

忆当年

□ 赵韩德

小镇土医

说过“谢谢苏州姆妈”，伊满意地收了碗。这时伊坚定地怀里掏出一样东西，我一看，是枚极其光滑圆润的旧铜钱，头“嗡”的一下，几乎吓晕。苏州人宣布，将马上给我刮痧，叫我母亲去倒半调羹豆油。

这可把我吓死。偏偏这时已经发烧烫得浑身没力气，不可能像阿根平时那样拼命地逃跑，我只能大喊“求求你了苏州姆妈吾不要刮，求求你了苏州姆妈吾不要刮。”伊冷静地对我母亲说：“看，看，罪过，罪过，小人烧得讲胡话了。什么求求姆妈，什么不要刮，胡话是讲得连好坏都分不清的了。这痧，不刮是不行了。”等伊将铜钱浸过豆油，我知道是无论如何逃不过的了。绝望地把眼睛一闭，装出昏过去的样子。谁知伊只当没看见，伊根本不在乎我的表演，——大概镇上的小团，在伊的浸油铜钱面前，都曾经这样来过的罢。

伊命令母亲把我翻身，背朝上，擦

起衣衫，伊的铜钱开始有力地顶上我的皮肤，从后颈向下，慢慢地、毫不松懈地、用劲地沿着脊椎，一直刮到尾巴骨。这第一遍还感觉不到什么，我甚至怀疑自己是否怕得过分了。但伊丝毫不差地一遍又一遍在背上的老线路上重复，我就感到后背上火辣辣的疼，后来是皮肤裂开似的疼，那枚铜钱简直变成了一把刀。我再次大喊：“苏州姆妈求求你了，不要刮了，痛煞吾了。”伊哼了一声，对胆战心惊的母亲说：“看，看，小人清爽点了吧？不说胡话了吧？晓得痛了吧？好，苗头刚刚开始，刮下去，脑子肯定更清楚！毛病肯定好得更快！”

伊开始在我背上找第二条、第三条、第四条……刮痧线路。我母亲也配合伊，把我按得一动不能动。我只能真正晕过去。在昏晕中终于彻底了解了，苏州姆妈的儿子阿根为什么平时会那么不要命地逃。

但是第二天，我果然能忍着脊背上皮肤的疼痛上学了。



叠嶂青城

刘邦彩作

在现场

□ 李通

外孙生日“云派对”

今天小主人绝对拎得清，一身红装喜气洋洋，自始至终神采奕奕，大气睿智，各个环节都满足了大家的愿望。尤其是面对人生第一次大考——抓周环节，小家伙不慌不忙，胸有成竹，第一个抓起的是普普通通的饭勺，爷爷马上说，对的，有饭吃什么都好办，聪明咯。接着第二抓，牛牛一把抓住一只大元宝放到他爸爸的手里，奶奶开心地笑了，有钱花，很重要！一旁的妈妈似乎觉得前两抓档次低了些，旁边的书本啊、毛笔啊、珠宝啊等，你为什么不屑一顾？在众人期待的第三抓时，小牛牛一把抓起一枚玉玺高高

举起，小牛牛人小志大！一家人开心得不拢嘴。

派对节目很精彩，爷爷的黑管独奏曲调悠扬，行云流水，声情并茂；姐姐的钢琴演奏流畅自如，动作大气，现场和手机里同时响起热烈掌声，外婆外公则线上送上大红包和精心制作的生日贺卡，祝福声欢笑声不时从手机里传到现场。

生日派对吹蜡烛切蛋糕是不能少的环节，还是妈妈和家里的小扬阿姨有办法，用红烧肉拼盘替代奶油蛋糕，中间插上蜡烛，别出心裁，别有风景。姐姐和弟弟一起吹灭了蜡烛，照片定格了！

这是我参加过的最特殊、最温馨、最有意义的生日派对。

养生“黄金期”别错过

□ 为泽

秋天是丰收的季节，也是老年人养生的黄金期。春夏养阳，秋冬养阴。老年人的秋季养生窍门有很多，而最基本的就是饮食和生活。

中医认为，燥主秋令，且燥邪易伤肺。根据中医五行学说，五脏在秋应肺。因此，秋季保健重在养肺，如百合、银耳、荸荠、山药、秋梨、芡实、蜂蜜等食物有滋阴润肺作用，冰糖银耳汤、

黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用，不妨常食。

秋季宜多喝粥。初秋时节，空气潮湿，且秋季瓜果成熟，难保人们不贪食过度，这些均会伤损脾胃，所以秋天早晨多吃些粥，既可健脾养胃，又可带来一日清爽。在此基础上，每日中、晚餐喝些健身汤，一方面可以渗湿健脾、滋阴防燥，另一方面还可以进补营养、强身健体。

秋季宜多吃鱼。鱼肉蛋白质丰富，脂肪含量低，不饱和脂肪酸为主，有利身体健康。此外鱼肉还含有多种维生素、微量元素、矿物质，营养丰富。

秋风萧瑟，自然界凄凉的景色容易导致老年人产生消极情绪。因此，老年人应特别注意精神保健，可适当选择琴棋书画等文化娱乐活动，以愉悦身心、陶冶情操。

老年人不宜久坐，读书看报时间在1-2个小时内为佳。强健肺脏的最佳方法是适当的体育锻炼。慢跑、散步、打太极拳等，可以改善呼吸功能、增加血液循环、增强心肺功能。

□ 竺培强

这里说的“当年”，是指上世纪八九十年代。那时候写稿的确比较辛苦。

首先是获取报刊地址费心（那时投稿哪像现在，网上一搜，报刊邮箱“得来全不费功夫”）。写稿之初，先是投本地的报刊，单位大都有订阅，地址好找，后来转向市外，找地址方式：一是到报刊阅览室翻检，将“中意”的报刊地址，抄写在随身携带的小本上，将稿件投寄过去。二是在报摊买文摘类报纸，看哪类文章自己可以写，然后看其摘自何报，再到阅览室查阅，或到邮局翻阅报刊目录，以查找报址。三是买报，亲朋好友到外地，便托其买当地的各类报纸，自己出差，到当地首先买报。四是订阅。对钟爱的报纸，难找就干脆订阅，便宜的订半年，贵的订一个月（上世纪八十年代中期一份当地的晚报仅五分钱），既能获取地址，又可以研究栏目内容，若登上一篇，稿费多的就可以赚回来。我现在还保留着那时抄写报刊地址的小本子。

其次是抄写辛苦。那时文章都是用手写。我写稿力求字迹工整，纸面清洁，既方便编辑审阅，也是尊重。手写稿，一笔一画，一是慢，二是容易出错，稍不在意，写错字怎么办？又不能像铅笔字那样擦掉，只得剪下一格小心翼翼贴在上面，然后用烟头微烤，干后重写，一丝不苟，像是技术活。记得有次抄完一篇长稿，检查时发现中间少抄一句，怎么办？又不能加在旁边，只得将后面几页重抄，劳神费时，之后抄稿再不敢疏忽大意！

我有个学兄，文学素养高，且会书法，写字多用毛笔，习惯成自然，打草稿亦然，但抄稿不是书法，龙飞凤舞不行，那怎么办？于是他老婆成了“写手”，专门誊写。那些年路过，时见其将张张“书法”递给他老婆抄写，他老婆没几年练出一手好字。如今他早用电脑了。

其实，抄写辛苦，投稿也不易。有几年报纸流行发三四千字长稿，三百字的稿笺纸得抄十多张，难抄也就罢了，稿子折叠起来太厚，信封装不进，就将板凳倒过来压平才能封口，担心超重，还多贴一张邮票。有时稿子给弄丢了，接到编辑电话，赶快翻出草稿再抄一份寄去。投稿还得算好邮筒开箱时间，错过就得等第二天了，哪像现在鼠标一点就搞定。

此外，查找资料也辛苦。有一位文友擅长写纪实类的稿子，经常出入图书馆查寻资料，一坐就是半天。有时为查证一件旧事，不惜车马劳顿，到大学资料室甚至区县图书馆查找，辛苦得很！有时稿费还不够交通费。

2013年退休去中国台湾旅游，时逢《大陆人看台湾》征文，促进两岸文化交流。连续投去两篇游记，没几天就见报，若是邮寄，可能还在路途中。还有一次某报征文，头天投去，翌日刊出，真可谓“天涯若比邻”。

感谢互联网，使过去的“好辛苦”成为历史。我想，现在的写稿者，肯定“一网情深”。