



我的抗“帕”记

“雷锋”就在身边

如 歌岁月 □文雪梅

杨柳依依，春意萌动。三月的春风遍地暖，在第58个全国学雷锋纪念日即将到来之际，到处掀起了“学雷锋，做有道德的人”的热潮，从机关到学校，大街小巷到处都有“雷锋”的身影。

早晨上班时，我刚走到单位门口，就被门房保安大叔叫住了：“同志，又有您的邮件！”保安大叔像往常一样递给我一张单子。按照规定，我在登记簿上签完字后，道声谢谢。其实，每个单位都有专门收发邮件的工作人员，完全没有必要亲自给我。但是，保安大叔每次都会亲热地喊住我，认真交到我手里，就像他说的那样：“给别人稍上点放心，怕丢了！”从保安大叔身上，我看到了忠于职守，干好本职工作，这就是雷锋精神的最好体现。

回家的路上，走到十字路口遇上了红灯。这时，一位骑电动车的男子急着赶路，径直朝前冲。身旁的人都替他捏把汗，因为前面就是穿梭着的车辆。这时，一个年轻人上前一把拉住男子的电动车，睁大眼睛说：“小心，危险！”紧接着，电动车男子一个趔趄，重重地摔倒在地。现场的人都向年轻人投来赞许的目光。“赠人玫瑰，手有余香。”关键时刻，挺身而出，也是一种善心。雷锋精神的就是“爱”。向雷锋学习，就是要爱别人、爱自己、爱社会。

小区门口，一位美女在车位停好车，在往随身携带的包里装钥匙时，不小心把包里的东西带了出来，掉在地上，她竟然不知扬长而去。这时，路过的小女孩跑过去，弯腰轻轻拾起来，追上美女，笑着说：“阿姨，您的东西！”美女一脸愕然，回过神来，看着天使般漂亮的小女孩，感激地说：“谢谢小朋友呀！”我们传递雷锋精神，在孩子们心中播下向善的种子，让他们从小懂得拾金不昧、学会给予、给予和付出也是一种美德。其实，当下学雷锋就是学做人。

生活中，只要怀着一颗感恩的心，“雷锋”处处在。“学习雷锋好榜样，忠于革命忠于党。”沐浴着新时代的春风和阳光，让我们放声高唱雷锋的赞歌，像雷锋一样，做一个朴素的好人，把雷锋精神永远弘扬，且一代代地传承下去！

富养自己

青 萍絮语 □熊仕喜

办公室有一大学才毕业的美女，不仅人长得美，衣着也很鲜亮，时不时还会亮出个小镜子，拿着一支眉笔，左瞧瞧，右描描，好像目标不只是完美还要无暇。

同办公室的老李有些看不惯，背地里跟我说，现在的女孩子就爱搞花里胡哨的东西，打扮得跟什么似的。老李用的词很俗，我不好附和，也不好反对，只是说，爱打扮的女孩子养眼。老李失望地摇摇头，显然觉得我不是他的盟友。

每个人都有自己的活法，都有自己的喜好，让自己快乐地活着，活得美美地，有什么不妥呢？在这一点上，每个人都需要富养！有些女孩子宁可勒紧裤腰带，也要把自己打扮得花枝招展，“对自己狠一点”是很多女人的口头禅，这个“狠”也算是一种富养；有些人“宁可食无肉，不可藏无书”，他们以书为友，从读书中丰富自己，这也是一种富养。

富养自己，与金钱关系不大，但与心态密切相关。我有一位朋友，工薪阶层，儿子在读一所普通的大学，按说他的经济压力也不小，但他每年都会留一段时间到外地旅游，我都觉得他过得有点奢侈。他跟我们说，孩子的路要孩子自己走，他不成才，给他再多钱财也无意义，何况我们这些拿死工资的人能给他多少呢？与其省吃俭用地过日子，不如把自己的钱花一些在自己的身上，修身养性，不断充实自己提升自己，用自己乐观的生活态度去影响孩子，让孩子也有追逐美好生活的梦想。在他眼中，富养自己，也是间接地富养孩子。

富养自己，就是要让自己的精神处于一种愉悦的状态之中。工作再忙，也要留一点时间给自己，做一些自己喜欢做的事情。我们学校有一位女老师，人家说她在学校忙得两脚不沾地，简直是个工作狂。可她说，她从来不把工作上的事情带回家里，学校是学校，家是家。在家里，她愿意做一个标准的家庭主妇，精心烹调每日的三餐，精心侍弄花草盆栽，陪老公打羽毛球，陪孩子看电影……把日子过得成花，才会嗅到花的芬芳。

年轻时的奋斗，透支了自己的身体，年轻时的拼搏，消耗了自己不少的精力。人过中年，富养自己显得尤为重要。花点时间与金钱，换来健康的身体，值得；花点时间与金钱，换来快乐的心情，值得。不必人人都做苦行僧，唱着小曲去生活，不是更好吗？

其实，富养自己并不在于花多少钱，更重要的是自我调适。我每天都要留一些时间去看书，每天都在微博或抖音上露个脸，每天在朋友圈里给朋友点个赞，每个周末我都留一点时间去写作。处理好工作与休闲的关系，让自己的日子张弛有度，每天能面带笑容，每天能安然入睡，如此，足矣。

近年来，“帕金森”一直是我生活中的热词。五年前的一天，因为手臂无力、手指颤抖、腰部疼痛，到省人民医院挂了一个专家号，专家说，您这是帕金森病。我当时不以为意，认为吃点药就可以了。回到家中，查找相关资料，我清楚地知道：帕金森是一种常见的神经系统变性疾病。临床表现主要包括静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势步态障碍，患者同时可伴有抑郁、便秘和睡眠障碍等非运动症状。

一开始，写字越写越小，稍一紧张，我就握不住笔。手指不由自主地颤抖，控制不了。做事怕别人催，一催促，手指无力，连扣子也难以扣上。同时，身体感到发僵、发硬，洗漱、穿衣笨拙，行走变慢。我开始服药。一服药病情有好转，不吃药就犯病。就这样，一个阳光、健康的生命就成了名副其实的“药罐子”。

每个月都要去医院一趟。到医院，有时也有收获。与病友，聊病况，同病相怜，相互宽慰，苦中有乐，暂得释然。久而久之，心态转变。我开始寄希望于换医院，访名医；寻单方，到民间。友人车轮滚滚，每周一趟，妻子全程陪同，嘘寒问暖，温言软语，强颜欢笑。满室药香，药罐坏坏，汤汁穿肠。我要到远方去，寻求别样的人们。去时，满载希望；归来，满心惆怅。求医问药步履蹒跚，强撑病体泪潸然。

为防跌倒，我只能步武细碎，向佝偻着腰，低着头，鞋底与路面摩擦，响声一片。眼睛盯着路面，眸子间或一轮，远方在视线之外。这哪里是行走，在别人眼中就是挪移。最怕下台阶，身体一高一低，平衡不再。扶墙擦壁，小臂无力，稍一使劲，汗湿衣衫。平生最喜外出，此时只能家居，只愿居家。

机缘巧合，老乡小聚，力邀前往。昔日的学生见我如此“龙钟老态”，不是前来搀扶，而是厉声呵斥，正言相告：您才50多岁，就如此颓废，这太颠覆您在我们心中的形象了。您这样，能对得起谁？一番话让我如坐针毡，羞愧赧

颜。一夜无眠，第二天一大早我就出现在小区的人行道上。我清楚地记得，那天，地上还有冰雪，我迈开大步，艰难而又倔强地昂起头来。开始是一圈、两圈，进而是五圈、十圈。一年多以来，寒暑易节，风雨无阻，每天15000余步，我育吾体，我锻我炼。

十步之内，必有芳草。我不再舍近求远，我不再被动地接受药量的简单增添。离家不远处有一家医院口碑很好，我先在网上查找，发现其神经内科实力很强。挂了专家号，医生态度温和，问病仔细，建议我用中药。吃了两个疗程，效果良好。自此，我就成了这位医生的铁杆病号。一年多时间，我深刻地体会到：走中西医结合之路，就是走上了洒满阳光的大道。

一人有病，全家不宁；一人有病，众人关心。患病以来，妻子承担了全部的家务活，买菜做饭，打扫卫生，熬制汤药，陪同锻炼，外出护送，心理疏导，成了一个全能运动员。孩子求学他国，长期关注治“帕”科研进展，一周一次视频，雷打不动。回来时，行李箱里都是沉甸甸的滋补品、保健品。单位领导让我少考虑工作，安心养病；朋友们不时发来信息，询问病情。我深深感受到：疾病无情，人间有爱。

就这样，一介病夫的我，找到了三味良药——求医、锻炼和爱。除此之外，我还拥有一剂上好的“心药”，它就是写作，它就是文学。两年前，为圆年轻时的文学梦，我开始写一点东西。我用左手中指在手机上打字，组字成词，组词成句，组句成段，集段成篇。我仿佛进入一个新天地，找到了全新的自己。我感到自己还能给人带来愉悦，还能回报社会，我不是一个多余的人。

道高一尺，魔高一丈。“抗帕”是个持久战，我时刻准备着。睡眠质量不高，我就调整作息时间。说话口齿不清，我就朗读文学名篇。我要用手指那涌向天边的排浪，我要用手掌托起海面升起的太阳，摇曳着曙光那枝温暖漂亮的笔杆写下：相信未来。因为我记住了孩子说的话：“方法总比困难多。现在科学这么发达，帕金森这个顽固的堡垒一定会被攻克。老爸，加油！”



况 味人生 □刘灭资

七 彩时光 □朱道平

花匠老张

花匠老张在单位里开拖车和铲车。他小我几岁，我时常直呼其名，但在特定场合，我会喊他“张总”。

喊“张总”是因为老张开了个花店，经营兰花、茶花和梅花，以兰花为主打。

老张经营花店有十多年了，除了上班，业余时间大部分都用在了花事上。说起话来，不怎么善于言辞的他头头是道，说到得意处，连眉眼都跟着笑起来。

老张的花店雇有一位老人，在老张上班的时候，替他照看店里面的事。

老张卖花也惜花。他的花多半来自于周边的大山里。这方面他有优势，他的老家在江南的山里，他妻子的老家在城西的山里。这样休息日里，他就可以开车去山里淘宝。我问山里的兰多吗？他还说可以，但好品种稀少，遇上了是运气。他说挖兰，他从不将一块地全部开挖，总是间隔着挖，而且挖后还要将土填平，最大程度保持兰的生长环境，这样日后再去时，还会有兰长出。

老张不仅在店里卖花，在家里也养花。他家住在顶楼，利用休息时间，自己在楼顶搭起了花棚，里面摆满了大大小小的花盆。这些花仍以兰花居多。也许是与兰花处久了，有时候看老张这个人，感觉他的身上有一种潜在的特质，似兰的静，又似兰的雅。他不论在何种场合，总是衣着挺括，头发梳得纹丝不乱，脚上的皮鞋擦得锃亮，给人清爽干练的印象。

老张卖花特别讲究诚信。他家里原先养有一盆多年的惠兰，花开时香味浓郁。有一天，一位中学老师上他家看花，一下子看上了这盆兰，非要夺人所爱。起初老张不舍，后经不住人家再三央求，以区区二百元的价格卖给了对方。我说你将兰分株，不就行了吗？他说这种事不能做，既然答应卖给了人家，就要给人家完整的货。我故意取笑他认死理，他却不还嘴，以笑应答。

老张为了卖花，特建个微信群，时常在群里晒他养的花，并明码标价。如有人看上了，他就送货上门，而且他还实行售后服务，对于卖出

去的花如死掉，他负责包换。

对于经营收入，老张讳莫如深，我也不便直问。不过有一天，在闲聊中他无意中透露出其中一二：开花店属于微利，只能管家庭日常开销，好在房租便宜，也能维持。我知道他这是谦虚，多少有隐瞒，便打趣说：“该知足了，你一个花店老总，工资不用动，我们这些人有你这般逍遥吗？”

匠者，技艺之人。称老张为花匠，并不为过。某种程度上乃至至名归。他爱花养花惜花，诚信待人，不欺客；上班时开车，下班时侍弄花，既修心又养性，还为自己换得了日常开销；这日子要多滋润，就有多滋润了！如此逍遥人生，让人心生羡慕！



采茶姑娘 柯然摄

「摆渡」女工友
心 香一瓣 □陈建国

我带的班组是一支“娘子军”，故被女工友们戏称为“党代表”。我平时喜欢舞文弄墨，常有小文见诸报端，因而在女工友心目中算是个秀才，且小有“地位”，所以她们有啥心里话常对我讲，讲的无非是工作内外家长里短的事，尤其是扯到丈夫和公婆，大都贬多褒少。婚前婚后的转变，与她们美好的期望值产生了距离，因而牢骚满腹。虽然女工友们不时把丈夫说得一无是处，但心里还是爱丈夫的，家庭还是稳当的。作为陪聊者，千万别把闲话当真，不妨用些幽默调侃的话捣捣糨糊，夫妻间打打闹闹本是家常便饭，俗话说打是亲骂是爱，床头吵架床尾和，以此转移话题。对确有感情问题的，帮她们分析化解方法，但最终解决问题，还是靠自个儿。

一向活泼快乐、特爱讲话的林晓梅，近来突然闷闷不乐，一声不吭。据她要好的小妹妹透露，前不久，她开大货车的丈夫因疲劳驾驶，送货途中发生车祸，车子撞到了高速公路的护栏上，双臂和右腿粉碎性骨折，被急送到医院抢救。家里的顶梁柱塌了，小林能快乐起来吗？我寻机会开导她，帮她分析当下的情况和应对方法，鼓励她勇于面对困难。我还组织同事分批次去医院探望，并向领导汇报，及时提供力所能及的帮助，让她摆脱困境。

有名的“快嘴丫头”李莉，总是得理不饶人。对帮助带孩子的公公婆婆总是不满意，不是嫌弃婆婆做事邋遢，不讲卫生，就是嫌公公太粗心，出门老是忘带钥匙。我对李莉总是好言相劝：“俗话说，家有一老如有一宝，你公公婆婆帮你们照料孩子，打理事务，你两口子可以安心上班。再说了，老人自带生活费，你还省下了不菲的保姆费，偷着乐吧……”说着说着，李莉眉开眼笑了。

同班组的王翠花总是对丈夫忙工作、三天两头出差，对家庭照顾不周有意见。我开导她，男同志事业上求发展就是最大的出息，整天围着老婆孩子转，未必是真幸福。三言两语地开导，王翠花阴沉的脸上渐渐露出了笑容。

做女工友的“摆渡人”，在温暖着他人的同时，也快乐、充实着自己。我常常通过自己的三言两语和采取的小举措化解了女工友们心里的小误会、小别扭，摆平了他们在工作 and 家庭生活遇到的小问题、小疙瘩，让女工友们走出心理阴影，战胜了困难，赢得了幸福和喜悦。而每一次成功“摆渡”，作为“摆渡人”我都觉得非常开心，感到自身价值得到了实现，内心充满了快乐感。

家春秋
职工 曹开友中国书协会员