■编辑:刘宁

电话:22350053 E-mail:mqmcb@163.com









○ 池宜滚

雨,泽及大地;而在海拔大几百米的老家,则是浓雾封锁,视 进入中年,我才回归到与父母的相互温暖里。母亲重病打 野窄近。如此情况,孤居老家的父亲就会说雾重、路面湿,破了我们各自的"独立",也开启了我的努力的陪伴。母亲 抗拒散步。除了邻近的叔伯找来聊天,或偶有来人邀他外 的早早"离开",让我清醒地看到,父母留给我们陪伴的机会 出,就基本躲在家里,看看电视、翻阅"本草"药籍,或静驻望 远,我称这种状态为"坐月子"。他倒说这样的时光过得轻 松愉快,或许习惯如此生活,并处于无欲无求的年纪,会享 受这份"静好"。我总担忧他独面冷清,就分配多一点的节 假和周末回家陪伴。这也是近年才有的自觉,而在心灵与 行动上都积极起来后,才发现身为人子,实则幸甚。

成长过程中,我曾有过一个对老家、对父母的摆脱期。 青少年时期就外出寄宿读书,痛感家乡的偏远和父母固守 山里的落后,故意淡漠了童年里享受的温馨、宠溺和他们毫 无保留的付出,以一步步独立于他们宣示自己的成长和倔 强。青年时期,有过一段对他们的疏远期。自身处于成家 立业的爬坡阶段,而他们也处于操心我们,无需我们操心的 盛年或轻老年状态,便就一直放心地在"忙"、工作纪律等理

立春后的江南,时常阴雨天。这在平原城镇,是春风化 脐带,我们就在一步步离开,父母在一遍遍说"路上慢点"。 是迅速递减的。以你为子的人走了,你就会发觉那份无法 弥补的空白,并触及深度的孤独和无助。回味起母亲盼我 们回家过节,节后不舍得我们辞别的情景,就会无以自拔地 沉浸到悲伤和愧疚里。

人生不凭空立于天地间,生养、培育、护航、目送、关注, 无不是艰巨的过程,长有人无限关注、操心着你的一切,毫 无保留、奉献着他的一切,对你包容,为你温暖,对你满意, 为你骄傲,这是多么深厚的一份福气呀?哪怕只是简单地 喊你一声:孩子!都包含着浓浓的幸福。这也几乎是每个 人生独一份的无条件、单方面的奔赴。不论你对他们的给 予评价几何,但这肯定是他们全力给出的全部。我们再怎 么自以为是,也都是站在他们肩膀上才会达到所处的高 度。父母又是如何不懈地支撑起这份重量,才至于身形日 由之下,把回家和陪伴放在很轻的位置。真实就是:自剪断 益佝偻?他们内心里无边的柔软,目光里慈祥的光辉,话语

里无限的叮咛,又是哪一份白月光比得上,哪一番赤诚报得 了呢?对母亲,我是懂得太迟了;对父亲,还算及时,还能快 乐地奔跑在"幸为人子"的路中。

把养我的人养老,是重大的责任,也是巨大的快乐。对 培养了我们的父母,报之以"陪养",乃孝之大道。许多人忽 视并亏欠在"陪"之上。著名媒体人孟非曾解析"不孝有三, 无后为大"中的"无后"为"没有身为后人应有的状态",即孝 顺的自觉和良好态度。在衣食无忧的时代,父母在被陪伴 和精神上、心理上的需求应是为人子女的责任和重点。父 母双全时,我总以他们可以相互陪伴、相互照料为托底,习 惯做"退一步"想。失去了母亲,就失去了一个责任的退路, 对父亲的陪伴,舍我其谁?舍此何时?我"放弃"了很多安 排在"闲遐时候"的聚会、饭局、活动,这些没那么迫切、那么 重要。而父亲,已然是我唯一"幸为人子"的存在,我得努力 让他的时光里少些空荡,我的心里多些滋养。

人生没有如果,也不存在回路。不论我们"多想还小", 都终究拒绝不了生命规律,都挽留不住,更回不到想长呆的 时候。终有一天,父亲也要不在,那时我将连人生的退路都 没有的。来处皆无,回忆必将失去载体,去路也会少了屏 障,何必在那时候再去追悔?那就多点追赶陪伴吧!

陪着父亲的时候,我们一起用不慌不忙的节奏相互跟 随,在村里绕绕,聊起这儿的旧人故事,回顾每个院落的兴 衰起伏。遇到散步的父老,就一起走走;经过别人的庭院, 就与同样留守的乡亲一起坐坐聊聊。我总安静地等候,等 父辈的眼光落到我身上,送上问候,回答他们的问话。这时 候,我就会感觉到,有一片温暖的夕阳,沐浴着我,融解着 我,那是上一辈看儿子的目光,我则在里面读到了岁月静 好。有这份静好笼罩,我们都仍"幸为人子"。





 \bigcirc

闽清高级

从中学高

我

读《论语

又是风铃花开射

许泓彬 摄

及其弟子的语录集结。其中有许多富有哲理的话,无一 义。我们应该学习那些把他人与国家放在第一位的人, 不影响着世人。

《论语》主要讲两大方面,一是学习 二是有关思想以及个人品 性修养方面。它使我懂得了如何处事待 人,以及教给了我许多学习方法。

其中有几句尤使我受益匪浅。

"温故而知新",这一直是老师口中 的不烂之语。它讲的是学习方法,意思 是在我们复习完学过的知识后,就会发 现有新的体会。我对这句话有着深刻的 体会,在平常空闲时,我时常会拿起阅读 过的书籍来再次翻看,每次翻看都有不 一样的体验,有时间还能发现一些以前 从不曾注意的地方,所以由此可见,复习 的重要性。

"己所不欲,勿施于人",这句话一直 是我的座右铭,它讲的是为人处世的方 法,意思是不要将自己不想干的事情强 加于别人的身上,举个例子:与朋友相约 去玩,朋友失约了,你因此而喋喋不休了 一天,可你是否想过自己有时也有事也 会失约,那时你的朋友也天天念叨你,你 会怎么想呢? 所以我相信做好自己本分 的事,不要施加任性的想法于他人,这一 定会带给你前所未有的快乐! 现实生活

存在了很多这样的现象,并且很多时候 都是在无形之中。众所周知人们都有自主意识,每个人 心中都或多或少存在着某些私欲。趋利避害是人的本 能,因此我们会不由得推卸责任,以填补内心的空缺,而

今年暑假我在接到高中录取通知书的同时,也接到 这正是我们需要重视的部分,作为新时代的青年,我们 了高中语文老师布置我们暑假读《论语》的作业。《论语》 更应该将这种欲望削弱甚至是摒弃。同时这句话也启 是儒家学派的经典著作之一,是著名思想家教育家孔子 示我在做事之前学会思考,三思而后行,反对利己主

> 若人人都能把他人与国家放在第一位,那 么如今这世界该多么和平,将会是多伟大

> '岁寒,然后知松柏之后凋也",它的 意思是在寒冬时节,人们才会知道松柏是 最后落叶的。可想而知,四君子之中的松 柏是多么的坚韧不拔,是多么能够经受得 起恶劣环境的考验,这不正是我们现如今 最应该学习的精神吗? 古往今来,有多少 为国牺牲的英雄啊! 林则徐"苟利国家生 死以,岂因祸福避趋之",曹植"捐躯赴国 难,视死忽如归"文天祥"人生自古谁无 死,留取丹心照汗青",他们这种宁死不屈 的精神是多么值得学习啊,因此在生活中 我们也要迎难而上,不做生活里的胆小 鬼,一定要做自己世界里的巨人!

> 通过阅读《论语》,我明白了学习要讲 究方法,遇到困难要去克服,不断挑战自 我,这才叫生活。

> 不仅如此我更加懂得了为人处世的 方法,己所不欲勿施于人,从今以后,在人 生的道路上我们要一步一个脚印,脚踏实 地活出自己的人生!

(指导老师 郑宁)



好好的。"燕子飞"锻炼法:俯身,肚子 由此看来,我的爬山、步行应该说磨 肺、身难受十多天就康复了。 着床,上下身挺起,手脚左右伸展如 燕子飞。每天练一两次,每次十下左

我本来睡眠很差,体瘦,也用运 动办法改善了睡眠。我平时几乎每 天早晚做操散步,一次达一小时左 右。又在身上用拍打法,促使血液循 环,改善睡眠。拍打法:每晚睡前,用 打穴位的健身鎚子,敲打头部(重点 是天顶穴)、背部(重点是脊椎两边)、 腿脚(重点是腿脚外侧),上下来回鎚 打。最后,用左手掌心拍打脚底的右 涌泉穴,用右手掌心拍打脚底的左涌 泉穴。我一般一次拍打头、臂、背,腿 脚各一百下,拍涌泉穴三百下。

很多老人膝关节发炎疼痛,都说 是爬山爬楼走路过多磨损使然,因 而,不敢多走多动,怕膝关节磨损发

炎。依我个人感受而言,此言差矣! 20世纪50年代初,我十五六岁

我是中学退休教师,今年已达米 送文件一次,步行乡村便道五六十华 防呆。几年来,我写散文随笔130多

寿,年迈多疾是人之常情。我对身上 里,今去明回,往返一次共徒步百华 篇,在多种报纸上发表近百篇拙作。 的疾病是不轻易打针吃药动手术的, 里以上,历时二年;七十岁左右时,我 由于我勤于动身动脑,今年,我已八 尽量用运动的办法来自我缓解或治 每星期爬鼓山二次,每次一小时左 十八岁了,至今耳聪目明,精力尚行, 右,历时三年;此时,我还游历了新 不时还能用电脑写一些短小文章。 我70多岁时,曾患腰椎滑脱,腰 疆、蒙古、西安,华东等半个中国,游 平时,我除了患高血压终生吃药外, 疼难忍,曾有两位医生先后劝我住院 安徽黄山时,爬山游览一天后,次日 很少生病,即使偶尔感冒,初起时到 手术,我总感到没那么严重,自查资 下山,我还步行二个半小时到山下乘 厨房取生姜、红糖、葱头少许,冲开水 料,用"燕子飞"锻炼方法,基本解决 车;另外,我日常在家,八十四岁前, 喝下,用盐开水嗽咽即可痊愈。这次 了病痛,至今十多年过去了,腰椎还 每天早晚都坚持散步一小时左右。 奥密克戎疫情我也"阳"了,轻症,咽、

损很严重了吧?可是,至今我的膝盖 还是好好的,没有发炎肿痛。

械上砍它一刀,凹陷下去,其伤痕就 动养生之功效! 无法自我修复,将永远留存。

除了动身,我还重视动脑。我八 十岁后垂垂老矣,无法多动身了,就 时,在县人民政府当通信员,每十天 在家里与书报为伴,笔耕不辍,动脑

国家一位权威养生专家曾说过, 老年人因血栓导致心肌梗死、脑梗而 我认为有生命的动植物有自我 致残致死得颇多,预防最好的办法只 修复机能,有自愈能力,不能与无生 有一个字,就是"动"起来。前些年大 命的机械久磨会磨损相提并论。倘 学同学聚会,见到同龄人不少耳聋, 若在树干上砍它一刀,经几个月自我 口歪、头秃、背驼、憔悴不堪,有位女 修复,就会结疤自愈;人被开肠剖肚, 同学竟在宴席上赞我胸厚臂粗体棒 一二周后即可痊愈。倘若在钢铁机 好看,我暗暗窃喜自豪欣慰,深感运



每次回老家,我都不由自主地抬眼望望一层层 重叠的山,那些山并无奇特之处,只是那样静静地 端坐着,身上披着青翠的低矮的树、茂密的灌木和 整齐挺拔的毛竹,但它们却让我暂时忘记了盘旋的 山路带来的眩晕不适感

最妙的山应该是在雨后,最好是一场大雨之 后。在山与路中间是一条小峡谷,溪水因为被大大 小小的水电站截流,并不湍急,但这不妨碍雨后的 雾气从溪里腾腾地蒸上来,漫到山脚的时候,飘成 一团一团的云雾。丝丝的、柔柔的,看似不动,又像 是在若有若无地浮动。到了山腰的位置,雾气就变 成一缕缕的,如丝带缠绕在山间。

我听到了树的每一个毛孔都在呼吸着新鲜的 空气,藤的每一个条纹都沁着水气,山的每一个缝 隙都敞开胸襟拥抱云雾。不经意抬头间,远处的绝 壁上挂着一道白色的瀑布,就在绿树青山间,美得 让人无法移开眼睛。多少次,我遥望着它,感觉它 就在眼前,却不知隔了几重山,几道涧。我跟朋友 说,如果有一天,我们去找它,一定是绝美的风景。 想想站在它的脚下,奔腾的水流从头顶一倾而下, 湿漉漉的水花拍打在身上,是不是能让我们仰天长

山之趣是丰富多彩的。登山远望极目远舒,悠

然忘却世间营营;探山寻幽深入腹地,听鸟鸣山涧,清风 朗月近在眼前;游山觅趣亲近自然,拾得山菇满筐野趣

然而,我觉得看山之乐,尤胜于走入山中。因为是 远远地看,变换着角度看,山的每一处棱角都有不同的 观感,每一条曲线都能变幻出不同的形象。

因为是在看,山与人有了距离,若即若离的,山与人 有了平等的对话,而不是粗暴地"征服"。因为是在看, 山让人有了无限的遐想,它优雅地展现了傲人的绿色, 矜持地秀出一条瀑布,或是羞涩地抛出一道细长的山 涧,让你更想看到它藏在那巍然的身躯背后那无数的美 景,徒然生出了无限的情思,更增添了无尽的想象。

是的,是想象,也是向往。山因其深,故有逸气。虽 有公路蛮横无理地从山间蜿蜒穿过,虽有名利之徒用利 斧将坚硬的石头撬开,让现代机械的马达声嘶吼在腹 地,但山巧妙地回旋着,遮蔽着,固执地用层层身躯将世 俗的声音挡在外面。树无语,花无声,它们就这样淡然 地以拒绝的姿态与现代社会抗衡,却包容着自由自在的 小生灵在山间跳跃,在树梢放声歌唱。

实际上,山也不拒绝那些与世间格格不入的心灵, 嵇康的琴声飘荡竹林里,陶潜的诗镌刻在南山里,李白 的梦停留在天台山,他们都不曾被山拒绝。

看山,真想纵一苇之所如,凌万顷之茫然,遁入那重 重的山中。但我知道,那是诗的生活。

俗人如我,能常常遥望这山,也是幸事了。

山居漫笔

拍

闽清梅溪火车站搬运站,因企业停业,拟将现有 站内集体资产(机器设备)进行公开拍卖处理。

拍卖时间:2023年3月24日8:00 拍卖地点:闽清县梅溪镇梅埔村966号搬运站四

联系人: 陈亨长 电话: 13960965535 有意参加竞拍的企业和个人可于2023年3月17 日至2023年3月23日17:00前到站内报名,领取详细

物品清单 报名需提交企业营业执照和竞拍者身份证复印 材料。

闽清梅溪火车站搬运站 2023年3月17日

厂房出租公告

闽清县食品公司下属原梅城屠宰场厂房向 社会公开招租,厂房面积约2300平方米,现公告

1、厂房地址:闽清县潭口村113号(原屠宰

场,华伦加油站往前150米)。 2、优惠政策:免租金半年

3、具体招租事项详情请到食品公司办公室 了解。

特此公告! 联系人:陈先生 联系电话:18905026906 22332318 福建省闽清县食品公司 2023年3月17日

租

闽清县东桥供销合作社场地 租期五年。 面向社会招标竞租,现把有关事项 公告如下:

.租赁场所地址:闽清县东桥 镇过洋村桥头街105号

二.租赁范围:东桥供销合作社 名 综合楼场所(注:1号底标价1380 元(东桥供销合作社综合楼二层约 2023年3月21日止。 180平方米);2号底标价480元(东 桥供销合作社综合楼二层约28平 方米);3号底标价1400元(东桥供 销合作社综合楼二层约220平方 米);将3个标进行招投标公示,招

三、有意参加竞租的单位和个 人,请随带本人身份证原件和复印 件及报名每个号标押金5000元,到 东桥供销合作社办公楼办公室报

四、报名时间:从即日起至

联系人:张先生 联系电话: 13306923200

闽清县东桥供销合作社 2023年3月15日

租

我社现有一处资产拟予以出租,诚招承租人。

现将有关事项公告如下: 一、位于闽清县白樟镇白南村693号(白樟供销 社仓库),面积350平方米。

1.租赁期限:1-5年

特此公告。

2.租金底价:年度租金24000元。

3.房屋租赁用途仅用于农产品加工类承租。 4.投标保证金5000元,中标后保证金转为押金。

报名及投标时间:报名日期2023年3月17日一 2023年3月23日止,投标时间:另行通知。 联系人: 黄先生 13609585867

闽清县坂东供销合作社

2023年3月17日