日子里，我还是小时候您常夸奖的女儿，在努力学习。

爸，自您离开之后，我盼过中秋节，又怕过中秋节，虽然把各式各样的月饼摆在盘中，也吃着那香甜可口的月饼，但是心里酸楚，想您、念您。

爸，又到了您一年一度的中秋节，孩儿怎能不想您！天上人间，我们共赏月圆。

健康第一 第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

助人为乐有健康(上)

嘉宾王水成：全国食疗养生大会高级顾问，国家一级健康管理师。

有的人常做好事，做善事，既不留名也不求利，只觉得能使别人快乐，自己心中也快乐。其实，这种助人为乐的行为，不但体现了崇高的做人境界，而且对助人者的健康也十分有益。

【问】助人为乐，自得其乐。为什么说乐于助人，有益身体健康呢？

【答】与人为善，常做好事，心中常产生一种难以言喻的愉快感和自豪感，进而降低了压力激素水平，促进“有益激素”的分泌。甚至可以说，养成助人为乐的习惯是预防和治疗忧郁症的良方。

助人者在做好事后往往会感受到一种满足感：他们在帮助别人的同时，修养了自己；奉献了物质的同时，得到了精神上的满足，体会到了人生的意义和价值。这种精神上的欢愉、轻松和幸福感，对助人者的健康是非常有好处的。

上海交通大学有一位老教授，为人正直，与人为善，不管在哪里，总是乐于助人。有人说他“傻”，他却深有体会地说：“我助人为乐，坦然无忧，有益身心，很少生病，何乐而不为？”他还写过一篇名为《坦然为人，功劳健身》的文章发表在《新民晚报》上，其中有这样一段话：“人可负我，我不负人，这是我的处世哲学。这样，当遇到不顺心的事，我仍睡得着觉，吃得下饭，始终保持生活安宁坦然。这就是我的健身之道，也是我的为人之道。”

这些思想和行为，恰与我国养生学家一贯倡导的“养身须先养德”“仁者寿”的思想不谋而合。

【问】助人为乐对健康具体有哪些好处？

【答】帮助他人有实质健康上的4种好处：1.减少患忧郁症的几率

与人为善，常做好事，心中常产生一种难以言喻的愉快感和自豪感，进而降低压力激素水平，促进“有益激素”的分泌。精神病学专家甚至说：养成助人为乐的习惯，是预防和治疗忧郁症的良方。

2.身心舒畅

人在快乐的状态下，大脑会分泌多巴胺等激素，心脏会产生更多肽液“益性激素”。“益性激素”会让人心绪放松，产生快感，这种身心都很舒服的良好状态，可使人体各机能互相协调、平衡，促进健康。

3.有助减肥

帮人拉门、端茶等，这些身边小事可以转变为减肥小妙招。而且助人为乐有助于自律，抵制不健康食物的诱惑。

4.充满希望也睡得更好

做好事是现今社会大力宣传的道德标准。从自身健康的角度分析，助人为乐是大有裨益的，能让人充满希望，晚上睡得香，确有促进健康、延年益寿的作用。

