

从家到单位，有一趟直达公交车。如果我不想开车，可以乘坐公交车往返。

乘坐公交车，从家到单位，有8站路，不长也不短。每次我乘车，当车子快到前方一个站台时，车里的喇叭，都会传来熟悉的声音：“前方到达某某站，下车的乘客，请提前做好准备，下一站某某站。”

公交车快到站台的提醒，让我感觉十分温馨，这方便了乘客提前做好准备，以免车子到站后，乘客因手忙脚乱，而延误下站。

这样的到站提醒，已陪伴了我16年。对年近半百的我来说，16年的光阴，确实不短。只可叹时光匆匆，恍若弹指瞬间，转眼2026年又到了。

坐公交车，有到站提醒，这让我在乘坐的过程中，清楚地知道，我已到了哪个站台，还有几站我会下车。我忽然想到，若是年轮也有站台，也有到站提醒，那对年近半百的我来说，我已经到了哪个站台？

下一站 2026

其实，关于人生，年龄和岁月，站台也是有的。我在办公室摆放的那本台历，岂不就是一个站台？每天早上，一到办公室，我已习惯给花浇一浇水，然后撕掉日历上昨天的一页，新的一页，也是新的一天，就呈现在了我的面前。

一本新台历，从新年的第一天，到年底，我一页一页地撕下去，随着时间一天天消逝，日历也越来越薄，就像流逝的光阴，留给昨天的背影，越来越多，一本旧台历撕完了，需要换一本新台历，年轮岂不就到了一个新的站台？

这样想的时候，我忽然发现，2025年，这本原先厚厚的台历，已所剩无几，并很快就要被我撕完。我们即将告别2025这个站台，在人生的旅途中，此时此刻，我就像一个乘客，仿佛已听见车

内的喇叭，发出了到站的提醒：下一站，2026。

下一站，2026。这种提醒，仿佛在警示我，岁月匆匆，人生苦短。假如一个人可以活到80岁，人生不过三万天。我每天乘坐的公交车，假如两个站台之间，相距是一公里，80岁的人生，就像从单位到我家的8个站台，站台之间的距离是10年，三万天的旅程，对年近半百的我来说，人生岂不是已到了第5个站台？接下来的3个站台，人生还有多远，我不敢再想。

可无论我想与不想，日子总像流水，分秒不差地向前流淌。这年底的岁月，虽然寒冷，但窗外的阳光，仍温润如小花猫的舌头。在忙碌的岁月里，我本没有时间发出“人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已”之感慨，可因有了2026

这个站台的提醒，岁月的短促，犹如虫子一样，在咬噬着我的心。那些所有过去的日子，每天我们都可以看见生命的出生和凋零，就像我看见窗外的花开花落、叶绿叶黄一样；就像我每天乘坐的公交车，每一个站台，有人上车，也有人下车，此乃亘古不变。

生命是脆弱的，在岁月的长河中，任何人，都只是一个旅程，我们不必纠结于你的站台还有多远，更不必过于悲观，而自伤自艾。就像我们上车不必欣喜，下车也不必惆怅，每个人都有自己的归处。

在人生的旅途中，我们需要关注即将到来的每一个站台，纵然生命苦短，也无论我们会在哪一个站台下，人生这辆公交车，尽管也可能出现拥挤、嘈杂、疲惫和颠簸，但它仍会载着我们，带着诗意，驶向远方。而我们需要注意的是，当我们驶近一个站台，当岁月在提醒下一站时，我们要懂得更加珍惜时光，并热爱生命。

安徽省天长市卫生健康委
钱永广(作者系中国作家协会会员)

家门口的中医夜市

2024年11月19日，湖南省邵东市中医医院在凤凰城住宅小区前广场举行一场别开生面的中医药文化夜市，活动现场共设置了6个区域、16个展位，涵盖了医疗义诊、中医适宜技术体验、中医药文化产品展示、非遗文创、民间确有专长医生咨询、八段锦表演等多个方面，为市民带来了一场中医药文化的盛宴。

在医疗义诊区，来自湖南中医药大学第一附属医院及邵东市中医医院的名中医们为市民提供了免费的把脉问诊服务。他们耐心解答市民的健康疑问，提供专业的中医健康建议，让市民们在家门口就能享受到高质量的医疗服务。

湖南省邵东市卫生健康局
唐顺富 摄影



最是乡味抚人心

多年来，漂泊异乡的我，总会在不经意间被味蕾的记忆唤醒。梅菜扣肉、芽菜扣肉、腐乳扣肉、赤土扣肉……大江南北的扣肉几乎尝了个遍，却始终觉得，最让人念念不忘的，还是儿时那碗豆豉扣肉。

这道菜之所以令人眷恋，不只因滋味丰厚，更因它带着岁月最本真的气息。从小看母亲做豆豉扣肉，我也成了半个“行家”，知道这道菜的精髓在选材。五花肉要肥瘦相间、油润适中，全凭手感判断。若不是母亲常带我在农贸市场反复挑选，我哪里懂得其中的讲究。好肉买回家，还要经历煮、炸、泡、蒸等多道工序，每一步都离不开耐心与火候。

小时候家境清贫，肉是稀罕物。每逢做扣肉，一家人都格外兴奋——漫长清淡的日子里终于迎来了一场盛宴。寒冬时节，母亲洗洗涮涮，双手冻得通红却干劲十足。“添点柴！”“水够不够？”她一边忙碌，一边高声指挥。五花肉下锅、出锅，她凭经验拿捏得恰到好处。我凑上前去看炸肉，油锅里噼啪作响，肉在热油中翻滚变色，渐渐金黄，在我眼中，比戏法还神奇。

炸好的肉趁热入酱，腌到皮肉回软、色泽红润，再切片装碗。碗底铺豆豉，肉片皮朝下码齐，上笼蒸制。待豉香与肉香慢慢交融，出锅时再“咣当”一声反扣，一碗油亮诱人的豆豉扣肉便端上了桌。夹一口入口，皮酥肉烂、醇香厚重，每一口都是时间、灶火与耐心的结晶。一家人围坐桌前，吃下去的，是热乎乎的满足与感动。

这些年，我吃过各地扣肉，味道各异，却总觉得少了点什么。或许少的是亲力亲为的热乎劲，少的是油烟升腾的烟火气，更少了家人围坐、笑语不断的亲情滋味。

正因一路寻找、一路回味，那份儿时的真味、家乡的情味，早已深深刻进心里。每当生活中闪现熟悉的瞬间，母亲的身影、老家的厨房、那碗豆豉扣肉，便悄然浮现，成为岁月中最熨帖的抚慰。

汪小科(湖北荆州)
(作者系中国散文学会会员)

陆游的养生秘诀

人生随着岁月增长走向衰老，是无法抗拒的自然规律。虽不能预知生命的终点，却可以通过充实生命的内容，达到“老而不衰”的境界。南宋著名爱国诗人陆游，享年86岁，其长寿之道，为后人留下了宝贵启示。

陆游一生仕途坎坷，忧国忧民。年近花甲时再遭罢官，退居家乡山阴，过起田园生活。但他并未消沉，而是始终心系家国、体恤百姓。他酷爱医学，种植草药，为乡邻治病施药，并留下九千余首诗作，其中不乏蕴含人生哲理与养生智慧的名句。

养心为本。陆游性情豁达、童心未泯，面对毁誉得失，始终保持从容心态。他深

知身心相养的重要性，提出“吾身本无患，卫养在得益”，强调情绪平和、不为名利所累，方能少病延年。躬耕菜畦、锄地劳作，使其忘忧养性，身心常新。

饮食清淡。陆游主张“药补不如食补”，尤爱食粥，认为长寿之道近在眼前。他勤于农事，自种蔬菜、饲养家畜，粗茶淡饭却精神充沛。其诗云：“紫驼之峰玄熊掌，不如饭豆羹芋魁”，体现了清淡饮食、顺应自然的养生观。

动中求养。即便年逾古稀，陆游仍“身杂老农间”，坚持劳动。他认为常动小劳，舒筋健骨，不宜久坐虚耗，八十岁仍能从事园艺劳作，身体健康。

日常保健。陆游坚持梳头、洗脚等生活习惯。梳头可按摩头部穴位，疏通气血；睡前洗脚，舒筋活络，消除疲劳。他在诗中多有描写，将养生融入日常起居。

怡情养性。养花、习书法是陆游晚年重要的精神寄托。花间行走，心境澄明；挥毫书写，凝神静气，使情绪得以宣泄，烦忧尽消，达到身心合一的境界。

纵观陆游的一生，其养生之道并非刻意求寿，而是顺应自然、调养身心、动静相宜。正如他所言：“八十身犹健，生涯学灌园。”这份从容与自律，正是他健康长寿的根本所在。

沅江市农业农村局
曹涤环