

## 时间碎片

翻开9月的日历有点意思,关乎健康的日期颇多。

先是9月20日的全国爱牙日。牙齿在人的器官组织中就体量而言,有些微不足道,却十分重要。人要活着,活得好,有尊严,牙齿是重要关口。每天进食,要通过牙齿进入人体。别的器官可以定时休息,但牙齿却要不间断地工作,直到人彻底闭嘴才会下班。有副好牙齿是莫大的幸福。尤其是老人,牙齿健康意味着幸福指数和生活质量上了一个很大台阶。坊间有句话:“吃嘛嘛香。”香从何处来?没有好牙齿白搭。然而,牙齿又最容易患病。据统计,我国有六七亿人患有不同程度的牙病。估计国外也不会少。都知道牙医在国外是挣钱最多的职业之一。何故?说到底是对牙齿保健与健康的重视程度,以及形象完美

## 最美风景

我站在凌霄花下已有半天。如此盛开的凌霄花,我还是初次相遇。只见一条鲜艳的橙红色,如同一缕霞光,染红了头上的半边天。不见其首,也不见其尾,而是深浅不一的红在抖动,从左至右,在绽放,在歌唱,在不停地漂移。橙红色的绸带上,跳跃着点点光亮,就像湖中波光粼粼的浪花。仔细看来,才知道那是阳光钻进花内又透射的光点,在风的吹拂下花朵相互捉弄。

这是夏天的光彩,这是我孤独的宣泄。蝴蝶蜜蜂不知飞往何处,鸟儿站在白杨树上眺望。唯独这花,盛开的凌霄花,一枝高过一枝,一朵靠着一朵,相互挤着拥着,难道不是“风景这边独好”吗?

我在赏花,花在笑我。每一朵盛开的花颜色不尽相同,上部呈深红,越往下颜色越浅,最底端红里透黄,好像是一杯鸡尾酒,把颜色分配得恰到好处。

## 丹桂飘香

那一日的五更天,约了父母去看明孝陵,母亲让我叫着儿子。

南京东郊处处有高大的桂花树,空气里弥漫着桂花的醉人香气。此时的天空还是沉沉的暗青色,细雨蒙蒙,秋风微凉,密林里的柏油小路闪烁金光。初黄的树叶被初秋的风雨带了下来,夹杂着满地的橡果,犹如看到童话里松鼠一家人正在收集过冬的果实。

没有旁人,天色微亮了一点,偶尔有早起的鸟儿鸣叫和银杏果实落地的声音。明孝陵厚重地沉落在参天林木和雨丝雾霭之中。踱过御河桥,天地之间的中轴线上,一道闪着银光,间着青苔的马牙石路,引着你,来、来、来,穿过黄瓦、朱门、红墙的文武方门,走过那尊脖子奇短的驮碑龟趺托起高大石碑的碑殿,踏上恢宏的享殿,不由自主就伸出了手,触向那断垣残壁中的雕栏玉砌——这些是虬螭,中国古代神话传说里龙生九子中的老三,好水,又名避水兽,故常被雕于桥梁或建筑上。它们头部像龙,不过比龙头扁平些,头顶有一对

## 关乎健康的月份 ●王溱

的要求越来越高。不过现在国人对牙齿的爱护与美观也越来越在意,种牙,补牙,镶牙,舍得花大钱。这是好事。

人们确实应该善待牙齿。牙齿不仅有咀嚼作用,发音、骨量、美观都与之有关。有一副好牙齿,就等于有了一套好零件。零件优良,产生的效果不言而喻。

接下来是9月21日的世界阿尔茨海默病日。这个病就是常说的老年痴呆。记得多年前去深圳,一位朋友说他母亲九十二岁高龄了,我听了既羡慕又感叹,说他很有福气。不料他摇头叹气说:“说我妈什么也不知道,啥也不认识。只是喘气、吃饭而已,已经十几年了。”失忆、失语、失用、失认,行为也会完全改变。老年痴呆面前,人格、尊严,统统消失殆尽。而此病之因迄今未明。换句话说,没有有效的治疗办法。世界卫生组织几年前做过统计,全球阿

尔茨海默病患者大约两千五百万。这个数字令人痛心又令人担忧,因为随着全球老龄化比例的升高,此症患者的比例也会增大。所以人们一定要重视起来,既要关爱患者,也要从容面对。

搭桥、支架是人们耳熟能详的医学名词,这些年心血管疾病已逐渐升为威胁人类健康的“第一杀手”。许多人看上去一切正常,但一觉醒来,噩耗相传。阴阳两重天,就在猛然间或瞬间。每年全球二千万鲜活的生命,不分年龄,也不分地域,一不小心,便驾鹤西去。提醒和忠告人们,良好的生活习惯,包括饮食、运动、作息,都能很好地保护心脏。要想活得更好,就要善待自己的心。

9月,还有世界避孕日、国际聋人日,都与健康相关。9月也是继往开来的季节,夏去秋来。人们只要健康地活着,一切都会美好。

## 凌霄花 ●张京会

处。每一朵盛开的花,就像是一个吊在树上的彩色小喇叭,又像是一个少女的嘴唇,微微含笑。

我折弯一条幼枝,凑近与一朵花对视。我屏住呼吸,好像有一肚子话要说,可不知道说啥,突然觉得这条橙红色的绸带,轻轻地披在我的身上,遮住了燥热的光线,立即有一股凉意从上而下,从下而上,反反复复。它带走了一直困扰我的浮躁和焦虑,那是关于往哪个方位行走的决心。此时,我已沉浸在繁花锦簇的凌霄花下,其他的都是浮云,那些美好的语言也会分崩瓦解。

我不只是发现它外表的光彩,淡淡的清香也会扑鼻而来。我无法拒绝,阵阵的香味好像也带着色彩,轻轻地在我身边萦绕。忽然我想起了故乡院墙边上的那棵凌霄花,它依墙而上,然后自东而西攀爬,直到院门口。但它花开稀少,颜色淡黄。我现在回想

起来,似乎有所回味,它好像预感到要发生什么,最后干脆连枝叶也不愿伸展。再后来,凌霄花没了,村子也没了。我很遗憾地想,当时怎么不和他留张合影呢?

度过了几年的光阴,我在这里遇到了,遇到了这棵旺盛的凌霄花,如此之红,如此之密,橙红色的绸带蒙住了粗壮的盘虬卧龙般的树干。花继续开着,欢乐地开着,把我的灵魂染红。

我家的那棵凌霄花没有了,而我在他乡扎了根。花有它的不幸,而人则可以选择栖身之地,但生命的存续是平等的。我摘了一朵花,这是我生命中唯一的一次摘花。我默默地凝视着它,感受着它的花蕊里存放着的对生命的诉求。它只是百花中的一朵,正是这一朵的花,装饰了冷漠的复杂的世界。

有了这样的想法,我宁愿站在凌霄花下一生,也不愿走入充斥着油烟味的他乡小巷。

## 沉静秋天 ●宋香宁

犄角。它们寓意着四方平安,雕刻得栩栩如生,令人望而生畏。

巨大的方城展开在眼前,墙面由一道道巨型的条石砌就,中间的圆拱形隧道透着一道光。沿着五十四级台阶而上,迎面是十三层条石砌筑的宝顶南墙,里面是深埋朱元璋和马皇后的地宫。远处的钟声不时传来,三三两两的人多起来,观景的,晨练的,甚至是街边卖早餐的。路面的落叶和橡果已被清理干净,烟火气把皇陵从每夜的沉睡中带回了现今。

返回青岛的时候,银杏叶嬉闹着争相变成了金黄色,女儿捡拾了一大把银杏叶,这是幼儿园课堂上讲的小扇子,她挑了一枚最漂亮的放在我的额头上——那一刻,我仿佛见到了浑厚缄默的明孝陵,看到了原始部落的人们刻在额头的图腾,听到了惊醒世间名利客的晨钟暮鼓。博爱的大地母亲给了我第三只眼,闪电般历数已知与未来——这季节到了秋天了,承载着春天的希望、夏天的欢舞,又带给冬

天以果实,寄语明年以祝福。这就是秋天了,没有春天渴望成长的蛮劲,没有夏天炽热的繁华盛大,没有冬天皑皑雪山前万家鹅黄灯光的温存,却有着厚积的沉静,有着承前启后的果实,有着终于明白了生,后又知道了死而更加不懈的努力与珍重。

秋天的沉静,不是消沉,不是寂寞,没有孤单,没有自怨自艾,强壮的枝叶自愿渐渐变得干枯,那是凝聚着最后的力量,把历史刻在时间里,把更好的生留给土地,留给明年的新芽,留给万物的永存。人到中年,是崭新的开始,经历过的都已成为了人生的财富,承接给父老以反哺,给少儿以滋润,不忧不惑,在一分一秒的时间里做出着自己的努力。

那一日的初晨,在享殿宽瀚的石阶前,母亲和我捡拾着千年银杏落地的白果,父亲端详着滴水兽形,儿子寻找着鸟儿鸣叫的来处,丈夫和小女儿还在东郊酒店沉睡于桂花香里。这是沉静秋天里温馨的一个画面,值得留存并借以参悟在每一个清晨里。

## 又见花开(外一首)

●隋玲玲

你静静地站立在那里  
时不时抬头仰望星空  
蓝天为镜 白云为伴  
盛开的笑脸朝阳般灿烂

春风突如其来  
向你探探头  
忽而转瞬即逝  
细雨不期而至  
缓缓滋润你  
温柔地呵护备至  
喜鹊喳喳的,啼叫  
激起春乐章  
奏响大自然的旋律

我总是悄悄靠近你  
暗自欣赏你的千娇百媚  
花开肆虐  
洗去了我一身的疲惫和忧伤

## 雨思

一场春雨 纷飞了记忆  
一缕哀愁 泛起了涟漪  
一抹光阴 荏苒了岁月

多想就这样  
单纯地走进你  
像雨滴落在地面  
像阳光洒满天空  
像小溪汇入大海

执一把油纸伞  
遮挡阵阵凉意  
抛一地落花  
漫溢丝丝余香  
蘸一笔青墨  
浸润悠悠文字

凉风乍起  
思念蔓延  
从天空到地面  
到每一个角落

## 雨中的斑马线

●隋同玄

雨中的斑马线,  
冲得洁白不染。  
享受着点点滴滴的温润,  
那么娇羞,  
我不忍心踩过去。

雨中的斑马线,  
一片秋叶落在上面。  
雨水紧紧地把它粘贴在一起,  
一个纯粹的偶遇,  
拥吻得那样情深自然。

雨中的斑马线,  
一只麻雀飞落在上面。  
不为觅食,  
只为洁净得矫情,  
张开小嘴欢快地叫了几声。

雨中的斑马线,  
没有了脚印和污垢。  
温柔了忠于职守的威严,  
映在上面红灯绿灯,  
依旧变幻鲜明。