



## 寒假和孩子动起来

□何昕

一到假期,朋友小张就着急。她的宝贝儿子是个宅男,每天在家的活动轨迹就是从床到沙发,从沙发到床,平板电脑片刻不离。结果动不动就感冒,眼睛也近视了。十五六岁的男孩子,哪有这么不爱动的。楼下就有健身器材,小区附近还有高校的运动场,但孩子说什么就是不去,劝多了还嫌唠叨。面对她的吐槽,我忍不住提醒她:你们两个在家时,一个“沙发土豆”,一个手机控,就这样,还想让孩子去运动?

之所以敢下这样的断言,是因为我可以非常骄傲地说,我们全家都是运动粉。在很多事上和我针尖对麦芒的老公,在与运动有关的问题上却丝毫不折扣地支持。冲锋衣贵?没关系,买!早起去爬山,木问题,我陪你!晚上的二人散步,那更是雷打不动,必不可少的项目。

有这样的爸妈,闺女自然受影响。从小时候的荡秋千、骑自行车,到后来跟着我们到处跑,运动已成了生活的一部分。在小学四年级时,闺女被选上班级800米运动员,我和她爹比自己参加还兴奋。

从此,我们认定闺女的运动才能大有潜力可挖。在别的孩子忙着上英

语班、作文班的时候,我先后给她报了乒乓球课、羽毛球课、长跑课。他们本来体力劳动就少,不出点汗,吃点苦哪行,这点运动还不是小case。

有人可能要问了,运动占用这么多时间,不耽误学习吗?当然不会!闺女虽然爱运动,但学习起来那也是相当有劲头的,经常要我催着:该休息啦。事实证明,因为爱运动,闺女体质好,保证了学习时间;因为爱运动,闺女不喜欢看电视、上网,保证了学习效率。如果整天把孩子关在屋里学习,枯燥乏味没精神,不想玩游戏才怪呢。对了,其实运动本身就是最好的游戏。

曾经有这样一条新闻:英国一对父母为防止两个女儿变成“沙发土豆”,对她们下达一年的电视禁令。不过,作为补偿,在这一年中,他们带着孩子一块玩了100项户外活动,包括滑雪、漂流、攀岩、户外庆生、岩洞探险、24小时不用电等。后来,孩子终于戒掉了看电视的习惯。

和孩子一起动起来,既陪伴了孩子,增强了体质,让他们走上身心健康之路又找回了自己生活的激情,一举数得。何乐而不为呢?

## 风雪夜归人

□葛亚夫

雪也是游子,像极了“游必有方”的羁旅客,踩着“腊八”的节点,姗姗来迟。

从风雪中钻进父母的小屋,身心顿时温暖起来。母亲围着我,嘘寒问暖,打我身上的雪。她越来越矮了,我要弯下腰,她才够得着。

这次回家,不是为看望父母,而是姨“不行”了,母亲让我带她去看姨。

姨独自住在村尾,两间房像寒风中的鸟巢。为了这房,姨夫郁郁而终。他们原本也住在村里,俩儿子相继成家,他们不得不再迁徙。前些年,儿子外出打工,房子空着,让他们住进去看门。儿媳嫌他们脏乱,吵闹不断。他们就迁到村尾,也迁到人生的终点站。

姨形容枯槁,瑟瑟蜷成一团,躬身缩在被窝里。70多岁的人了,却孩子般大小。

看见我们,姨挣扎着坐起来。她的牙掉光了,嘴唇抖抖索索,说话总是词不达意。母亲问她吃饭了吗?她说,昨个就吃过了。母亲抹把泪,拿面包喂她。她俩儿子常年在外打工,还没回来。儿媳要照顾孙子,遗忘了她。现在,连她都把自已给忘了。

姨说,昨个等姨夫一夜,都没回来,他会不会出事?妈安慰她:不会。姨说,昨个姨夫回来冻坏了,吃了两大碗腊八粥。我看锅,五谷还是生的。姨说,姨夫不愿在家歇着,“腊八”也得

赚钱,给儿子娶媳妇啊!妈说,也得让姨夫歇歇,现在儿媳都娶来家了。姨说,姨夫咋还喊饿呢!给他点东西吃。妈说,你吃你的,让火子给姨夫拿……

我记得,去年我也是这样喂姨夫。只不过,他很清醒,也很懊悔,不该跟儿子儿媳赌气绝食。一辈子了,他最放不下的就是姨。他很想吃饭,缓过气来,但已没了吃饭的力气。我记得,他的眼泪多么仓皇、无助。

姨夫是个四处奔走的货郎,为养育子女,一辈子披星戴月,走在回家的路上,直到无家可回。消瘦、慈祥、热心,行色匆匆,这就是姨夫。小时候,每次经过我们村庄,他都送我吃的、玩的,抱抱我,然后步履匆匆离开。为了早些赶回家,他总急着赶下一个村庄。

姨夫“走”得也很匆匆,在蛇年“腊八”,还没来得及过年,就撒手西去了。

把母亲送回家,扒碗腊八粥,我也该走了。雪花不识人,喧闹迷人眼。母亲目送着我,郁郁寡欢。走到半路,我发现钥匙忘家里了,又折身回去。母亲还坐在门旁,歪着头,睡着了。我喊声妈。母亲睡眼朦胧:回来了!放假了?我摇摇头:钥匙忘家里了。

母亲清醒过来,不好意思地拍拍头:这记性,真老了。母亲扶着腰站起来,帮我找钥匙。

母亲老了,头顶上那场雪,沸沸扬扬,掩盖着时光,模糊了我的归程。



## 时光的物证

□荆洲

每个春节前,我都有大刀阔斧整理旧物的冲动。和以往无数次一样,整理了半天,很多准备随手丢弃的旧物,又被我当宝贝捡了回来。

我很清楚,家里旧物队伍实在庞大。门口玄关柜里,随手摆放的CD、大学课本,还有从云南带回的手工蜡染布;孩子小时学游泳用的打水板,穿小的泳衣,玩过的七巧板。书架上书本之间夹着的旧照片,规模最大数量繁多,完全出乎我想象。还有曾经刻录的光盘,朋友送的金曲磁带。在装修一新的家里,这些旧物显然上不得台面,只好在角落里默默沉睡。

整理之前我跟自己信誓旦旦,这回肯定要拨云见日,该扔的扔,该送的送,该捐的捐,旧的不去,新的不来,一定要真正断舍离。但一打开储物柜,那些亲切的旧物,熟悉的面目再一次让我不忍直视。

随我走南闯北的专业书,论书龄已不止二十年,毕业至今也没翻动一下,他们存在的意义似乎只为了提醒自己,当初学过硬涩难懂的理论。其实当年,是老同学听说我要修第二学位,帮我找了几本专业书,千里迢迢寄过来,结果我一拿到工资,早把这事忘在脑后,旧书发黄的页面提醒我,有一个人在乎过我。

保存最多的是孩子从小到大的照片,因为当年没有手机也没有数码相机,照片都是在洗印店冲洗。冲卷后的照片,如果放进相册,恐怕几十本也不止,所以照片冲好,还是原封不动放进袋里,不占空间便于保存。照片里有她幼儿园六一汇演,童话剧“白雪公主”中小矮人剧照,还有小学时春游的照片。当年为了拍她的出场镜头,我坐在台下水泥地上蹲守两个多小时。如今这些见证美好时光的旧物,再一次让我穿越回当年,每一次回忆,甚至比当年美好。

每次搬家,看到母亲固执收藏着我们小时候的日记本、素描画和糖纸,用顺手的缝纫机,也坚持不扔不换,我就看不惯,都说旧的不去新的不来,我们总应该向前看,不能让旧物成为我们生活的累赘吧。可是现在,自己面对这堆旧物,确实是剪不断理还乱。

理智告诉我,物品嘛,不过就是为你服务,供你调遣,为你所用,何必让他左右情感,为它多愁善感,念念不忘?家居整理,有人提倡“断舍离”,意为断绝不需要的东西,舍弃多余的废物,脱离对物品的迷恋。如此这般,生活才会有条不紊。但凡事似乎总有例外。

这些例外,总是寄托了我们的情感,代表了曾经为之努力为之付出为之甘之如饴的一切,总归是匆匆时光的物证。

## 百姓记事

## 难忘的冬天

□裴鹤

昨天晚上,窗外下着小雪,从窗户的空隙里刮进的寒风透彻心肺,我从收音机里听着陈星的《流浪歌》,不由想起了那个难忘的冬天,想起了家乡,想起了母亲,想起跟着母亲生活的那段岁月。

1975年的冬天,也是屋外下着小雪,天气非常寒冷。晚上我的小弟发高烧,娘把我叫起(我的父亲在外地工作),说,老大,你弟病了,走,去公社医院。我和娘拉着人力车,走了10公里的山路赶到医院,挂号、取药、打针。在回来走到公社食堂的时候,娘问我饿不饿,我说饿,娘专门为我和小弟买了两个馒头,我说娘你吃吧,娘说她吃不饱,到家的时候已凌晨三点(后来我想娘不是不

饿,而是为了省钱)。这件事虽然已经过去36年,但是,每当我想起这件事仍泪流满面,想着跟母亲生活的那段岁月,日子虽然过得很艰难,但却很幸福。

时光荏苒,转眼间我离开家乡已经30年了,今年春节计划回家陪母亲过年,包饺子。我会陪在母亲身边,和她唠唠嗑,和她一起回忆以前的日子。此时此刻,我的心已经飞到母亲身边。

今年我的母亲已70多岁了,本该是颐养天年的时候,坐在温暖舒适的家里,喝着热茶,享受着儿孙绕膝的天伦之乐,可是她还坚持下地干农活,为儿孙忙碌操劳着。祝愿我的母亲永远健康长寿!

## 医药保健

本刊刊登范围:医疗美容、药品、保健品、整形、医疗器械、减肥、视力保健、药店、诊所、生发、养生等 刊登热线:15037574888

# 膝关节疼痛肿胀,蹲不下站不起 有奇方

迎新春特大优惠开始了……

膝关节病是中老年高发病,很多患者每天都忍受着常人难以想象的痛苦,上下楼关节疼痛,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水肿胀甚至变形,蹲不下,站不起,上下楼还得斜着身子走,什么方法都用了就是不见好转,最后医生建议我置换关节……在这焦急绝望之时,女儿听别人介绍说“仙

草骨痛贴”专治膝关节病,疗效神奇,半信半疑的买了1个疗程,贴了5天就感觉就好多了,才1个多月,现在跑步都没问题。真没想到还有这么神奇的药据其女儿介绍多年来父亲治疗膝关节病所花的费用高达万元,而仙草骨痛贴仅1000多元就基本康复,这令全家都感到惊喜!

咨询电话:0375-3835828

地址:平顶山市矿工路地质四队东隔壁众康大药房(医药公司路南)

@——投稿方式

平顶山新闻网——鹰城网事或投至ycby2013@qq.com