



“珠”圆“月”润

(张敏摄)

三月李

写给妈妈一周年祭

妖妖

今天收到了两大箱三月李，是在老家的闺蜜给我寄过来的。一打开箱子包装，我就被惊艳到了：翠绿翠绿的颜色，像一颗颗玉石珠子般透着圆润的光泽，也像春天的露珠，轻轻一碰就要化掉的青翠和透亮。

迫不及待地抓了一把，找出从老家带过来的辣椒钵，把三月李用辣椒钵捶了几下，再洒入一点盐，妈妈的味道就扑面而来，再用手捻一块放进嘴里，思念的泪水瞬间就决了堤……

小时候在农村，没有多少东西能当零嘴，就院子那两棵歪脖子的三月李能让我们惦记了。当满树的李花绽放枝头时，我们的口水就开始流着等了。没几天花从中就会露出一个个小小的果子，等花全部谢完，树枝上就挂满了嫩嫩的小果子，满树的叶子都遮不住。虽然吃起来是苦涩的，连里面的籽都还是白白软软苦苦的，但还是被没有任何零食的我们摘下来当成美味塞进了小嘴。等果子长成拇指那么大，颜色变成半透明的翠绿色时，妈妈就会每天从树上摘下一大把放进辣椒钵里，加上菜园子里自己种的姜蒜和青辣椒，播碎后再加点盐拌拌，就是全家人一整天吃粥的好伴菜了。而馋坏了的我们，去哪儿都会兜着一小口袋的三月李，当成解馋的零食。

读小学时，我们全家因父亲工作调动而跟随他一起搬到了城里。每年的春天，妈妈只要看到街上有人挑三月李叫卖，都会买一大袋回来播了送粥吃。到了晚年她瘫痪走不动了的时候，我和妹妹只要看到三月李都会毫不犹豫地买回家，找出辣椒钵，按照小时候的配方，三月李、青辣椒和姜蒜，播好了给妈妈下粥下饭，或者就用刀背拍扁了，洒些盐让她老人家坐着轮椅在门口晒太阳时当零食吃着。妹妹很喜欢买水果，家里一年四季水果不间断，但是唯有每年的春天买回来的三月李能让妈妈喜笑颜开，哪怕她躺在医院的病床上，嘴里念叨的也是：我想吃李子了，你们去给我买个回来播给我，要不我没胃口，吃不下饭啦！

妈妈在去年五月份时不堪病痛折磨，驾鹤西游去了。今年是她走后的第一个春天，三月李如期而至，思念却从未缺席。今天收到这些漂亮的小果子，脑子里满满的都是每次我们买回这些绿色小果子给妈妈时她喜笑颜开的模样，拿起一个咬一口，眼泪就像开了闸的水似的再也止不住！妈妈，我又想您了。

妈妈在，我们都是孩子，人生尚有来处；妈妈不在了，我们就只剩归途。在这个现实的世界里，唯有父母的爱才是最无私的啊！

“子欲养而亲不待”永远都是人类最锥心的痛！还有妈妈可以喊的人们啊，好好去珍惜吧。

家是酝酿爱与幸福的酒坊，是盛满温馨和感动等待品味的酒杯。

而在家里的温暖，莫过于每天从厨房飘溢出阵阵饭菜的香味，这就是熟悉的家的味道。

小时候，平常都是妈妈下厨，妈妈做家常菜的味道还是不错的，但相比之下，爸爸的厨艺则更厉害了。

记忆中，爸爸只在逢年过节或有客人来的时候，才大显身手。妈妈在厨房准备饭菜时，爸爸时常会溜进去指点说道：这个要等油温高了才能放下去啊，那个等会儿别忘了要先焯一遍水……生怕她把一锅好菜做糟了。所以小时候，我总是盼望着过节，家里有远客来了更是兴奋，因为可以吃到爸爸做的美食啦。

端午、清明、中秋、春节，这些传统节日里家家户户在厨房做小吃的多是女人，而我们家，是爸爸做。爸爸做的大米饼、花饺、艾粿粿、鸟屎糖、脆裹糖、花生芝麻糖……在我心里都是独一无二的，到现在都忘不了的味道。

长大成家后，我就开始为我爱的家下厨做食物。平时的一日三餐，我都沉浸在厨房里油盐酱醋茶的人间烟火，乐此不疲。爱人和孩子都爱吃甜食，所以闲时，我喜欢研究各种小吃糕点。每当看见家人开心的品尝，边吃边闭着眼睛晃脑袋发出长长一声“嗯~”的时候，自己就有种说不出的满足感。特别是看见孩子狼吞虎咽，到最后问“还能再做一些吗”的时候，也许就是对我的厨艺最高的评价了。

用真爱做出的美食，从味道上是感觉得出来的。用心做食物，会在乎它的每一处细节，形状、色泽、气味，只许刚刚好，任意一点失误，都想从头再来，甚至连最后的装盘，都要精心摆弄。

珍惜那个为你下厨的人吧。没有深深的爱，谁又会无怨无悔地一年三百六十五日尽心烹饪呢？

章燕秋

为爱下厨

家书抵万金

难寄相思到九泉

覃梦云

亲爱的爸爸：

您好！自从2016年1月4日您离开我们，至今有四年多了。爸爸，您在那边还好吗？清明节本来是我们兄弟姐妹去给您扫墓的日子。可是今年新冠病毒威胁着人类的生命安全，全国上下为了防控疫情，人们都少出门，不聚会不聚餐。清明节不搞集体的扫墓和祭祀活动。所以爸爸，只有等疫情消除了我们才能去祭拜您了。

女儿是多么的想念您。“清明节，今宵更念燕山月。燕山月，父严身影，最为亲切。躬腰作马凭几越，笑犹身畔天人别。天人别，梦回曾见，内心滴血。”一阙《忆秦娥》难寄我无尽的哀思，随着思绪的牵引，我仿佛又回到了咱们燕山脚下的老家。

爸爸，爷爷告诉我，您小的时候家里穷，爷爷奶奶供不起您和叔叔同时上学，作为大哥的您只读了三个学期就辍学回家，和爷爷一起上山砍柴卖钱才能供叔叔读书。可是爱读书是您的天性，您利用业余时间把叔叔用过的旧书拿

过来学习，练字。

后来，您和妈妈成家了，有了我们兄弟姐妹几个。那时家里无论多么困难，您都会订阅书籍和报纸，稍有闲钱就会买小人书回来和我们一起看。因此，您对我们的教育就像是一个文化人一样，总是带着书香的气息。如今想来，这对于当时年幼的我们有着多么有益的影响啊。

爸爸，能成为您的女儿，我觉得自己是多么的幸运。您不但养育了我，供我读书，还教会了我许多学以致用的做人道理。这些道理如今都成了我为人处世和教育孩子的法宝。

没得上学是您的遗憾，所以无论生活多么艰苦，您都坚持供我们兄弟姐妹读书。上世纪七八十年代，送六个孩子上学，在我们那一带是少见的。那时，我不止一次听到别人对您和妈妈说：“送两个儿子读书得了，女儿读那么多书干吗，以后嫁人了还不是白白便宜了别人家。”您总是说：“子女儿我一样看待，哪个考得上我就是砸锅卖铁都要送。”

爸爸，记得您跟我说：“万般皆下品，唯有读书高。这句话的意思并不是说读书人就高人一等，而是说只有读书才会懂得更多的道理，学到更多的知识，在生活和工作中才能有更多选择的权力，才能把生活过得更美好。”

亲爱的爸爸，养儿方知父母恩，有了孩子后我才明白，当时您和妈妈供我们几个上学，是有着多大的压力、多么艰辛。

因为有了您的坚持，才使得我今日能够凭着自己的学识挣钱养家，用自己的文化底气和见识给孩子们指引前进的方向。

爸爸，您教育我们要做一个善良的人，要存善念行善事。您说：“‘行善之人如春园之草，未见其长，则日有所增；行恶之人其行如磨刀之石，未见其损，则日有所损’。行善积德的人，他的品德就像春园里的小草一样，虽然看不出它怎么长高繁殖，但实际上每天都在生长，不知不觉就把大地染绿了；做恶事坏事的人，他的品行就像磨刀石一样，磨的时候看不见它损坏，但每磨一次它就会磨损一点，渐渐地就变小变薄了。”

爸爸，您是一名共产党员，您经常用毛主席语录教育我，我至今都还记得。您说：“毛主席说，一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事，不做坏事。”您教育我们要团结就说：“毛主席说，军民团结如一人，试看天下谁能敌。”您教育我们与别人的相处之道时说：“毛主席说，人不犯我我不犯人；人若犯我我必犯人。”好几次我发现，您说到毛主席的时候眼里就会散发出亮晶晶的光芒，那时我不理解，现在才知道，您对于毛主席的信仰就像一个孩童对于父亲的信仰一般，纯净又热烈，就像是女儿对于您的信仰一般吧。

亲爱的爸爸，时代的变迁日新月异，今年的清明节开启的是网祭的新篇章。女儿的思念您收到了吗？

愿您在那边一切安好。

敬祭！

爱您的女儿
2020年3月29日

为祖国健康工作五十年

子民百姓

亲爱的女儿：

如今，你上大学已快两年，大二升大三在即。

己亥末庚子初，疫魔肆虐，苍天泪滴！全国人民，合力抗击。而在我们家，你虽为最年轻的家庭成员，但运动不比爸爸多，体质不如爸爸强。本应走出家门，协助社区干部，志愿防疫，磨炼意志，而你却天天宅家线上线学习，美其名曰：宅家也在为国家作贡献！当然，这在疫情严防严控时期也是最佳选择之一。老爸看在眼里，忧在心头，鉴于你已成年，碍于面子，不便直言。只好借此信与你谈谈健康的重要性问题，希望能对你有所帮助。

一百多年前的1917年，在湖南省立第一师范学校求学、年仅24岁的毛泽东，以“二十八画生”为笔名，在《新青年》杂志发表《体育之研究》一文，呼吁“文明其精神，野蛮其体魄”，意思是想要让人们的精神变得文明，应该先让他们的身体变得更加强健，强壮健康的身体，是创造文明、改变世界的前提。给人一种

翻灌顶、振聋发聩的感觉，激发师生自省自励，加强体育锻炼，增强体质，更好地为中华的崛起而读书，影响深远。

今年4月21日，习近平总书记来到陕西省安康市平利县老县镇考察调研。在镇中心小学，习近平走进五年级一班的课堂，亲切询问孩子们的学习和生活情况。习近平说：“现在孩子普遍眼镜化，这是我的隐忧。还有身体的健康程度，由于体育锻炼少，有所下降。文明其精神，野蛮其体魄，我说的‘野蛮其体魄’就是强身健体。”

习近平总书记是全民健身的倡导者、践行者。他多次在不同场合讲述自己的健身运动心得，强调全民健身的重要意义，十分关注青少年健身运动的普及发展，鼓励青少年积极投身体育锻炼。

院士钟南山已是耄耋之年，身材依然挺拔而健康，身体状态丝毫不逊色于年轻人，丝毫不像一位84岁的高龄老人。病魔肆虐之时，劝别人不要去武汉，他却乘坐高铁前往武汉，奋战在战“疫”最前线，这都得益于他几十年如一日的

坚持锻炼。如今，在日常繁重的医疗以及科研工作之余，他依旧保持每周3次运动的节奏，每次不少于一个小时。就在最近，他举铁、跑步、游泳、打篮球等健身照仍在网络刷屏，成为全国人民最敬佩的“硬核男神”，青少年学习的楷模！

少年强、青年强则中国强。青少年是国家的未来和民族的希望，促进青少年健康成长是实施健康中国战略的重要内容。

身体健康，可以拥有很多梦想和希望；卧病在床，唯一的梦想和希望只能是早日康复。成绩成功，没有健康等于空，虽然拥有健康不等于拥有一切，但失去健康一切会成空。唯有健康的身体，才能承载健康的精神和灵魂，奉献更大更强的正能量，更好地为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴。

如今，“为祖国健康工作五十年”的口号越叫越响，上墙率越来越高，大学生一定要自觉加强体育运动，还要根据自己的爱好和特长，在足球、篮球、排球、体操等项目中选择一项，作为自己强化锻炼项目，激发加强体育运动的兴

趣，全面又专业地锻炼身体增强体质，以充沛的精力事半功倍投入学习，提高综合素质，将来才有可能为祖国健康工作五十年，利己利家，利国利民。

战“疫”是个大考场、大课堂、大考场，其中无不彰显、认证健康的重要。不论过去、现在还是将来，没有哪个单位愿意录用身体不健康的人，没有哪个家庭愿意家里有病人。无疑，一个经常请病假的人会影响其单位工作业绩，一个经常生病的人会降低其家庭幸福指数。

观历史，有志者事竟成；看今朝，苦心人天不负。人人做最好的自己，中华民族的伟大复兴终能实现。要活出精彩，干出风采，就应以“文明其精神，野蛮其体魄”为座右铭，知行合一，从自己做起，从现在做起，加强体育运动，增强体质，努力实现“为祖国健康工作五十年”的奋斗目标。谨此共勉，切记切记！

就此，顺祝健康进步！

爱你的父亲
2020年4月26日



峡谷晨光

(覃建华摄)

魂系母爱

邹文彬

春夏之交，天气时冷时热，饮食上稍不注意，肠胃炎就会“光临”。有一次，由于嘴馋，吃了几个冰淇淋，一向身体很棒的我不幸“中招”，服了几粒诺氟沙星胶囊后，昏昏沉沉地睡了过去。迷迷糊糊中，听见旷寂的空中传来母亲深情的呼唤，似乎是母亲为我喊魂的声音。那声音虽然被夜风扯得七零八落，却听得出透着几分坚强，几分刚毅。那一刻，我禁不住潸然泪下，终于相信人是魂的，而且这个魂就是母爱！

记得孩提时，贪玩的我有一次跟村

里的一伙顽童顶着烈日捉知了，捉完知了就一头钻进池塘打水仗，刚上岸又走到水边边猛灌一肚子冷水，结果我因感冒引起高烧。高烧持续多天不退。退烧片不知吃了多少，屁股上也不知挨了多少针，可就是不见效。母亲急得团团转。夜幕降临时，我躺在床上，朦朦胧胧中只听见母亲站在大门口对着空阔的田野深情呼唤“彬儿啊，三魂六魄跟妈妈回家吧！”声音如泣如诉，不绝于耳。我不知母亲这是在干什么，也没有细问。说来也奇怪，不知是连续几天打针吃药的

效果还是别的原因，从第二天起，我持续多天的高烧竟奇迹般地退了下来。母亲自是喜出望外。

后来上了学，我才知道母亲那次是在喊魂。喊魂是我们村上古时流传下来的一种习俗。祖先们认为，人生了病是因为魂魄离了身，所以只有把离了身的魂魄招回来，病方可痊愈。而且离了身的魂魄只有母亲才能招得回。

打那以后，只要我生病，母亲总会为我喊魂。就是我大学毕业参加工作后，母亲在我生病时仍要为我喊魂。

但都被我拦住了，我说，我现在都已经是国家干部了，您还半夜三更四处为我招魂，岂不被人笑话？母亲听了只得作罢。

打那时起，母亲已有四十多年没有为我喊过魂了，但我深知母亲的心里一刻也没有忘记过她的儿子，她的心似有长长的触角，遍布在我身上的每一个细胞，每一根神经，以至远在他乡的我一声轻微的咳嗽，也能针一般地刺痛她，使得她寝食不安。这就是母子连心的爱，人世间最纯洁、最崇高的爱！