

老有所乐

母亲养荷

湖南 刘德凤

去年春天，小姨给母亲送了一盆小荷花，母亲小心翼翼把荷花苗拿出来，栽在一个废弃的水缸里，她细心地盖上一些细土，又撒了几把复合肥，再往里面注满了水。那时候，荷花只冒出一丁点小芽儿，娇嫩得轻轻一碰就会断，母亲每天都围在水缸边看好几回。晴天的时候，她拿出遮阳伞给它遮阴，像宝贝一样细心呵护。小芽慢慢长大，渐渐地，荷叶如铜钱般大小，再过了一阵子，叶子又如碗口般大小。这时候，无论太阳多大，母亲都不管它。只偶尔往缸里加点水。

我以为母亲是因为养荷花的新鲜感过了，便跟母亲打趣，哪知道她却说，她最喜欢的就是荷花。她说养荷花就像养育孩子一样，幼小的时候一定要细心呵护，给足营养，待长大了，就得管宽松些，让它经历些风雨才会长得茁壮。听了母亲的解释，看到满缸碧绿的



荷花叶，我不禁恍然大悟。

有天散步，看到公园里的荷花已经开花了，我打电话给母亲，问她养的荷花开了没有。她说还没有，连花骨朵儿也没看见，不过，叶子长得绿苗苗的。我有些着急，便提出建议，多施点肥吧，开花会快些。母亲却轻描淡写地回我：“急啥，只要养活了，总会开花的。”

再打电话回去，问母亲的荷花开了没，她说没有。让她施肥，她说：“迟开的花，有迟开的美。我就喜欢迟开的花。”

隔了半个月，听母亲说，荷花打花骨朵儿了，粉色的，很漂亮；再隔一星期，母亲给我发来照片，荷花已经完全盛开了，粉嫩粉嫩的，长得真好看。

那一缸荷花，开了整整一个夏季，一朵凋谢了，另一朵又接着开。小小的水缸是它们展现美的舞台，每一支都开得生机盎然。母亲用荷叶泡茶、煮粥，因为一缸荷花，荷香溢满了整个夏天。

今年初春，母亲将水缸里的水舀出，小心翼翼地取出小小的莲藕，对荷花进行了分株。没多久，两个废弃水桶里冒出了小芽，母亲把一盆送给了隔壁的李阿姨，另一盆送给了大姑，母亲乐滋滋地说，分一点给别人，这样大家都可以看到荷花的美。荷花送出去后，爱花的李阿姨和大姑经常和母亲探讨养花的经验，她们的关系更加亲密了。有陌生人路过我家看到荷花，纷纷向母亲讨花苗，母亲从不拒绝。今年，我家的荷花虽然没有去年盛开的多，但母亲看着荷花，脸上却常挂着满足而幸福的笑容。

母亲没读过什么书，讲不出什么大道理，但是从母亲养荷的过程中，我却学到了一种心平气和静等花开的智慧，以及分享才会让生活更美好的理念。母亲何止是在养荷，更是在教我为人处世的人生哲理。

诗词汇

你的名字叫志愿者

山东 张前

你的声音
在人群中回响
站好一米线
出示健康码
嗓子喊哑了
喝水顾不上
我不知道你来自哪里
但我知道你的名字
——志愿者
你没有豪言壮语
然而，你温暖的提醒
却比动听的歌声还要悠扬

你的身影
在队伍中奔忙
登记测体温
消毒运物资
脚步停不下
汗水往下淌
我不知道你什么职业
但我知道你的名字
——志愿者
你没有伟岸的身躯
然而，你刚毅的肩膀
却勇敢地扛起了抗疫大梁

你的笑容
在我心中绽放
消排队烦躁
暖心头冰霜
迎来了晨曦
送走了夕阳
我不知道你去往何方
但我知道你的名字
——志愿者
你没有华丽的外表
然而，你平凡的生命
筑起的是防疫的铁壁铜墙

肺心病患者要防便秘

广西 陈望阳

中医认为，肺与大肠经络相连、气化相通。因而肺呼吸功能也受大肠传导功能的影响，即大肠的传导通畅、排便正常是保证肺气肃清、呼吸匀调的重要条件。如果大肠排便不畅、肺气不通，可导致肺气不降，出现呼吸急迫、咳嗽、气喘等症，进而加重肺心病患者的病情。因此，肺心病患者保持大便通畅很重要。



健康心语

婚姻如粥

湖北 刘超

婚姻如粥，体会到婚姻的粥性，才算是体会到了婚姻的真正味道。

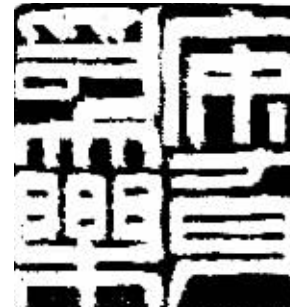
粥，是人生活中最平淡的食品。一两白米，一碗清水，便可熬成一碗香喷喷的粥，无需额外的佐料，无需添加多余的油盐酱醋。婚姻也该如此，婚姻的目的应该是纯粹的，就是因为爱对方，想与心爱的人厮守一辈子，纯净得如一碗清水，洁白得如一■大米。这样的婚姻也许是最美的，可也是最平淡的。

粥，熬制而成。先用大火把水烧开，大米在开水里被热得上下翻滚，相互碰撞，等到不见“米骨”，再用小火慢慢熬制，待熬出油性，粥便成了。一个“熬”字，足见“粥”的成之不易。而经过熬制之后的粥，大米的香甜充分释放了出来，始得真味。

自古以来，人们对完美婚姻生活的标准都是用“相敬如宾”“举案齐眉”来衡量。但婚姻生活往往与人的愿望产生偏差与距离。

婚后生活少不了与锅碗瓢盆为伍，少不了为柴米油盐费心。再相爱的人，也会有意见相佐之时，也会有闹小情绪之处。正如古话所说“锅铲哪有不碰锅”？这时，应该想想，这当是婚姻的粥性使然。解决问题的钥匙便是那个“熬”字。熬，不是让你去忍受煎熬，婚姻到了忍无可忍的煎熬，便无需再忍。而这里要说的熬，其意是包容，就像锅里的大米一样，即使有“翻滚”，即使有“碰撞”，也不离不弃。相反，在碰撞中，充分展示敬的情怀；在曲折中，充分释放出爱的香甜。

婚姻如粥，需要“熬”，熬到足够的火候，才会真正品尝到爱的香甜。



安身考乐



无忧考福

辽宁 王琳