

武夷新语

健身与健脑

□张桂辉

健身与健脑,既有区别,又有联系。倘若打比方,身体和大脑,如一武一文,可相辅相成。

身体,是革命的本钱。战争年代,身体不好,一副病恹恹的模样,哪有精气神投身革命?和平时时期,疾病缠身,一个软绵绵的躯体,怎么做好本职工作?从这个角度讲,重视健身很有必要。正因此,时至今日,装饰考究的健身用房,种类繁多,健身器材,五花八门的健身活动,应有尽有,吸人眼球,令人跃跃欲试。

随着生活水平的提高,人们对健身比过去任何时候都更重视、更执着——要时间,有时间,长年累月,坚持不懈;要花钱,使花钱,出手大方,慷慨得很。与之相反,很多人健脑的热情、激情,以及时间、金钱的投入等,难与健身相提并论。相反,厚此薄彼者有之,顾此失彼者亦有之。

脑,由大脑、小脑和脑干三大部分组成,是人体最复杂、最重要的器官。大脑,

不仅支配人的一切生命活动,而且是一切思维活动的物质基础。大脑分为左右两个半球状部分。人的智力、学问和判断力等,均受这两个半球所左右和控制。健脑之重要,由此可见一斑。

近年来,国外悄然兴起一股“健美”大脑的热潮:在美国一些大学里,年轻人开始热衷于旨在提高大脑创造力的培训课;法国部分健身房还特别开设了“健脑课”,帮助学员恢复和增强大脑的功能;英国爱丁堡大学脑医学博士维克斯,经多年研究发明了一套简单易学的“健脑操”,可以使人通过反复训练养成良好的思维习惯,从而提高大脑的记忆力和创造力……

要想人生好,就得多健脑。在国内,不仅有“健脑操”,而且有“健脑丸”。此类“操”和“丸”,对健脑有多大功效,没有仪器监测,只能半信半疑。读书对于健脑,真乃大有裨益,则是确信无疑的。遗憾的是,迄今为止,从党政干部,到企业员工,

重视健脑的人,远不如重视健身的人多。

读书有助于健脑。善于读书,如同点燃火炬;积累知识,好比滋补大脑。21世纪是知识经济的世纪,谁掌握了丰富的知识,谁就积聚了提升自我的正能量,掌握了开启成功之门的金钥匙。诚然,关起门来读书,获取知识健脑,没有参加娱乐活动、社交活动那样舒心开怀、轻松愉快。殊不知,热爱读书,更新知识,大脑更加强健,技能更加高超,改写人生的概率才会高一些,奉献社会的力量就会大一点。

书,是人类传播知识的重要工具,是蕴含人类智慧的别样结晶。汉代刘向说:“书犹药也,善读之可以医愚。”愚,是相对智而言的。愚者,皮囊一具。不医,糟践人生。美国未来学家阿尔文·托夫勒在《力量转移》一书中写道:“暴力、财富和知识,其中知识最重要……”刘向与托夫勒,一位古人,一个洋人,表述不一,大意相似。医治愚笨也好,获取知识也罢,一条被实践证明了的最佳捷径是——乐于

读书,勤于读书,善于读书。

信息时代,伴随着社会的发展与科技的进步,知识客观上较之以往任何时候,都更为重要、更加可贵。说白点,知识就是财富。任何社会成员,要想拥有更大的能量,希望聚集更多的财富,一个必不可少的前提是——用丰富的专业知识、文化知识,武装头脑,充实大脑。实践证明,补脑健脑的最有效、最实惠之举,就是给大脑输送知识,让大脑吐故纳新。

重健身轻健脑,一年半载,不会出现什么大问题;久而久之,就可能“四肢发达,头脑简单”。这,实在是一大遗憾。读书健脑,有累积与后延两个效应。好书读多了,可以在潜移默化中给大脑“润物无声”的滋养。古人云,学而时习之。读书学习,最为方便,成本低廉。人们倘能在重视健身的同时,多读一些新书、好书,多看一点奇文、美文,对健脑大有裨益。日积月累、久久为功,即便够不上大脑发达,也会丰富知识、点亮人生!

百姓记事

满筐新茶



肖爱兰

每年谷雨前,我会回娘家一趟,采茶、炒茶。我家的老茶园在叫老鹰寨的后山上。因为无暇打理,茶园已经半荒了。但又舍不得让茶园完全荒废了,于是每隔三四年就砍掉园中的一些杂树。由于基本没有人工干扰,茶树根系自由不拘地生长,在乱草中自己努力汲取养分,等于天生天养,现在茶叶品质非常好。老茶园在石寨下方的缓坡上,这面缓坡半土半石,茶树长得清瘦,茶叶却不凡响。老叶子呈墨绿墨绿的,像打了蜡抛了光一样,在阳光下油光发亮。茶园上方是灌木林和松林,林子里的野花一茬接一茬地开,松香灌满山谷,所以我家的茶叶除茶味醇厚之外,还另有一种奇特的清远的芳香。

清朝的蔡见先有首采茶诗:“前村残月尚朦胧,路人茶田第几重。叶露香黏纤指腻,花风凉袭小鬟松。”这是个内行人。村里人采茶,都是大清早在太阳露脸之前赶到茶山采茶(阳光强烈时采茶,茶叶在篓里很容易发热变红,茶香、茶色都受影响)。我很喜欢在浓雾中采茶,茶叶尖上凝着露珠,双手轻轻一捏一提,能够听到清脆的响声,露珠也纷纷滚落。家人一边采茶一边闲地聊着天,她们在浓雾里晃动的身影影绰绰,渐次醒来的各种小鸟,在林间折腾出扑簌簌的动静。茶树间夹杂着一些藤状植物的花,黄的或红的,还有鼓胀胀的野百合的花苞,仿佛向它们吹口气,它们就会缓缓地打开花瓣,在喧嚣的尘世打滚拼搏,一身尘埃,此时仿佛得到了洗涤,心在浓雾中微润微润的,在满是松香的风中,像百褶裙一样舒展飘逸。待阳光在东南升起来,露珠熠熠的流光闪烁,茶香和花草香也变得渐渐浓郁。我的味蕾固执地保留着童年的记忆,偏好喝绿茶,但实际上,我更爱采茶、炒茶的这个过程。

“轻轻微颺落花风,茶灶安排兽炭红”。采来的茶叶要当天炒制,先将茶叶倒在竹筐上摊凉,并仔细将一些凋萎、虫蛀的挑出来,掐去过长的茶梗,待吃过晚饭,嫂嫂把茶青倒进锅里,裸着双手翻炒。青叶下锅时,投量要适中,太多就翻炒不透。炒到叶质柔软,叶色暗绿,就要抓到竹筐里搓揉一番,直到叶片皱缩成条。搓揉这一道程序,是个力气活,由哥哥上场,他蹲在地下,把竹筐里热乎乎的茶叶拢捏成团,用力地揉啊揉,一直搓揉到茶汁流出,有粘手感时,再倒入铁锅里翻炒。炒至茶叶收紧收细,成条索状,发出茶香。约三四成干时,就要抽出灶里的柴火,只留火炭,让茶叶在铁锅里慢慢烘焙。至七八成干,这时茶叶有刺手感,茶梗能折断,茶叶便做好了。这是闽中尤溪农村炒青的传统制法。茶叶纯手工炒制,是个细致活,心急不来。五指并拢,从掌根到指尖,微微弯成浅勺状。带着茶叶在锅里划一个圆弧,顺势舀起抖开,散出水汽。竹筐上铺一层海纸,刚焙好出锅的茶叶倒在海纸上,摊凉后就可以收起来了。

老例儿,拿出玻璃杯试新茶——开水冲下,茶叶像受惊一样先往水面冲,过一会儿,旋转着往下沉,渐渐舒展,还原成晒在茶树上的原样。杯中散发的绿意,宛如流动的翡翠。水色清澈,香气芬芳。好茶!一如既往!小时候,母亲晨起的第一件事就是生起灶火,烧水。水烧滚了,茶壶杯盖也洗好了,抓一把茶叶放进陶壶壶里,初入滚水,茶香“呼”一下从壶口冲出,香香地溢开。早饭后,母亲将茶壶里的茶水徐徐倒进竹茶筒,递给要下地的父亲。我背上书包,就着壶嘴啜两口茶水便往学校飞奔。母亲做完家务便在八仙桌旁坐下,从茶壶里倒出碧青的茶水一口一口地啜。姑娘们来串门,母亲便端上几碟配茶菜,所谓配茶菜,不过是撕成细丝的腌姜和酸菜头,或酱色的五香笋干、豆干。乡人呷茶,没有太多讲究。到了夏夜,全家于明月院中纳凉,石桌上放一盆盐水煮毛豆或嫩玉米,还有一壶助消化的清茶。吃几个豆荚,就一口茶。直到现在我保持着这种习惯,每年五六月毛豆上市时,吃盐煮毛豆,必得泡一大杯绿茶,吃几个豆荚,就一口茶。

乡村情怀

稻埕的孩子

□李集彬



把蝈蝈的叫声淹没了。然而他们的脚步一停下,蝈蝈儿的叫声就又浮起来了。

稻谷终于晒干,收进谷仓,稻埕一时显得宽大无比,孩子们的笑声更加欢畅了。

秋风起了,稻埕上有些微冷,在稻埕上奔跑了一个夏天的孩子们飘忽不定的身影消失了,笑声却从草垛里飘出来:他们把草堆中间掏空,筑成一间一间的草房子,风吹不进去,里面温暖如春。孩子们在草房子里玩捉迷藏游戏,玩累了就在草房子里睡着了,就这样又玩了一个冬季,直到第二年春天小麦开花。

那时候,在草房子里面蛰伏了一个冬季的孩子们,就离开草房子到田野里去了。

诗路花语

种花说

(外三首)

□唐荣河

那年朋友种花,花未开
心也就没开了

他说种植一年有半,才见一枝叶
几片心情。种下日夜颠倒
种下半生。种下人生真义
一枝一叶,一点一滴

不管你承不承认
那年种下的生活,总会错过一个落日
包括一些人情世故

见过花开

有时心里是这样想的
渴望怡然自乐的桃源生活
一日三餐,四季泥土芬芳
刻入的,不仅仅是现实与梦
比如身临乡野
却又望向远方
那时,我们想必又会淡淡说道
见过花开就好,何必在意
花落谁家

有时仿佛见到苦苦探寻的人参
不见其花,只见其形
若存个上百年,仍不掉皮
不变形——生命若能这样
也就有它的价值

生活若能如此,又何必
有波澜

只因生活如此

能否把你比作一生挚爱
像听过欢呼、惊叫、叹息的声音

从谈论一群觅食的蚂蚁开始
绘画命运里起伏的成长与法则
从一缕阳光踩出花香的路
书写未曾离去的虫鸣,用一生篱笆
只对山谷的菜园钟爱有加
可苔藓的颜色,合乎大地的审美
像一只蝴蝶只绕过一个春天

我们谈论花草仍像从前那样绕屋
在春光路过时,所有妖娆的生命
都以吸食氧气为生
只因生活如此

可母亲却说:中午施肥的作物
无法存活

从花季到花甲

也不知道这是哪年的衣服
破了几个洞,经过挑线、拆线、缝补重生

也不知道这是哪年的化肥袋子
母亲手持烧红的镰刀,切块与车缝再生

也不知道人生最动情、最悠长的
生命旋律,是母亲脚踩缝纫机的节奏
把命运从穿针、引线、倒线
再到脚踏踏板,上下
左右翻转花样行走
恰似不曾放松、无视、木讷的命运
缝绉昨日的酸甜苦辣
今日的掌中纹路

从花季到花甲拾起的人生工序
车缝过往,坐看天地
有紧有慢



今让游人闻风而至,与物同游,尽情嬉戏。他们三五成群,分布在一处处的海蚀崖前,看波浪自泛晶莹飞雪,听响声隐含山海秉性,就连散落着的各类小礁石,因其形肖状物,生动妙曼,也使他们啧啧称奇。

在下尾岛,最佳妙的景致当数嵌入高崖下的海蚀洞无疑。据说,这一带岩体

属层积的沙砾岩,很容易被海浪侵蚀,冲刷崩塌,形成洞穴,其中最大的一个海蚀洞竟可容纳数百人。随之,凭着兴致,继续前行,七拐八拐,来到一个看去偌大的蚀洞前面。进得洞内,抬头看去,只见一线天光映亮了无数因海浪摩擦而成的内壁纹路,如一幅幅抽象派的铅笔画。看着,看着,耳边恍然有波涛拍洞的余响,

让人胸腔装满远古的心跳……

不知过了多久,回到洞外,在纷至沓来的人群中,我的脑海里不由得转动着一个感想:当旅游已成为当今人们精神生活的一种追求,许多人都会毫不犹豫地选择去海岸深入探寻,体验一把读懂大海的心情。是的,那是旷达、超然又洒脱的大海,它能让你帆百舸竞相争渡,也能使最原始、最僻静的海角,跌宕出连海风也会发出尖叫的神奇。

漫游中,友人向我讲了这样一件事:当地人在修建脚下这条通往下尾岛的路段时,所有材料都不用车子载重上山,而一律靠肩挑背驮,就是怕车轮压坏了两旁植被和天然风景。如今,我看到弯弯的青石板路,两旁缝隙间已钻满了野草,路石铺排有致,石阶磨得光亮。走在这条路上,恍然如见渔民们曾顶着烈日,洒着汗水,从远处一步一步抬来用料,夯基层,削边坡,灌砂浆,嵌石块……有趣的是,正当我们从海滩返回时,发现一只苍鹭悠闲地在路上散步,它看我们走来,竟自觉退至路旁,发出的叫声让周围更加静谧。而我看到这只鸟,想到修路的故事,分明感觉有一阵风,淡淡的,轻轻地,透着一丝暖意,拂过脸颊,浸进心里,令人沉醉。大自然实在太过神奇,不经意间,连这里的人和鸟,也能予人一种格外的感动。

回头再看一眼还在形态迥异的礁石边逗留的游人,他们卷起裤管,光着脚丫,在沙滩上拾贝壳、捉螃蟹……乐不自禁,又怡然自得,心中不觉定格了一幅彩绘般的海岬游乐图。人们对山海的热爱,可能源自远古以来就流淌在血液中的一种情愫,这种情愫,或许就是天生的,到如今,已成了滋润我们精神的一种养分。

岛上漫想

□朱谷忠

