

❤️ 至爱亲朋

和父亲开荒地

□郭云良

我又一次回到乡下老家。大红色的铁门落满灰尘，铁质的门环锈迹斑斑。门楼屋檐下的两只红灯笼，一只已经不知了去向，另一只褪了色的还在空中“吱吱扭扭”晃悠着，如泣如诉……

父母离世以后，我就很少回老家了，眼前这个“家”已经没有了家的样子，目之所及，尽显荒凉。一股酸楚之感袭上心头，我泪眼朦胧，顷刻间竟然犹豫了——不知是走还是留。

清除掉杂草，打扫了院子，家才呈现出我记忆中的模样。虽然旧了点，但依然能嗅到父母在时的烟火气。

回老家本想清静，可此时的我却怎么也平静不下来。

时已黄昏，我坐在堂屋的廊檐下，一边品尝着刚泡开的菊花茶，一边环视这个承载着青春记忆的老屋。

南房屋檐下的一把锄头——父亲生前开荒的那把锄头猛然间映入眼帘，我的思绪一下子回到村西的那条荒沟……

那时，我在稷山化峪镇上的一所学校任教。秋天的一个周末，父亲让我和他一起去沟地开荒。

别人都不种的荒地我们为什么要种？当时我心里不太乐意，但还是跟着父亲一起下了地。

沟底一块狭窄的平地被雨水冲出了树枝状的、一尺多深的壕沟，挨着三面相连的坡地陡得几乎站不住人，并且长满了说不上名字的荒草和野树。

父亲在前面吃力地刨着地，我跟其后一边收拾杂草，一边整地。碰上大一点的酸枣刺，父亲就刨一个大坑，把扎在深层的根系一根根都拔掉。

“也就几棵酸枣刺，没必要这么费劲吧？”我很疑惑。

“酸枣刺耐活，如果不连根除掉，第二年还会发芽继续生长，和庄稼争养分。”父亲说。

一天三晌，我们父子俩也没有说



上几句话，在多年无人涉足的荒沟“开疆拓土”，打造出一亩半松软的新坡地。

父亲坐在坡顶，习惯性地脱下他那双黑布鞋，口对口拍了几下，然后悠闲地抽起自制的旱烟，脸上洋溢着满意的笑容。

第二天早上，父亲刨坑，我点种，也就半天时间，原来那片荒草丛生的沟地变成点种了麦子的良田，散发出醉人的泥土芳香。俯视脚下这块陌生又熟悉的沟地，沐浴在阵阵凉爽的秋风里，老父亲喜笑颜开，满怀丰收的希望。

“如果年景好的话，这一亩半地明年能打二三百斤麦子。庄稼户一辈子以土地为本，粮食就是咱们的命根子。”

父亲的光头上渗出层层汗珠，被汗水湿透的白色粗布褂子贴在他结实的脊背上，这一幕深深印在我的脑海，刻在我的心头。从小在村里长大的我，似乎这一刻才明白，什么是农民的本色。

麦子成熟的季节，我和父亲又来到那块熟悉的沟地，火辣辣的太阳炙烤着金光的麦浪。我们在蒸烫的麦田里来来回回，割麦、捆麦，一直忙碌

到后半晌，束好的麦捆一行行整齐地排列在希望的田野上。

由于没有大路，我们只能沿着陡峭的坡地把麦子背到坡顶的平地。背负百十来斤的麦捆，艰难地跋涉在崎岖的坡路，稍有不慎就会“人仰马翻”，其艰难程度几人能知？麦芒针刺般地磨着脖子，痒得难忍，汗水顺着眼皮流进眼睛，疼得难受，可也腾不出手来摸一摸、擦一擦，就这样上来下去，下去上来，一趟又一趟……

月亮已在夜空升起，一亩半的麦子终于背上了坡顶。

父亲坐在土坎上喘了口气说：“庄稼户为了多打点粮食，不知要多受多少苦。可当我看到成片的麦子，想到成堆的粮食，就觉得所有的苦都是甜的！”

说完这句话，额头上还冒着热气，老父亲又一次笑了……

后来几十年，每到农忙时节，我都跟着父亲干些农活，父亲也一如既往地种着他那一亩半沟地……

再次端起那杯菊花茶，浅黄色的茶水涩中微甜；花园里那棵新生的树欣欣向荣；厦脊上的一群鸽子腾空而起，飞向遥远的天际。

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(下)

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。

问都说助人为乐可以促进心理健康，还有健康延年益寿的作用，是这样吗？

答心理咨询实践说明：孤独的生活往往是种种心理疾患的前奏。没有朋友，没有和谐的人际关系，我们便会感到不适与苦恼，慢慢地，会对生存的意义感到困惑。因此，我们需要友情，需要被他人接纳、尊重、关心和理解。

在获得友情、搞好人际关系的诸多因素中，“助人为乐”这一点非常重要。我们都有过这样的体验：当你遇到棘手的难题，有人帮助你，问题便会迎刃而解；当你感到苦恼时，有人安慰你、开导你，你便会茅塞顿开……当你得到精神、感情方面的安慰、鼓励、支持、帮助时，一种感激之情就会油然而生，甚至产生知恩图报的意愿。这样一来，你们之间的情感联系也就加深了。同理，你在别人遇到这样或那样的问题时，热情地给予关心、爱护、帮助，别人也同样会产生这样的心理效应。

同事、朋友有喜事就去祝贺，有大事时就去商量，有难事时就去帮忙。这样，心情就会越来越好，朋友也会越来越多。

研究表明，一个人对弱者或陷于困境的朋友伸出援手，他自身心中会涌出欣慰之感；一个人坚信自己于他人有助益，将更积极向上。这“欣慰之感”和“积极向上”的精神，不只是自我完善的催化剂，同时更是身心健康的营养素。这就是俗话说的“情舒而病除”。

助人为乐之所以有利于身心健康，主要有以下几方面的原因：

1.可消除孤独感

心理学家把孤独称为随时都可引爆丧生的“定时炸弹”。做好事是一种必须与他人发生联系、接触的活动，做好事，孤独感自然就会消失。心情保持愉悦，有助于缓解负面情绪的影响。

2.有助于增强自信心

人类生活方式是群体性的，既合作又竞争。施善积德实质上是视他人为朋友，乐于奉献，急人所难，竭力相助，在帮助他人的过程中，除了自己获得欣慰感之外，还会坚信自己于他人有益，会增加许多自信心，使心理处于积极向上的状态。

3.可促进心理平衡

助人为乐者，一般不存私欲杂念，能宽容待人，心胸坦荡，不图回报，内心极少有个人得失的压抑，更不会花心思算计他人，因而有助于保持良好的平衡心态。

长期保持平衡的心理状态是健康长寿的保证之一，“养生先养德”“善为福寿之本”，其蕴含的科学哲理是完全正确的。

衰老是不可抗拒的自然规律，长寿的秘诀取决于个人对生活的态度，一个人要想长寿，必须具备良好的心理状态。助人为乐，多做好事，看起来是思想道德领域的事，其实与一个人的身心健康关系也是十分密切的。



❤️ 暖心家事

背影

□井玉梅

爸病了。

前一段时间，婆婆回老家，没人接送孩子，我想起爸，打电话告诉他，想让他来上海帮我照顾孩子，没想到这次爸却支支吾吾，说自己要动个小手术。

震惊之余，才开始埋怨起他来，不早点告诉我。

妈在旁边接话，让我放心，她会好好照顾爸。

让一个腿脚不便的老人照顾另外一个老人，不放心，但也无法。

假日期间，我带着孩子回娘家。

车晚点，回到家，已经是晚上八点。

冲进里屋，爸正在发烧，颓唐的面容，无精打采。不是说一个小手术吗，怎么会这样？爸原先虽不算健壮，但也健康有力，望着他瘦得脱了形的身影，我眼里一酸，强忍掉泪的冲动。

端来一盆热水，绞干毛巾，我轻轻地给爸擦拭额上的汗水，擦脸，再绞干，热敷额头。

人们都说严父慈母，而爸在我心目中则是和蔼可亲、温柔慈爱的代名词，很少能够看到这么心思细腻的父亲，我小时候，他每次出差总会想着给我买花裙子、布娃娃；大了点，课外书、学习机，乃至我们县城里买不到的珍稀邮票他也会惦记着。

我帮爸把上衣脱去，轻轻为他擦背，发热的虚汗，带着酸酸味儿，爸本就瘦削，现在看上去更是肋骨根根分明。

我想他也许习惯了默默地付出，也一直觉得自己可以独当一面，把自己当成是儿女的坚强后盾，却从未想过自己也有虚弱的时候，一旦发现自己也会生病，怎么不让他感到失落和悲伤呢？

我，结婚生子；爸，却老了。

朦胧中，扎着马尾的小姑娘，和爸

比身高，撒着娇，摇来晃去，那情景，那高大的背影一去不复返了。

体温，几起几落间，渐渐地回到了正常的温度。

天色大亮，不知道何时，爸已经不见了踪影。透过窗望去，院子里，我的女儿，尖尖的嗓音和外公一唱一和：“阿公，你病好了？”

“好了，带你去摘阿公屋顶上的葡萄好不好——”

“妈妈说，你还是得多休息会儿。”

“走动走动，不碍事。”

女儿稚嫩的话语，仿佛勾起了我对儿时的回忆，也许那时的我，也是如此缠着爸，喋喋不休。

闲不住的爸，退烧了，就忍不住到处走走，为我和孩子采摘甘甜的果实。爸抬起手臂，轻轻地托住那紫水晶，扬起剪刀，“喀嚓”声起落间，一串串疏密不均的葡萄就落在了手中、篮子里。他神情专注，虽然脸色还依然灰黄。

（《今晚报》）