



金色回忆

务农

□张立人

一九六二年春,我响应党和政府的号召,从苏州地区农村基层干校回到家中务农。根据领导意见,先到当地人民公社报到,然后回到生产队和社员们一起参加劳动,做一个普通的社员。

我到公社报到时,只有值班的同志接待了我,他们对于我回乡务农表示了欢迎和支持,还把公社的情况和当前工作向我作了简单的介绍。

当时农村很落后,缺资金、缺化肥、缺农药,全靠人们利用落后的生产工具来完成各项生产任务。

我回家的当天晚上,生产队长就来我家中,对我回家务农表示欢迎,并介绍了生产队情况和当前工作。我当时就提出,明天跟大家一起下地劳动。队长当即安排我去棉花田整地。母亲对我突然回家务农有一点想法,经过我耐心解释,她还是支持我的。她听到我明天就要下地和大家一起劳动,马上告诉我整地要用板齿铁耙,可家中的铁耙好长时间没有用,得先把它放在水里浸一浸,让其牢固点,这样才不影响干农活。

我从小生长在农村,也做过一些小农活,不过在生产队劳动,要拿工分的,因此不仅要干得像模像样,而且要有质有量。第二天清早起来,我把铁耙浸在水里,防止在使用时脱落。母亲早已把草帽和旧衣服准备好,吃过早饭,我就带着生产工具出工了。

当我赶到棉花田,队长早已在那里给大家分配农活。大家都热情地和我打招呼,特别是几个和我一起长大的同龄人,见到我很高兴。这块棉花田前栽的是小麦,已经长得很高,麦秆粗壮,麦叶墨绿。麦垄间种的是绿肥(草头),已

经铺满了地面,有的开始爬到麦秆上。今天就要用镰刀把绿肥连根拔掉,割成一把把,然后用铁耙深翻,把这些绿肥埋压在地下,再把泥块敲碎、拍细、削平。明确要求后,我们就撸起袖子,拼命地干起来。我第一天劳动,劲头十足。起初还能跟上大家的节奏,可到吃中饭时,我就落后大家近两米。我想“干活慢,工夫凑”,吃过中饭,马上赶到地里干起来,把落后的部分补上来。

下午三点,队长找我,告诉我生产队里根据“按劳分配”的原则,通过评工记分,对每个人每天的劳动依照打分的办法进行计算,到年底按照各人得分多少,参加年终分配。目前生产队里按每个人的劳动强弱和掌握生产技术高低评分,如男劳动力每天出勤为一等甲级得10分,乙级得9分;女劳动力一等甲级得9分,乙级得8分。男劳动力二等甲级得8分,乙级得7分;女劳动力二等甲级得7分,乙级得6分。男劳动力三等得6分,女劳动力三等得5分。其余年老体弱和小孩子出勤算辅助劳动力得3~5分。

我请他把我一天的劳动评估一下,他很客气,还表扬了我,临走时对我讲,泥土里的硬梗要取出来,整地时留下的脚印和泥块要敲碎拍细削平,做到上细下实。过了会儿,生产队记分员来记分,他告诉我:“你今天就得男劳动力一等乙级,记9分。”

种田无肥料,赛过弄白相,庄稼一枝花,全靠肥当家。积肥造肥是当时发展农业生产的头等大事,因此队长在收工时要求大家明天出工带粪桶和粪勺,打算把每家每户粪坑里的大粪集中到

生产队的大粪池里,通过加盖密封,发酵,提高肥效备用。俗话说,哪有饭香。大家对此十分重视,回到家中早作准备。

我回到家中,经过一天的劳动,确实感到有些疲劳,母亲劝我早点休息。当我躺在床上时,一天的劳动情景立马浮现在眼前,同时也想到了明天挑粪一事,感到挑粪比较简单,只要用力气,从农户家到生产队的大粪池只有四五百米,我估计自己能胜任,便很快睡着了。

第二天我吃过早饭,就肩挑已经备好的一对粪桶,手握一把粪勺,赶到指定地点。大多数人的粪桶里都已经装上了粪,我赶紧把自己两只粪桶里的粪装得满满的。其他人出发时都很顺利,可是我刚起步,就发现粪桶里的大粪开始泼到地上。我跑得快一点,粪桶就开始摆动,大粪就会泼出来,甚至泼到自己身上;跑得慢,肩上感到压力重,举步困难,我艰难地把这担粪挑到生产队的大粪池边,满头大汗,满身臭臭水,大粪桶的大粪已经所剩无几。大家看了我这狼狈相,又气又好笑,几个年纪大一点的大哥大伯还有不满之色。我知道当时人们把大粪当成宝,俗话说“种田种到老,不要忘记把粪浇”。我也感到问题严重,但是只好硬着头皮,站在一旁朝大家苦笑,表示歉意,“听候发落”。

大家看了我这副可怜相,还是关心我的。当时一位大伯就对我讲:“你这根扁担长了一点,换一根短一点,软一点、弯弯的扁担就会好多了。挑起来时,跑的步子要与肩上的扁担一致。”又有一位对我讲:“做农活不能过急,装粪

不能装得太满,过满了走起来就会溢出来。”还有的告诉我:“大粪装满后,找一些柴草撒在上面就不会泼出来。”你一言我一语,我频频点头。队长没有批评我,并希望我继续和大家一起干下去。我也不灰心,经过一天的磨炼,终于好多了。下午记分员来记分,告诉我:“你今天定男劳动力二等乙级,记7分。”我表示没有意见,比其他人少2分是小事,但是我对于一等劳动力降为二等劳动力感到有点压力。后来队长找我谈话,表示评工记分主要看劳动表现,不是处分,这样我也就放心了。

挑大粪虽然是件小事情,但对我的教训是深刻的。从此我认为做任何事情都要认真对待,仅靠学校里从书本上学到的一点理论知识是不够用的,还必须通过实践,从实践中获得更丰富的知识,在日常生活中才能发挥作用。有个老农民告诉我,别看种田很简单,要做好不容易,因为每门农活都有它的窍门。我从中吸取了教训,在务农期和大家一起渡过了一个又一个难关。

时间早已过去了一个甲子,我们在中国共产党的领导下,坚持走社会主义道路。经过人们艰苦奋斗,努力拼搏,已经实现了当年人们“楼上楼下”“电灯电话”“烧饭不用柴”“点灯不用油”的梦想,农业也实现了机械化,一些落后的生产工具和贫苦的生活成为历史,农民过上了现代化生活。我们在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,我们国家的经济建设水平更高,科学技术更加发达,我们生活更加幸福美满。

童年的宝塔糖

□龚志明

宝塔糖,现在大部分人都不知道是何物,可在当时是家喻户晓的。宝塔糖,形似圆锥体宝塔,上小下大,表面有细螺纹,凹凸有致,颜色呈黄色、白色或粉色,味道甜甜的,酥脆可口。上世纪60年代,我还是孩童的时候,和其他孩子一样,喜欢吃宝塔糖。宝塔糖的味道真是不错,它既不像水果硬糖那样坚硬,也不似大白兔奶糖那样粘牙,吃进嘴里脆脆的沙沙的。细嚼慢品,甜甜微苦略酸,还带有一丝悠悠的薄荷味道。

宝塔糖不是真正意义上的糖,而是一种药物,专门用来驱除肠道寄生虫。我至今也没有弄明白,那时候为什么得蛔虫病的孩童特别多。蛔虫在人体的肠道内寄生,和人体抢夺营养。大量的蛔虫聚集在一块,会堵塞肠道,造成肠梗阻。有的蛔虫可以钻进胆囊,引起右上腹剧烈疼痛和黄疸。有的蛔虫可以钻到胰腺,引起胰腺炎。有的蛔虫可以钻入阑尾,引起阑尾炎。因此感染蛔虫的小孩面黄肌瘦,营养不良。患儿还常常会出现烦躁、磨牙、腹泻等症状。得了蛔虫病,即使吃再多的饭也是不长个的,这样势必会影响孩子发育,因此家长都会定期给孩子吃打虫药,有虫打虫,无虫预防。宝塔糖就这样应运而生,因价格低廉,效果不错,又适合小孩子食用,成为驱虫的首选良药。大概是孩子们个个肚子里都有虫,当时,有的幼儿园、学校会定期给学生们发宝塔糖吃。

在那个缺糖的年代,甜津津的宝塔糖也是糖。那时,物资比较匮乏,买东西都要凭票定量,孩子们的零食更是少得可怜,难得有钱买糖果。小时候我明知道这是打虫的药,但就是非常喜欢吃。每年都会定期吃宝塔糖,那时的我是把宝塔糖当糖果来吃的。

我很佩服宝塔糖的研发者,佩服他们居然可以把宝塔糖研发得如此完美。这种完美体现在外形、味道、颜色诸多方面,完全颠覆了孩子脑袋里“药”的概念。可以说,这以后,几乎再没有一种药能做得像宝塔糖一样,让孩子们如此心甘情愿去吃它。

我读初中的时候,因为一年一次打虫已成为习惯,就去药店买宝塔糖。药店里的药剂师告诉我,我已不适合吃宝塔糖了。从那以后我再也没吃过打虫药,也没有再和宝塔糖接触过。

随着新的驱虫药的出现,宝塔糖渐渐被淘汰了。国家经济的快速发展和医药科技的不断进步,成功研制出许多品质优良、效果更好的驱虫药,新药效果要比宝塔糖更好。同时,随着卫生条件不断改善,蛔虫病的感染率大幅度下降,得蛔虫病的人越来越少,甚至基本上没有人得蛔虫病,所以无需定期吃打虫药。

宝塔糖,虽然被科技洪流淹没了,但它的时代印记永存。它是我们那个年代的孩童不可或缺的健康守护神,它给了我们一个健康快乐的童年。虽然宝塔糖淡出了人们的视野,但它独特的形状、独特的味道深深烙印在我的记忆里。



夕阳诗歌

盐铁塘钓叟翁

□唐开生

暖阳钓叟半河闲,
杨柳轻摇燕雀欢。桥上车流忙滚动,
黄昏把酒锦鲤煎。

“春困”来袭, 请收好这份应对指南

俗话说“春困秋乏夏打盹”,春困是人体生理机能随季节变化而发生相应调节的一种生理现象。那么,如何应对春困?

■为什么会春困

1. 肾阳不足
“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”

发陈就是生发冬天里储藏在体内的肾阳之气,如果冬天储蓄不足,春天就没有足够的阳气来生发,特别是人体上部头面等处的阳气不足,就会出现哈欠连天、昏昏沉沉的现象。

2. 湿浊内滞

春属木,肝气舒发,木克土,属土的脾气就相应被压抑,脾阳虚则无力运化湿浊之气,湿浊内滞,加重困乏。

有些人喜欢吃酸的食物,但酸味入肝,收敛肝气,让本来应该舒畅理气的肝不能良好运作。所以春天饮食应该“少酸多甘”。

■穴位按摩赶走困乏

冬日养藏不足的,自我按摩保健建议用掌根多肉温热处,从胸骨上窝中央的天突穴轻轻推抚,直线下行,直到上腕穴停止,只下行不回推,30次为一组,每天可早中晚各一组,以镇敛浮阳。

肝郁或者脾虚者,如果有肝阳上浮之象,比如头面上部皮肤多油长痘、面红、耳鸣眩晕者,可适当按摩舒肝。双手掌根从身体两侧,沿肋骨走向斜向下轻柔推动,50次一组,每天早中晚可行1~2组,疏肝

解郁。若症状严重者须及时至医院就诊。

■保证良好睡眠 做到“六不”

1. 不过饱

中医讲“胃不和则寝不安”,因为晚上人要休息,脾胃也需要休息,晚餐过饱会加重脾胃的负担,扰动脾胃的阳气,从而影响睡眠。因此,晚餐宜吃七八分饱,并且尽量清淡。

2. 不过量

有饮酒习惯的人,晚餐可以少量饮酒。但绝不可过量,引起阳气过度行散,导致睡眠困难。

3. 不过时

晚上11点后胆经开始阳气动,如过了子时,人就容易精神而睡不着,且极易耗散肝胆之气,引动外邪侵入体内。因此建议提前半小时准备睡觉,保证子时睡着。

4. 不过动

睡前不宜剧烈运动而扰动阳气,包括睡前看电视、说话聊天等扰动心阳的活动。因此,睡前半小时不宜做剧烈运动、看电视、聊天等。

5. 不过思

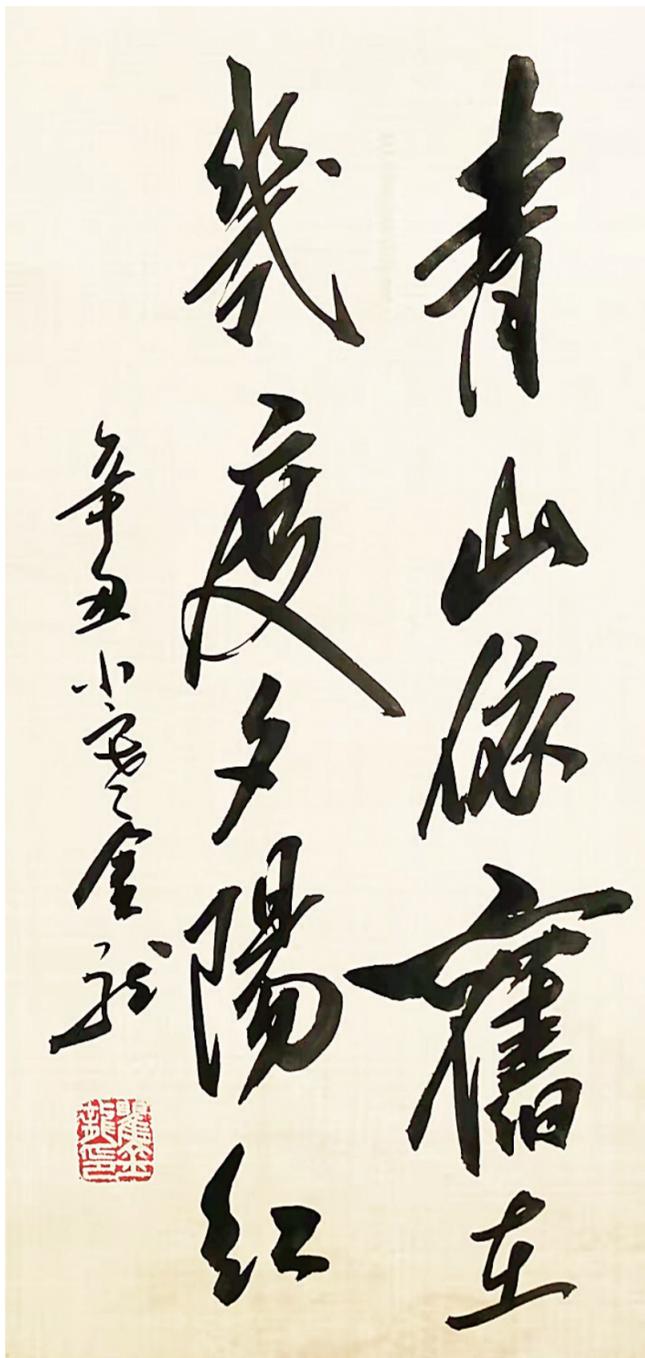
脾主思,多思伤脾,且多思易扰动心神。思、动为阳,静、眠为阴。因此,睡前宜静养心神,做到“先睡心,后睡眠”助阳入阴以利于睡眠。

6. 不当风

风为百病之始,无孔不入。不要当风而眠,以保护体表的阳气。否则风邪伤及卫护体表的阳气,一夜过去就会使得阳气受损,第二天反而更加疲惫。(据北晚在线)



夕阳书画



□瞿金龙 书

春季养生 顺应阳气升发

春回大地,阳气升发,自然界生机勃勃,欣欣向荣,春季养生也应顺应春天阳气升发的特点,注意扶助阳气。具体从饮食、起居、运动、防病4个方面入手。

一、饮食

顺应春季升发的特点,适当食用一些辛温发散的食物,有助于扶助机体内的阳气升发,如茼蒿、香椿、豆豉、大葱、韭菜等。中医有“辛甘化阳”的说法,即辛味与甘味搭配食用,有利于阳气的升发,因此可增加甜味食物摄入。此外,甜味食物有健脾益气的作用,多吃有补益功效,如莲藕、土豆、大米、小麦、黄豆、薏苡仁、大枣等。

另一方面,中医认为酸味入肝,具有收敛、收涩的作用,不利于阳气的疏泄,这个时节应尽量少吃酸味的食物,如山楂、梅子、石榴、杏、醋等。

春天虽然开始转暖,但有时仍夹有寒凉之意,尤其是早春时节,大家应慎食生冷之物,如冷饮、冰棍、冰淇淋、清凉饮料等,以免损伤脾胃功能。此外,还应少吃性寒凉食品,如苦瓜、黄瓜、冬瓜等,以免遏制阳气的升发。

二、起居

《黄帝内经》指出,“春三月……夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生”。意思是说春天人们应当晚睡早起,起床后宜披散着头发,松开衣扣,做些舒展形体的活动,如信步慢行,打太极拳、八段锦等,这样可使思维、机体逐渐活跃,以保体内阳气的升发。

要注意的是,春季气候变化较大,乍暖还寒,俗话有云“春冷透骨寒”“春寒冻死牛”,且人体腠理开始变得疏松,对寒邪的抵抗能力有所减弱。

所以,春天穿着宜捂不宜冻,不宜过早地骤减衣物,宜逐渐减衣。特别是年老体弱者,减脱冬装尤需谨慎。《千金要方》主张春时衣着宜“下厚上薄”,既养阳又收阴。

另外,不建议大家在有穿堂风的地方久坐,此风流速快,最易伤人。

三、运动

经过一个寒冷冬季,人体藏精多于化气,各脏腑的阳气都有不同程度的下降,因而入春后,应加强锻炼。大家可以到空气清新、聚集人群较少的地方,玩球、跑步、打拳、做操、放风筝等,尽量多活动,使春气升发有序,阳气增长有路。

但在运动中应注意休息,防止过度疲劳。另外,在休息时也要当心防寒保暖,避免出汗后受凉,最好用柔软的干毛巾擦身上的汗水,并及时穿上御寒衣服。

四、防病

春季由寒转暖,温热毒邪开始活动,致病的细菌、病毒等随之生长繁殖。因此春瘟、痘毒、瘟疫及现代的流感、肺炎、麻疹、猩红热等传染病多有发生及流行。

《伤寒论》云“春时应暖,而复大寒……冬时应寒,而反大温,此非其时而有其气”,不少人体质具有“阳气不足、上热下寒、湿气偏盛”的特性,因此在这个特殊的春季,人们应该提升阳气、养护正气。

平时除了每日适当运动、增强体质外,还要采取一些预防措施。(据新浪网)

告
读
者

《银龄》版面以满足太仓老年人对精神生活的需求为宗旨,关注老年人老有所学、老有所乐、有所为的多彩生活,展示老年人积极向上的精神面貌,同时也为老年人提供一个展示才能的舞台。

本版设“夕阳书画”“金色回忆”“夕阳风采”等多个栏目,欢迎广大老年朋友踊跃投稿。

投稿邮箱:410095179@qq.com