

五味杂陈的2022年过去,五彩缤纷的2023年到来!新年伊始,有抗“阳”成功,共享全民健康理念;有奔向归程,共情他人的孝与暖;有获奖无数,共勉来年耕耘出硕果。我们从来稿中摘选3篇,与大家一同拥抱2023,不见不散。

抗“阳”记

文/赵常丽

恶寒交替,流感与疫情并行。朋友圈每天“阳闻”不断,我的亲友也难逃“羊市闹剧”。

首例:2022年11月24日晚,新疆的侄女“阳”了。

侄女的大儿子不到5岁,小儿子4个多月。当天,小儿子情绪极差、哭闹不止;大儿子也喊着头疼、头昏不舒服。三天后,她的爱人及公公、婆婆,相继也测出阳性,全家症状几乎类似。

侄女试着隔空接受远方亲戚的传统中医疗法,外加合谷等穴位按摩。24小时后,症状最重的侄女本人开始出汗、退烧。母子连心,孩子情绪也跟着好转。大人的各种不适症状,7天后消失;侄女也于10天后康复。

有关病毒人传人的说法,在侄女家却不按常规出牌。她家有2名在当地支教支医的陕西亲戚,曾在“羊群”里生活过大半年,却始终没有感染。

病例二:2022年12月15日,我爱人单位有“阳”人,他就跟着赶上了。

爱人今年55岁,高烧近39℃,头疼、恶心、喉咙难受、浑身酸疼。爱人只服用小柴胡及感冒灵颗粒,第二天,各种不适减轻,第三天基本消失。7天后上痰、有食欲,但伴轻微咳嗽,再服用甘草合剂,9天后基本痊愈。

爱人康复后,我有点鼻塞等感冒症状。因为平日里喜欢做家务,且将劳动看做锻炼身体有效方式之一,加上科学食补,每天坚持读书、养花与画画等养心。我对付病毒的办法就只服用感冒灵冲剂,加上茶水、红糖及姜片熬水不间断地喝,伴随音乐、禅舞等太极体操疗法,很快就康复了。

爱人“阳”后,我坚持醋熏、艾灸,让他多晒太阳。因为担心是药三分毒,包括过度杀毒会导致人体内分泌紊乱、阴阳失去平衡。

病例三:2022年12月中旬以来,我的湖南、北京等地几位亲戚与他们的孩子都“阳”了。

他们中有的是大学生,有的刚刚上班,有的正上中小学。亲友的症状大同小异,我们抗“阳”做法也不谋而合——多喝水、少吃药。

在举国上下谈“阳”色变中,我最难忘的是,我的校友在参加完《联合国气候变化框架公约》第27次缔约方大会中国会场活动后,回国包机上有人确诊。一路同行,他却没有任何感染。分享经验时,他觉得要戴好口罩,做好日常卫生防护,自己永远是健康的第一责任人。

守望相助,刻骨铭心。2021年12月22日,因为疫情管控政策,我居家办公,好友邹美女线上教育。当她得知我感冒很重却买不到药时,主动提出要家里仅有的几样药送给我。她

弱不禁风并已感冒,又担心我出入不方便,便让他爱人下班后专程骑电动车,穿越大半个城、躲过重重障碍送来。

从东城到西城,她爱人下午出发走到近黄昏。天寒地冻,处处限行。当我从小区楼下外铁栅栏处,小心翼翼接过感冒药时,顿觉一股暖流在涌动。此时的他已经冻僵了。抗疫期间,不知还有多少类似镜头,至今忆起仍觉温暖。

在一片“阳”声里,我的侄子、表妹等陆续“阳康”了。由此,我得出一管之见:“阳”喜欢找长期疲劳、熬夜、生活不规律的人;“阳”擅长袭击人身内最虚弱的部位,尤其诱发加重潜伏的疾病。

病毒变化莫测,个人体质不同;“阳”后的感受、康复的过程也因人而异。切忌以个体病情,放大整个群体疾疼。面对“阳”,我常告诫自己:屏蔽虚假信息干扰,加强心理素质免疫;关注主流媒体动态,绝不捕风捉影、以讹传讹,给亲友及周围制造紧张、传播恐惧气氛。

写稿中,友人张老师打来电话交流:“阳”不可怕,可怕的是人患谣言流毒无药可治。据说,他前几天喉咙不舒服。自己吃了少量药,第3天症状消失。他周围有类似症状的高校老教授老朋友等8人,“阳”过如今均已康复。他们的共性就是,性格开朗、热爱运动。

举不胜举,静思“阳”事。自有生命以来,万物都是相克相生。面对病毒,只有追求阴阳平衡,才符合人类身心健康与地球物种发展规律。

走过生命疫路,一定向阳而生。阳是水之北、山之南,便有宜居之城。春山在望,祝福大家,多接纳身心需要的阳气、土气与清气,少靠近滋生疾病的阴气、寒气与浊气。

谨以此文,感谢祖国护航14亿中华儿女的康乐!

谨以此文,感谢各行各业,与我共同奋战过疫线的熟悉人和陌生人。坚信我们都被疫情包围过、纠结过、紧张过……无论您经历过什么,以此点滴小记,祈祷同在蓝天下,共享全民健康理念!



新年诉心语

文/邓训晶

时光轻浅,岁月无痕。2022年行远,站在新年的节点,我将每一份暖意尘封心间,走过山之湄、水之遥,走过春华秋实,迎接2023的曙光。

回眸我的2022,一路走来,诗意盎然。

春天,我去天湾村采风,那是一个跟它名字一样美的村庄。举目四望,漫山遍野都是枳壳林,那是村民的致富林。一棵棵枳壳树枝繁叶茂,绿叶下缀满一簇簇小花朵。枳壳洁白的小花瓣,挤挤挨挨拥在一起,引得蜜蜂蝴蝶采花酿蜜。枳壳花蜜是蜜中精品,枳壳是一味中药,有理气宽中、行滞消胀的功效。天湾村的枳壳清香、味苦、微酸。经权威部门鉴定,品质极优,含药量又高,是很多制药厂的首选。

夏天,我路过了曾经工作过的学校。这是一所公办村校,当年我被分到这个学校当老师时,正是青春正好的年华。学校早已搬迁,曾经整齐的校舍如今空置着。抚摸这里的一砖一瓦,眼前浮现孩子们笑脸,仿佛再听到稚气童声:老师,送你一束花,这是我在路上采的;老师,我是不是很笨,成绩总不好;老师,你爱我吗?天真烂漫的问话,是对我抵达灵魂的信任,我油然而生起怀念之情。

秋天是成熟的季节,是田野万物成熟的秀场,到处充满了丰收的喜悦和自豪。老家的乡下收稻谷、割高粱、晒玉米,一片繁忙景象;果园里红艳艳的橘子挂满枝头,硕大的果子压弯枝条;参观乡村振兴示范村,感受到了党的富民政策结出的累累硕果;在深秋的山上采了黄灿灿的野山菊,它妖娆而多姿地装点着原野,也装点了人们五彩斑斓的生活。

冬天我收获满满。收到了报社寄来的获奖证书,我的散文《云中谁寄锦书来》获得省报刊散文三等奖;收到了省文联举办的征文三等奖证书;收到童谣征集入选通知,我所作童谣《摇糖》获得一等奖……这一年,因为疫情没有远足,四季读书笔耕不辍,在各级各类报刊发表了两百余篇文章,这些成绩慰藉了寒冬的我。读书写作是我心中一份独有的牵挂,抑或是一阕阙独有的篇章。

盘点我一年的收获和遗憾,真情都将化为我人生的无限感慨。在新的一年里我期待:寻找美丽的诗和远方,期待时光温柔,亲友安康。年末,诉一笺心语付岁月,期待2023,相遇美好,不见不散!

车上的温暖

文/佟雨航

火车站人潮汹涌,都是行色匆匆归心似箭赶回家的人。

出了检票口,我登上列车来到硬座车厢,找到自己的座位号,倚着窗子坐了下来。刚坐定,一个头戴老头帽、满脸皱纹的老汉提着一个蛇皮袋,一屁股在我身边的空座上坐了下来。老汉弯腰把蛇皮袋推进卡座底下,然后冲我笑笑算是打了招呼。老汉也许很累,一坐下便把头歪靠在椅背上,眯上眼睛,不一会便响起了鼾声。

这时一个20多岁学生模样的小伙子,提着一个拉杆箱,站在了老汉的座位旁。他先看了看我,又看了看闭眼睡觉的老汉,嘴唇翕动了几下,想说什么却没有说出口。他把拉杆箱塞进行李架,手扶着椅背,站在老汉座位的旁边。车上的人越来越多,车厢里拥挤得像沙丁鱼罐头,空气闷得要死。

车启动了。我把头转向窗外,看窗外流动的风景。老汉依然闭着眼睛在呼呼大睡。小伙子站在过道里,身体被挤来挤去的旅客撞得歪歪斜斜。一开始,小伙子身体还能站得笔挺,过了一个多小时,小伙子的腰便自然地佝偻下来,胳膊肘支撑着椅背,分担着整个身体的重量。

不知过了多久,老汉醒了。他揉了揉眼,看了一下四周,对小伙子说:“站累了吧,快坐下歇会。”小伙子推辞着:“我不累,还是您坐吧。”老汉笑着说:“我马上就要下车了!其实这个座位也不是我的。我今天有点感冒,脑子昏昏沉沉的,一坐下就睡着了。这个座位的主人也来。”小伙子开玩笑地说:“大爷,看来这座位是上天特意给您准备的!”

老汉哈哈地笑着,和小伙子快乐地交谈起来。原来,老汉为了给念大学的儿子挣学费,跑到城里打工。小伙子是个大学生,放假后在城里找了份事做。

不一会儿,火车到站,老汉提着蛇皮袋子下了车。小伙子一屁股坐在了老汉的座位上,用手捶着腰和双腿。得知小伙子目的地后,我说:“你真幸运,站在了老大爷旁边,要不然一直站着可够你受的。”小伙子笑着说:“其实这个座位原本是我买的。”说着,他从兜里取出一张票,正是这个座位号。我惊讶道:“那你怎么不跟老大爷说?”小伙子眼眶湿润:“看到老大爷想起了我父亲,为了供我读大学,他也外出打工。现在或许也正在某辆车上颠簸,不知他是站着还是坐着……”

我沉默了,为小伙子的“让座”深深感动着。

火车一路向北,车厢里越来越冷,而我的心却越来越温暖。