

语丝·五里湖

祝我健康

| 司马小萌 文 |

这两天朋友们聚会,总有人“连呼带喘”的,动静挺大。是不是“阳康后遗症”啊?

还有比较惊悚的:那天我们在包同学家吃饭,只喝了一点点红酒,一个姐们儿突然不行了。不行的标志,就是自我感觉很糟:头晕心慌,到了无法站立的地步,到了要叫救护车的地步。

集体紧张!

直奔医院急诊室。奇怪,查不出任何问题。最后,姐们儿歇了半晌,拍拍屁股回家,直到现在也没再犯。

至于没“阳过”的我等,也不是没毛病。从去年秋天开始,断断续续牙疼了俩月。拔牙、补牙,硬着头皮去医院两回。即便和朋友们聚会玩自拍,也“矫揉造作”捂着半边脸,掩饰肿胀的腮帮子。俺半开玩笑半认真地,管这叫“假阳”。

有天晚上,已连续折腾九宿的牙,突然不疼了。顿时,整个人幸福得不要不要的!

从小到大,最怕和医院打交道了。几十年来,我家的“忆苦思甜”节目之一,就是老妈回忆带我去医院打针的经历。还没到注射室,熊孩子已逃之夭夭。而且隐藏得如此精准,就连福尔摩斯到场也没辙。难怪俺妈一提此事,总是一副“咬牙切齿”的样子。

这三年疫情起伏,更怕上医院。除了最近不得已治牙,基本跟医院“绝缘”。尽管三天两头不是腰酸就是腿疼。自己到药房买几副膏药,贴贴就得,觑着脸说:“给国家节约了钱。”

好像有八九年没参加单位的年度体检了吧?还是觑着脸说一句“给国家节约了钱”。其实没人念咱的好,这事既不值得效仿,也不值得炫耀。

原先咱身高好歹也有一米六,现在应该大大缩水了。万幸我的朋友里身材魁梧的“庞然大物”不多。所以,大凡合影,只要有一米九几的大个子参加,我都保持一定距离,以免反差过大影响观瞻。

去年这一年,头发掉得特别猖狂。本来就稀疏的田地,现在更是单薄。起床数数枕边掉落的头发,心里那个慌啊。以这个速度进行下去,前景不寒而栗。

终于看到一篇医生写的文章,说“一个人一天脱发100根以内,都属于正常范围”。还有,据她(他)调查,“阳康”中约31.3%的人出现了休止性脱发;每天脱发超过100根的,女性占到了73%。

不知道这个统计是否具有普遍性。不过,“性别”竟有这种麻烦,头回听说。好在本人“满打满算”也就掉50根左右,谢天谢地!

接下来,医生宽慰大家:“别太担心,这种休止性脱发是会好的,经过两三个月的修复之后,脱发的症状就会消失。”

“田野荒芜”的“阳康”朋友,是否听了感觉好一些?

还有个哥们儿反映,眼睛一直不爽。不知是否也属“阳康后遗症”?

心脏、大脑和眼睛,人类最重要的器官了。

看到一组尴尬的数字:我国近视患者多达6亿,青少年近视率居世界第一。

据《中国眼健康》白皮书数据,2021年全国儿童青少年总体近视率达到52.7%。初高中学生近视率已经分别增至70%、80%以上,600度以上的高度近视占比高达17.6%。

这是何等恐怖的现实!

去年两会期间,视觉健康这一话题被多次提及,国家卫健委印发《“十四五”全国眼健康规划(2021—2025年)》,提出要进一步构建优质高效的眼健康服务体系。全民视觉健康已经上升到国家战略层面。其中,儿童青少年视觉健康,是构建国民视觉健康中重要的一环。

唉,人生就像一场没完没了的战斗,从小到老,身体总有一个零件不消停。虽说已是AI时代,可悲的是,人类对自己身体的认知,还远远滞后。

就拿牙来说,都说“牙疼不是病,疼起来真要命”。当下治牙仍然是世界性难题。种一颗牙,要小半年,受多次罪。更别提大把银子了。近年来,我用过的冲牙器不下十个,对牙齿的爱护在朋友中出了名。但为时已晚,或许因为“先天不足”。儿子的牙齿也不好,他说“都是基因惹的祸”。我想,是不是该跟天堂里的老妈说说这事呢?

最近ChatGPT火得一塌糊涂。比尔·盖茨表示,在2023年,人工智能将成为最受人们关注的热点板块。甚至有人担心,未来的一天,机器人会不会摆脱人类控制,进而取代人类?

不过,眼下还属“杞人忧天”,一切都抵不过人类渴望健康、渴望美丽的动力。康养时代,科学康养,最好的医生是自己。

我没有什么大手笔,小机灵是有的:风油精和维C,家里常备。我不买维C泡腾片,太甜。就买那种极便宜的小瓶装的。每天吃两片维C增强免疫力;每逢出差必带风油精,虫叮蚊咬,一抹就好。对轻度的磕伤和烫伤,也有一定疗效。我还跟朋友们讲,病毒应该也怕胡冲中刺激性的味道吧。

“萌姐杀人医疗界,杀人砖家队伍,提出‘风油精理论’体系。”“您自创的抗疫法,符合了中医的芳香驱邪理论……”朋友们继续拿我开涮。也好,无伤大雅且有一定益处,但做无妨。

俺孙女的视力之好,在班上是一数一数二的。也许归功于家长从小严格要求,也许是户外锻炼带来的效果。

最近孙女收到了“国家三级运动员证书”。因为在去年全国少年全球比赛中,她获得了女子12岁年龄组第三名。

很好。好在这项运动孩子自己喜欢,乐在其中,不觉疲劳;也就每周六去运动场练半天,啥都不耽误。跑步、颠颠、恣意、快活,像只出笼的鸟。

体育运动的宗旨就是强身健体,如果把它当成任务,压力山大,多痛苦啊……

2021年7月奥林匹克格言108年来首次更新,由“更快、更高、更强”,上升为“更快、更高、更强、更团结”。

我相信,过不了几年,当人类的境界更明智、更豁达,奥林匹克格言一定会再次更新——

“更快乐、更高尚、更健康、更团结”。

记忆·古运河

阳湖岸边那架水车

| 张曙 文 |

老家大长圩,是阳山最低的阳湖圩区,历史上十年九涝。我9岁那年(1970)的冬天,时任大队农技员的父亲,自觉负责全大队绿萍种的冬天养护工作。在村西的小秧田开挖了许多绿萍种漕。为让绿萍安全过冬,漕中要经常补水以保证鲜活而不冰冻。为了解决种萍过冬补水问题,父亲绞尽了脑汁。而绿萍种过冬用水量并不大,为了节省当时昂贵的电费,父亲决定启用闲置多年的水车。经过一番整修,一架完好的翻水车又一次坐落在阳湖岸边。这架水车,让我得以近距离认知水车和接触水车。

旧时江南水乡田地并非连片平整,而是高低各异多,大小不一,灌溉过水屡有争端。因此,田间地头,到处都是天成的、人工的、大大小小的潭塘沟漕,以此缓解农田用水的矛盾。每当忙种时节,漕塘边就会架起一架架水车,到处都有青壮劳力车水的身影。烈日下车水,是最繁重的农活,一会儿就使人汗流浹背。知羞耻的汉子会剩条大裤衩或是在腰间系一块麻布;不知羞耻者,干脆赤身露体,一丝不挂羞物暴露。江南水乡许多的村名地名也与水车水系相关。阳山境内就有双车垛、牛车垛、水垛、渲沟塘、漕上等村名。

江南的主粮是稻米。插秧时,刚好是黄梅季节。充沛的雨水帮助农民灌溉了农田,只要适当车水补充就可以耘田栽秧。碰到这样的天时农民会喜笑颜开,感谢苍天的眷顾。如果阴雨连绵,不及宣泄,低田圩区则要遭受水涝之害,唯有车水排涝一途。假如遇干梅雨年份,高田的往往要翻三四车垛才能把水戽上高田。所以农谚云:“干旱高田苦,水淹低田愁”。

至今我还记得,曾听爷爷讲民国二十年(1931)的大洪水,连续的暴雨水位猛涨,阳湖泛滥,冲塌了大长圩的堤岸,全圩一片汪洋。全圩村民架了36部水车奋力车水,全力以赴一天,车水到脚板烂,只降了一尺水。过了一晚上又上涨了九寸。那一年全大长圩除少数高地薄收外,数百亩水稻全部绝收。

“男子十六,扛车掬轴”。这是衡量男子成年的一句俗语。车和轴,都是水车的部件,并有相当重量。16岁的农家子弟,已经从少年变成青

年,必须扛车掬轴,分担家庭的重任。而我爷爷14岁那年,做私塾先生的曾祖不幸离世,作为家中唯一的男子,爷爷过早地扛起了生活的重担,在农耕中只能提前像壮劳力一样务起所有的农活,包括上水车车水。用稚嫩的双肩扛起了一个风雨飘摇的家。

车水不仅是体力活,而且也是技巧活。一组人上车车水,车水人的手臂平扶在车桁上,双脚齐心协力踩在交叉的木榔头上,随着一上一下木榔头带动轴的转动,轴齿就会带动槽桶里的龙骨斗板,把水一节一节往上提。伴随着叽叽嘎嘎的水车声,河水从槽桶里哗哗翻出。

在我朦胧的记忆中,我家老屋的阁楼上就放着一架祖传的人力水车的木槽桶,还有整副的龙骨、斗板。听爷爷说,这是一架是我们张姓大房三家共有的水车,分开保管;车轴、车桁、塔正等水车其它部件在另外两兄弟家保管着。在我的记忆中家里的水车从没用过,但是,爷爷还是像对宝贝一样细心的守护它。由此可见,水车在农民的心中是多么的重要啊。

被父亲重新架起的那部水车,在寒冷的冬春季节,经常要给萍漕补水。水车的出现,对于儿时的我们则多了个玩耍的好去处。水车边常常有我和玩伴们的身影。我们在水车横桁上荡秋千,在水车轴上踩榔头。每当被父亲发现,总会遭到一阵呵斥,小伙伴们顿时鸟兽散。

一个风和日丽的下午,父亲去大队办事。我突发奇想,叫上四个同伴,借父亲离开的机会,学着大人尝试车水的感觉。这是我唯一的一次车水体验,结果还真让我们把水车了出来。但由于人小体力有限,齐心协力不协,一个人“吊田鸡”,水车榔头随着水重力反转,结果有2人打痛了脚后跟。事后我挨了父亲的一顿暴揍。

往事如烟,但仍历历在目。如今,水车这一曾是农耕社会最重要的大型农具早已退出了历史舞台。追忆过往岁月,怀念养育我们的土地,是为了不忘记传承数千年的农耕文化。阳山北麓,南阳湖尚存着最后一架宽阔的水面,但大长圩已无人迹。阳湖那边架饱经风霜、给我带来欢乐的水车,我一直没有忘记。



大吉

插画 戎锋