

20年前,正值盛年的大哥,突然被查出患了重病。医生给他下达了病危通知书,并神情凝重地告诉他:“也许留给你的时间只有半年了!”

得知这一不幸的消息,大哥不禁喟然长叹道:“没想到,我多年的愿望还没实现就病人膏肓了,早知道会有今天,我一定会早就付诸实施了,那样也就不会有什么人生遗憾。”

医生疑惑地问:“什么愿望没有实现?”他惆怅道:“20年前,我刚工作时,就给自己列了个阅读计划,我将自己喜欢的书籍列了出来,大概有100多本,本来信心满满的,可一旦付诸行动起来,却感到没时间、没精力,那100多本书籍,我只断断续续读了一两本。我本来计划等我退休了,我一定好好阅读那些书籍,没想到,现在我却得了重病,这下我再不可能实现我的愿望了。”

生命的阅读

医生莞尔道:“你虽然得了重病,也不是说你马上就要告别这个世界了,你还有半年多的时间,你可以边治疗,边阅读那些书籍,能阅读到哪是哪,这不也是一件很有意思的事吗?”

大哥听了,恍然大悟道:“你说得太对了,我马上就抓紧时间开始阅读。”

他拿出当年列的书单,开始阅读上面的第一本书《巴黎圣母院》,他发现这本书的内容虽然很熟悉,但是当认真阅读起来,却发现书上的内容更精彩,有许多细节,是自己阅读后才知道的,不禁埋怨道,如果能早一点阅读就好了。

当心无旁骛地静下心来,大哥只用了几天时间,就把这厚厚的一

本书就看完了。不知不觉,3个月过去了。他发现,这3个月来一共阅读了30多本书,还写下了厚厚1本读书笔记。他忽然感到,人生中还有一种幸福和快乐,那就是阅读。在阅读中,忘记了外界的纷繁和聒噪,心灵变得格外轻盈和清澈。

半年后,大哥已阅读了70多本书,写下了厚厚3本读书笔记。他感到自己很了不起,原来只要静下心来,就可以读完那么多的书。他说:“我忽然想到,医生曾经对我说过,你的生命最多只有半年了,现在正好半年时间了,我似乎把这事给忘了。”

后来,大哥到医院去检查。医生看了他的检查报告,惊讶地说:

“奇迹正在发生,你的病情正向好的方向发展。”医生问大哥这半年来是如何生活的?

大哥说道:“我是一边休养,一边阅读,半年来,我阅读了70多本中外名著。”

医生感慨道:“我无法从医学角度给你解释,但我想,也许阅读,是你治疗疾病的最好方法,在阅读中,你的心灵得到了一种别样的呵护和净化,而这正是人身所必需的营养。希望你能继续阅读下去,在阅读中,让心灵和精神得到升华。”

20年过去了,大哥已阅读了三千多本书籍,出版了12本书。他在一篇《生命的阅读》文章中,这样写道:“我曾经被医生预言生命只有半年时间,但是,我在阅读中,使生命得到了升华。如果说我战胜疾病有什么秘诀的话,那就是阅读。阅读,是一种最美的人生修炼和心灵救赎,它让我开启了一个新的人生。”

李良旭(安徽 马鞍山)



知暖

孔祥秋
(山东)
摄

大观园里学养生

一部《红楼梦》,几多中医情。书中通过对贾府日常生活的描写,透露出这个贵族之家在饮食起居与保健方面的许多细节,也反映了当时上层社会的医药观念,其中不少理念放到今天仍有借鉴意义。

第一,节食养生。书中写到,贾府若有人伤风咳嗽,往往先“净饿”为主,再辅以药物调养。贾母一次宴后欠安,太医诊视后也只是建议饮食清淡、注意保暖,并不急于用药。中医认为,感冒或积食时脾胃运化功能减弱,适当减少饮食、清淡调养,可以减轻肠胃负担,帮助恢复消化功能。放到今天看,不少都市人因饮食油腻、运动不足,常见积食、消化不良甚至肥胖等“富贵病”,适度节制饮食对健康尤为重要。

第二,因人调配饮食。书中有一处细节,贾母说牛乳蒸羊羔“是我们有年纪人的药”,年轻人却不宜多吃,于是另备鹿肉给小辈。中医讲究因人而食、辨证进补。牛乳蒸羊羔性大热,适合年老体虚者补益气血;年轻人体质偏热,多食反而容易上火。现实生活中,一些人盲目进补,其实应根据年龄与体质合理安排饮食。

第三,饭后慢饮茶。书中写林如海教女儿养生时提到,饭后要等食物消化一会儿再饮茶,以免伤脾胃。茶叶中的鞣酸若在饭后立即摄入,可能影响胃液分泌,不利于消化吸收,因此饭后稍作休息再饮茶更为适宜。

第四,散步养生。贾母饮食清淡、起居有度,还喜欢在园中散步游玩,以“疏散筋骨”。中医认为脾主四肢,适度活动有助于脾胃运化。如今散步也被认为是一种简单有效的锻炼方式,坚持步行不仅能舒展筋骨,还有助于预防多种慢性疾病。

从这些细节可以看出,《红楼梦》不仅是文学经典,也记录了古人的生活智慧。顺应体质、节制饮食、起居有度,这些朴素的养生理念至今依然值得借鉴。

游云(辽宁 抚顺)

惊蛰至 万物醒

当残雪消融,枝头冒出嫩芽,田野泛起淡淡青意,惊蛰悄然而至。此时的皖北,早已褪去冬日的萧瑟,一派春光融融。

小时候,老家院子里常坐着拄着拐杖的四爷爷。他的脊背被岁月压得微弯,眼神却依旧清亮,嘴里总念叨着农事谚语:“春雷响,万物长”“九九加一九,耕牛遍地走”“到了惊蛰节,耕地不能歇”。那时年纪小,只觉得顺口,却不懂这些朴素句子里,藏着农人对时节的敬畏与对土地的深情。

后来读书才明白,惊蛰是二十四节气中的第三个节气,标志着仲春的开始。古人说“万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰”。冬日里蛰伏土中的小虫小兽,并非真被雷声惊醒,而是随着气温回升、大地回暖,渐渐苏醒。春雷仿佛一声号角,让沉睡的生命重新舒展,这是自然的节律,也是生命悄然生长的力量。



惊蛰的诗意,也藏在古人的笔墨里。韦应物写道:“微雨众卉新,一雷惊蛰始。田家几日闲,耕种从此起。”短短几句,便写出春雷乍响、百草新生、农人走向田间的景象。范

成大笔下“幽蛰夜惊雷奋地,小窗朝爽日帘帘”,则写出了惊蛰清晨的清爽与宁静。

惊蛰的习俗,同样带着浓浓的生活气息。民间有驱虫、熏艾的做法,人们在屋角点香燃草,祈愿远离蛇虫鼠蚁。还有热闹的“金豆开花”,把玉米、大豆放进锅里翻炒,噼啪作响中既能挑出好种子,也成了孩子们最爱的零食。此时还有吃梨的习俗。春日气候干燥,梨子清甜润肺,蒸食或煮梨汤,既解燥又暖身。一颗梨里,也藏着顺应时节的生活智慧。

皖北的惊蛰,没有江南烟雨,却自有北方的爽朗与生气。它不仅是一个节气,更像一声温柔的提醒:春天已来,万物苏醒,生活也在不知不觉间重新生长。

侯兴锋(安徽 蒙城)