

田间少闲月，五月人倍忙

◎薛宏新(河南原阳)

“田间少闲月，五月人倍忙。”童年时，麦收季节，抢收抢种，不舍昼夜，男女老少，无人偷闲，麦场上人头攒动，热闹非凡。麦场上最吸引人的要数一个个麦秸堆，小伙伴们在麦草堆上打滚儿，捉迷藏，站在干透黄亮的麦秸堆上一蹦大高，像玩蹦蹦床。孩子们的欢笑声与打麦碾场声交织，大人们挥洒的汗水与浓浓的麦香交织，那分激情，那分乐观，清晰依旧，感人至深。

芒种，一头连着收，一头连着种；一头辞旧，一头迎新。一收一种，一辞一迎，道出了芒种微妙的内涵，道出了人生最美的真谛——有种，才有收；种好，才能收好！

芒种，一头收获幸福，一头播种希望。小桥流水，流出了点点芳菲，送走了浅夏清欢，迎来了仲夏热烈。火热的太阳，像极了怒放的生命，催人奋进，砥砺前行！

芒种，是农民收获播种的季节。一分耕耘，一分收获。粮食需要耕耘，才得丰收；爱情需要耕耘，才得幸福；梦想需要耕耘，才得起航；人生需要耕耘，才得圆满。

芒种正午的热浪袭人。人们忙着收割，忙着播种。收割机在阳光下一展威风，成熟的麦子麦粒饱满，粒粒入仓。我给孩子们讲小时候挥汗割麦，弯腰插秧的经历，讲“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗意，把勤俭节约之风传承给子孙。

芒种时节，不仅有着田间地头的忙碌，也有着如诗般的情怀。芒种，是带着土地醇香的时节，树荫、蝉鸣、竹影，生活的模样不是相同的，而是由着我们雕刻出不同的形态。

挽起裤脚插秧，卷起袖子泡茶，都是生活。池塘蛙鸣，孩童戏水，由着自己的快乐流淌。凉风入窗，心事渐浓，亦是这个时节的美好。

我不再纠结于任何事物，而是接纳并包容着。放下昨天的一切，今天的脚步就会轻盈。背负太多，累及一生。我想要的生活，就是能在田间地头打麦插秧，也能在庭前案几，泡茶读书写作。

老辈人说五黄六月为苦夏，所谓的苦，也是生活的苦。一个人不吃点生活的苦，是体会不到生命的价值的。

一个人如果不再羡慕任何事物，那才真正活在了属于自己的生活里。有人呻吟，有人沉默。真正的智者，不露声色。

芒种时节，有句古话“杏子黄，麦上场”，果子们忙着把自己最成熟的一面呈现给世人，人们在忙着打麦插秧时，抽空吃一口新鲜的杏儿桃儿，便是汗水流淌，也满脸笑意融融。

芒种，芒种，忙着播种。种瓜得瓜，种豆得豆。上天从不欺人，你今天收获的果，都是你当年种下的因。人生如种田，种人品，收人缘；种能力，收事业；种修养，收品质。种好才能收好，有几分耕耘，就有几分收获。

最忆乡村年少时

◎顾迎春(河南叶县)

流光暗中偷换，转眼已人到中年。在城市的喧嚣中行走，身心被疲倦裹挟之时，渴望回归乡村的恬淡宁静。

我生长在一个偏僻的小村庄，离镇上有十来里路，不是桃花源，胜似桃花源，黄发垂髫都乐在其中。清脆的鸟鸣、咩咩咩的牛羊叫声伴着每一个晨昏。街巷里小商贩的拨浪鼓声，对我们小孩子来说就是天籁之音。物质匮乏的年代，那声音撩拨着我们的味蕾，振奋着我们的精神，催促着我们翻找家里的废弃物，等把江米糕、头花、发卡等拿到手后，笑靥如花，脚步如飞，浑身都透着高兴劲儿。

村里最热闹的时候就是集会。逢大会时，除了买卖物品，还会请戏班子唱戏。至今仍记得那场面，乡村小道上挂着五颜六色的衣服，路两旁陈列着农具、农产品，中间只剩下窄窄的道供人走。戏台子周围密密匝匝都站着人，连戏台旁边的沟沿上都斜立着人。我们小孩子哪能看懂，只是凑热闹而已，看一会儿便从戏场里溜出来，在戏台前穿梭，一会儿去周围买吃食儿，一会儿又溜到后台去看演员化妆。

那时，家里仅有的电器——收音机里也常播放戏曲，耳濡目染下，我们也会唱上几段。星期天，我们几个小朋友

聚在一起，轮流上台表演。柳条作马鞭，花纸盒作王冠，小石头作惊堂木……用“剪刀石头布”决定上台次序，煞有介事地整理衣衫、定神运气、开腔演唱，《花木兰从军》《穆桂英挂帅》《朝阳沟》等豫剧唱段最常登场，每个人唱完都能收获热情的掌声。

现在，家长带孩子总是匆匆忙忙在赶时间，从一个课堂到另一个课堂，儿时的慢时光让人怀想，让人嘴角不由上扬。

饭后，我们去上学，到这家等一个同学，再去那家等一个好友，约上三四个人才一起出发。夏日的树荫下，我们把一根头发对折后用手搓捻在一起，枕藉腿上，用手捏着一端在耳朵里转动。两股头发震动耳膜，哧啦哧啦地响，耳朵里痒痒的感觉简直赛神仙。

放学后，我们挎着篮子去田野薅草，说笑声、打闹声在田野上空久久飘荡。等到篮子里装满了草，我们就在路旁跳皮筋，跳累了盘腿坐下抓石子儿，直到最后一丝余晖收尽，才挎着篮子慢悠悠地回家。

童年的欢笑声飘荡在田野中，摇曳在树枝上，滚落在泥塘里，桩桩件件，抚慰着人生跌宕，治愈着岁月创伤，提振着精神，让我们在前行的道路上一路昂扬。

那时走夜路

◎王明真(河南平顶山)

我14岁那年考上初中。学校离我家45里，学生全部住校，每月回家一次。

初二那年冬天，一次回家休息，我星期天帮家里干了一天的活儿，计划周一早起去学校，不耽误上第一节课。母亲担心我的安全，半夜就起来陪我离开村子。头顶繁星，冒着寒冷的北风，我们高一脚低一脚快步走在不平的小路上。赶着路，母亲鼓励我胆子大，意志坚，表扬我爱劳动，爱学习。我听得心里美滋滋的，向母亲表着决心。母亲一直送我走过两个村子有十多里路，听到五更鸡叫声才返家。

剩下的路得我一个人走了，走在荒凉黑暗的岗路上，我嘴说不怕，其实全身冷飕飕的，不停打战。俗话说怕啥有啥，我脚步匆匆赶路，还要仔细听着附近的声音防备有坏人，忽

然一阵北风吹来，刮走了我的帽子，一下子刮到前面两三米的路面上。抬头时，又看到一道磷火蓝光从面前穿过，我一下子汗毛倒立，想起小时候听老人们讲的鬼拦路的故事，顿时全身哆嗦，冷汗直流，竟两腿发软，寸步难行。

寒冷，深夜，荒路，一个人孤单无助，欲哭无泪，呼救无门。我站在原地不动，稳稳情绪，振奋精神。想老师讲的英雄故事，想母亲的爱和对我的支持，想自己要坚强克服各种困难。

“东方欲晓，莫道君行早，踏遍青山人未老，风景这边独好”。我大声吟诵着喜欢的诗歌，抬腿一路小跑直奔学校。当我汗流浹背踏进学校大门时，校钟敲响正是早上八点。我的一切担心和疲惫全部消失，稳稳坐在教室里听老师的第一节课。

不老秘笈

◎薛俊功(河南平顶山)

网上说人老从记忆力衰退开始，记性变差就是痴呆的前兆。近来，感觉自己的记忆力越来越差了。

明显的例子就是丢三落四，健忘：中午记不清早上吃的啥饭；一天不知道找多少遍钥匙；饭后出去转转，下了楼又想不起来燃气关了没，只能再跑回家中瞧瞧……唉！难道真如网上所讲，是痴呆的征兆？

当一个人在家的时候，会静静地想：这辈子就这样废了吗？才退休没几年，痴呆的脚步就近了？越想越沮丧，越沮丧越自卑。焦虑、茫然又无奈，竟慢慢成了心病。

一天，在鹰城广场见一女孩填求职表，在“父亲”姓名一栏停了下来，咬着笔杆儿歪着头忽闪着两只大眼睛，自言自语道：“俺爸叫个啥？哎呀，叫个啥吗？”旁边的人一听都乐了。和女孩一起来的闺蜜说：“打电话，问你妈”。女孩拢了拢秀发，白了她一眼，说：“你咋恁会出主意呢？干脆直接问我爸不就得了！”两个姑娘的对话再一次把大伙儿给逗乐了。

听这个女孩说话挺幽默，也挺聪明的，怎么连父亲的名字都记不住？一旁的我心中竟有点“惊喜”，这年轻人记性也不好嘛，相比之下，我这老年人记性差一些、忘性大一点也没什么大不了的。虽然有点阿Q自己哄自己的意思，内心竟有种如释重负的轻松。

后来了解了才发现，和我一样的老年人还不少。究其原因，大部分是退休后日子过得太悠闲了，一切都躺平了，无所事事，啥事也不操心，没事就睡

懒觉，记忆力也就随之滑坡了。这根本不是什么痴呆不痴呆的问题，是缺乏激情和长期不用脑的缘故。

教育学者研究认为，一个人记忆力的好赖与是否勤动脑有直接关系。这和“学如逆水行舟，不进则退”的道理是一样的，人无论年长年少，脑子需要经常用，用则灵，不用则衰；用心专，忘却难。况且，勤动脑也是阻止和延缓老年痴呆的有效途径。

必须行动起来了。我要求自己：眼前需要办的事情，盯着不放，不分心，直到办成为止；当天或近段时间需要办的事情，就记在手机的记事本上，每天像翻看“今日头条”那样，翻上几遍，“好记性不如烂笔头”，办成的事情划去，待办的及时写上。我用上面的法子试了一段时间，健忘的情况大有好转，效果非常明显。看来，好习惯养成了，对恢复和增强记忆力大有裨益。

要勤动脑，我还有招儿呢：经常读书看报，不忘学习，有条件的还可以练练书法、画画；久坐打麻将不好，但适当打几圈麻将、下几盘象棋也可以锻炼脑子；如果上班时没时间发展自己的爱好，现在正是时候，文笔好的还能投稿，文章发表了也有成就感；另外不要把自己圈在小圈子里，要善待自己，多与人交流沟通，生活中要多些幽默，多些微笑，学会自己哄自己开心，自己逗自己快乐。

总之，勤动脑，人不老；心理年轻，人就年轻；心态好，身体就好。退休的日子，掌握了这些秘笈，人不老。

