



诗意通城

◎冯周鼎

## 老主意

◎沈伯文

如今,有些人似乎成了一艘航行在茫茫太平洋上的一只船,被关闭了导航系统,迷茫感叹不知所措。

天上的七星北斗曾是我们前行的方向,可常被人造乌云所遮蔽,抬头已见不到导航的北斗星辰。

虽然抬眼不能辨别方位,但植根内心的千年祖训应该是这个乱花渐欲迷人眼时代的定海神针。

古训是中国文化传承,是中国智慧,我则更简洁地将其转换为“老主意”三个字。是坊间人们常说的:你有千般计,我有老主意。祖训也许能助您平安驶向人生彼岸。

我们所经历的是一个持续高速发展的大时代,社会形态巨变,波澜壮阔的社会巨变带来物质的极大丰富,同时伴随着意识形态的转型,难免泥沙俱下,必有谎言和欺诈。带来了画大饼式的洗脑与造富骗局。

层出不穷的庞氏骗局从大洋彼岸来到我们面前,屡试不爽,使许多人倾家荡产。那么,当你面前出现了一张所谓能暴富的大饼时,其实是蝇头小利、是诱饵,你是否能冷静思考一下老祖宗的金玉良言?天上没有馅饼掉,地下没有金子踩,事出反常必有妖,巨大利润便是巨大陷阱。庞氏骗局便是许以重惠让首先入局者得利。

当部分人员尝到甜头,便会带动许多人跟进,这时便是他们收割大多数人的开始,击鼓传花,花落谁家谁遭殃。如果你拿定老主意,不为利惑,无论骗子换什么样的马甲出场,都逃不过你的火眼金睛。老主意可助你行稳致远,免遭现实的戏弄和鞭打,并能潇洒地立命于这个鲜花与带刺玫瑰并存的大时代。

又如,时下吃食不再愁

缺,但若要吃得健康便是一门学问。专家受资本操纵天天在鼓噪,但千万不能跟着广告走。

吃自己认定的,也是老祖宗流传下来的经典食法。民以食为天无需絮叨,但把握的原则是:不时不食,不明不食,反季节食物尽量避免。大棚里靠生长素催熟的“鲜艳”,同样是带刺的玫瑰。

顺应着老主意所赐予的智慧:冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方;一天一个果,躲着医生走;日食七分饱,常有三分饥……不被市场鲜艳食物俘虏,努力坚守着这些看似土得掉渣的传统食法,其实是中华几千年积淀的饮食文化瑰宝,不要被40天的鸡、50天的鸭忽悠。

这些年,中国人奶没有少喝,如今强壮了吗?病从口入,不得不反思食材这些年丰富了人们生活的同时,也植入了病根。

于是,食与医成了孪生姊妹。食得科学是为了防止病从口入的首道防火墙,也须拿定老主意而不随波逐流,警惕时髦病的侵入风险。

就医而言,中医灿烂的群星在历史长河中耀眼了几千年。

从神农尝百草识中草药始,继而有李时珍、华佗、孙思邈、张仲景……他们是一代代医圣,给出了中国人无数老主意和经典老方子。光芒四射的国人妥妥地遵循教诲几千年生生不息。大医治于无病;病来如山倒,病去如抽丝。抽丝剥茧是很慢的过程,是中医治病的规律。

这几十年西医占据了上风,讲究稳、准、快,药到病去。其实质西医是消防员,灭火挺快,几瓶水加消炎药,炎症三两天神奇消失。你可知否,病根除了吗?

中医讲究辨证疗法,是扶正,扶起人体自身的免疫功能,是抵御疾病的内在动力。照此比较,治疗的快与慢之间便有了选项吧。谁是真正的医者仁心?宁可架上多蒙尘,不让病人踏进门,如此医德传承几千年,不知还有多少医者将其奉若圭臬?

再者,祖训还说:药食同源,最好的药物是食品,最好的医生是自己,最好的医院是厨房,如果我们能真正花点工夫,潜心读几本有价值且操作性强的书籍,是可以受益一生的最廉价的自我养生方式。

学会了均衡营养合理搭配,心理平衡,管住嘴迈开腿,这些看上去并不难懂且易操作的自律意识牢牢在你心间扎根了,大概率可以用我的健康我做主来评判了。

健康的生活方式常常是伴随着拒绝的潜意识。不明不白的尤其是人造的新鲜与美味,是在争夺和培养几代人的味蕾,一般隐藏着企图或祸害,得断然拒之。因为良药一般苦口,忠言常常逆耳,这些老主意我们是否还记得?一味去放纵欲望不是时尚而是愚蠢。

力争不生病、少生病、晚生病与每个人息息相关。世间身体最贵,零件坏了很难配。普通人牢记方方面面的老主意,在自得其乐中无欲则刚地陶然生活。

平头百姓的日子要的便是安稳和谐。若我们都善于学习,多读书常看报,在我们心中都能藏点老主意,便是你见识在拓展、境界在升华,便能少走弯路,知识就是力量,知识能带给人苟安。

只有把中国智慧转化成对这个时代的理性认知,才是我们文化自信的标志。为此贡献绵薄之力,功莫大焉。

## 我的知青老师

◎邓永宏

岁月流金

知青与老师,这是两个不同的概念。这两个称谓被捏合到一起,是那个特殊年代的产物。我的老师姚侃,就是这个群体中的一员。

1967年夏天,一年级开学在即,母亲领我到村小学登记报名。在村小学院内的一棵梧桐树下,摆了一张课桌,桌子后面坐着一个看上去挺严肃且微胖的年轻人。走近了,母亲催促我管这个年轻人叫“姚老师”。年轻人填写好我的名字后,问我母亲:“伢儿的小名叫什么?”母亲轻声相告,年轻人抬起双眼,把手伸过桌子,在我的头上抚摸了两下,笑着说:“哦,叫云儿啊。”本来怯生生的我,瞬间萌化了。这是我第一次认识姚老师,那年他才二十出头。

因为“跟班走”的原因,从小学一年级到初中二年级毕业,姚老师一直担任我的语文老师,在先生膝下承欢七年,是我一辈子难忘的幸福时光。

记得当年上课铃响过,只要姚老师走上讲台,教室里立刻鸦雀无声。课外,姚老师与我们这些农村娃子拔河打球、促膝谈心,分外亲切,面颊上的一对梨涡,总盛满了爱意。我那时常有些纳闷,上课课后,姚老师为什么判若两人呢?

在语文课上,我印象很深的是姚老师着重引导我们多掌握词汇、理解词意和用词技巧。每当他信手拈来有趣的近义词和反义词,犹如相声里猛地抖出了包袱,教室里立刻掠过一片会意的笑声。

有一次星期六放学后,姚老师在教室外对我说:“你爸爸不是刚买了永久牌自行车吗,明天你骑到学校来,咱俩一起去一趟李堡。”翌日早上,我蹬上自行车赶到学校。我猜,准是姚老师利用休息日想到李堡逛个街。结果没想到他是去区教委找语文教研组一个年长的老师,请教《风波》一课上的教学问题。我的职责,是在街上蹲守自行车。眼看一家又一家店铺里的店员都端起了饭碗,而姚老师还在为《风波》的备课与人交流切磋。姚老师的这种谦逊和求真精神,我一辈子铭刻在心。

不管到哪个年级,姚老师每周总会给我们布置一篇作文。作文本发下来,上面总少不了他的“朱批”。至于订正了什么、点评了什么,早就被大脑自动删除了,但姚老师的书体,我至今依然印象深刻,字迹清朗,刚劲有力。这与他敦实的体型不免有些违和。

记得初二年级开学后的一天,姚老师发现班上多了个空位。他课后查明,缺课的学生蔡正宏已到公社小土窑挑砖坯了。姚老师怎么也舍不得他的学生辍学,当天就匆匆赶到蔡正宏家里。蔡正宏的爸爸告诉姚老师,他和妻子都生病,蔡正宏和两个弟弟在学校念书,工分决算年年倒挂。这个家庭的父亲还是明理的,并没有要求大儿子退学,倒是懂事的孩子要为家里减负,自作主张离开学校。仗着力大,小伙子一天能挣三个男社员的工分收入。与时间赛跑,姚老师追到小土窑,拦住了正在挑坯的蔡正宏。一见老师,蔡正宏低着头说:“姚老师,我知道您来找我好意,但我退学的事您就不要费心啦!”面对如此执拗而又懂事的学生,姚老师的双眸瞬间泛起泪花。明知眼前是块坚冰,他心中却没有闪过一丝放弃的念头。在姚老师的不懈努力下,第三天,蔡正宏回到了自己的座位上。十年后,当我得知回城后的姚老师荣获全国优秀班主任称号,还受到党和国家领导人接见的消息后,一点儿也不感觉诧异。

以前,我一直以为姚老师的履历很简单,而老农符仁志告诉我,姚老师插队后,也和他们植过棉、插过秧、车过水,还在农田基本建设的工地飙过挑泥号子。在担任村小民办教师之前,和生产队养牛的老汉王驼子还一起睡过牛棚呢。艰苦困厄,让这个知青小伙子与乡亲们的感情拉近了、夯实了。

走上南通中学领导岗位的姚老师,情系抛洒过十五年汗水的“第二故乡”。他多次送教到海安学校、帮助学校提升办学档次,还牵线搭桥为沿口的学校改善办学条件。

光阴荏苒,姚老师插队,算到今年五月已六十年了。“红英落尽青梅小”,在这个暮春时节,恳请已逾八秩之年的姚老师,接受我这个年近古稀学生最崇高的致敬,祝愿姚老师健康长寿!