

若有知音 心有所依

寂静的山谷，游人三三两两，步履悠闲。

一阵欢快明亮的钢琴声响起。循声而去，山路的左面下去是一块休息区，放置了两排原木色的座椅，旁边往上有几个台阶，上去是一片开阔地，如同一个小广场，三面皆是高耸的山岩，中间摆放着一台淡粉浅紫装扮的钢琴。一个七八岁的小男孩正坐在钢琴前弹奏，小男孩的妈妈拿着手机给他拍照。

小男孩弹得不熟练，磕磕巴巴的，但妈妈一直在旁边鼓励他，断断续续把一首《致爱丽丝》弹奏完。随即，妈妈的赞美和掌声在山谷里回响。

这对母子走后，来了一个年轻的女孩子，却是满脸忧伤，每走一步，步子好像有千斤重，看着都让人觉得累，觉得难过。只见她绕着钢琴转了一圈儿，在钢琴前站定，对着钢琴愣愣地发了一会儿呆。然后，她仿佛是下了很大的决心似的，缓缓取下背上的双肩包，放在身旁的椅子上。她正要坐在钢琴前，

又左右看了看，突然看见了右前方的我，一下子显得紧张而慌乱。

这是一个心事重重又害羞的姑娘。我赶紧笑着跟她说：“我也很喜欢钢琴，可惜我不会。”她礼貌地还我以微笑，轻声说：“不会打扰到您吧？”

我指指周围的山岩说：“怎么会呢？我非常乐意聆听。”钢琴侧边贴着一张纸，上面写着弹钢琴的友情提示，如果游客多的话，每个人可以弹奏 30 分钟。我告诉女孩：“你尽可以放下心来，轻松愉快地弹钢琴，你就当我是山中的一棵树或者一块石头，千万别因外物影响到你的好兴致。”

女孩听完也不说话，只管呆站在那里。我正想解释自己的一番好意，她突然露出了笑容，眼睛里也有了光彩，轻快地跟我说：“姐姐，谢谢您！”说着，她已经轻盈地坐在了钢琴前，伸出手指弹奏。空灵清澈的钢琴声响起来，在山谷里回旋着，让人不由得沉醉其中。女孩弹

的曲子是《天空之城》，也是我很喜欢的一首钢琴曲。

我只顾仰头看天，沉醉在美妙的钢琴声中，再看已有七八个游客站在女孩身后了。其中，有一对银发的老夫妻，还有一个女子带着两个十来岁的孩子。路上，还有一些游客正循着钢琴声往这边走来。

琴声停下来，带孩子的女子率先鼓掌，接着，大家都热情地把掌声送给女孩。

女孩听到掌声，才惊觉后面站了不少陌生的游客，脸庞上蓦地升起紧张害羞的红晕，她迅速站起来，要给其他想弹钢琴的人让地方。大家仿佛商量好了似的，都一致地摆摆手，银发老太太说：“姑娘弹的钢琴太好听了，我们还想听，能不能劳驾再弹奏一曲呀？”众人纷纷附和：“好听，再弹一曲吧。”

女孩又坐回到钢琴前，依然有些害羞，但清瘦的脸庞上忧伤的神情不见了，黑亮的眼睛里绽放出惊喜和自信。

有人说：“弹一首《菊次郎

的夏天》可以吗？”

女孩点点头。纤细的手指落在钢琴的黑白键上，像灵巧的蝴蝶在花丛中起舞，明快的钢琴曲在山谷里流淌着，像清澈的溪水一样，把心洗得清清凉凉的。

掌声再一次在山谷中响起。女孩站起来，郑重地向大家鞠了一躬，然后背起双肩包，愉快地挥挥手，和大家道别。

这时的女孩自信、坚定、欢喜、阳光，和刚见到她时简直像换了个人。也许，她之前遇到了忧伤事，陷入人生迷茫挫败的黯淡之境，而这短暂的知音之遇，让她看到了自己的闪光点，心中重新升腾起希望，眼前的光亮也随之而来。

漫长的人生，总有这样的时刻，一句肯定，一句赞美，一个鼓励的眼神，甚至大自然中一缕温暖的阳光，一片飘逸的云，一阵惬意的风，一声婉转的鸟鸣，一朵盛放的花，都可能是带着我们从冰冷的河里游上岸的稻草。

耿艳菊/文

畅销书讯

《向红丁糖尿病饮食升级版》
中国轻工业出版社

作者：向红丁

向红丁，北京协和医院糖尿病中心前主任、主任医师，北京协和医学院博士生导师，中华糖尿病协会前会长。近年来，发表论文 120 余篇，参与撰写书籍 40 余部。

随着人们生活方式和饮食结构的改变，糖尿病的发病率逐年升高，且有年轻化的趋势。得了糖尿病以后，很多患者觉得饮食受到了极大限制，这也不能吃，那也不能吃。针对这种情况，向红丁特别编撰了这本书。

本书介绍了糖尿病的相关基础知识，让糖友能更有针对性地调理糖尿病。介绍了 7 种有益平稳血糖的中药、5 种发病率高的糖尿病并发症，深度解析了糖尿病患者日常的饮食要点，从控糖原理、营养巧搭配、控糖烹饪等方面，介绍了 63 种有益控糖的常见食物，让糖友在享受美味的同时还能保持血糖平稳。作者还推荐了不同总热量的一周食谱，读者可以根据自身状况，选择适合自己的食谱。

本栏目图书由秋林书城推荐



诗歌集萃

五一抒怀

王国章

城乡锦绣遍花红，
庆祝五一舞升平。
辛苦常年流汗水，
欢欣今日沐东风。
山河万里谁添彩？

画卷千幅我绘荣。
华夏复兴多贡献，
工农大众亦英雄。

五一颂

陈智

五一临至喜气盈，
莺飞草长花木荣。

九州揽胜山河醉，
踏青垂钓意趣生。
念切椿萱归故里，
情牵伉俪伴雏行。
万民同乐载歌舞，
同庆华夏岁岁兴。

注：椿萱的典

故源于古代文献，
椿树象征长寿，萱
草象征忘忧，合称
椿萱，代指父母。

童心未泯

陈龙书

春意阑珊红雨飞，

坤灵万里绿禾肥。
晚年照旧童心在，
游目山河乐夕晖。
静坐岸边听海啸，
闲游倚杖赏岩巍。
心怡泼墨龙腾舞，
醉拙推敲诗韵飞。

母亲的菜畦

我家的老宅后头有一方菜畦，不过丈余见方，却被母亲收拾得极为齐整。春季种些韭菜、小葱，夏秋之交便见青椒、茄子累累垂挂，冬日里也能挖出几个白胖的萝卜。这方寸之地，便是母亲的天下。

母亲个子不高，站在菜畦里时，发髻正好与篱笆齐平。晨光熹微时，常见她蹲在畦边，手指在泥土里翻拣。其实不过是在捉虫，但她做得极认真，仿佛那些菜叶是待嫁姑娘的绣品，容不得半点瑕疵。

厨房的窗户正对着菜畦。我幼时常常趴在窗台上，看母亲在菜畦与灶台间往返。她走路时总带着小跑，菜刀在砧板上“噔噔”响着，不一会儿，青白相间的葱花便切好了。

母亲最拿手的是腌菜。深秋时，她把菜畦里最后的收获切成细丝，铺在竹筛里晾晒。粗盐粒在她的掌心沙沙作响，与菜丝揉搓时发出脆生生的声响。腌菜坛子排在屋檐下，开坛那日，整个院子都飘着咸香。

腊月里母亲最忙。要蒸年糕，要做豆腐，还要给我们赶制新衣。她的针线筐箩里总有碎布头。有一年除夕，我贪玩刮破了新棉袄，怕挨骂，躲在柴房不敢出来。母亲举着灯找到我时，却只叹了口气，连夜在破处绣了朵雪花。现在想来，那雪花实在粗糙，可我当时觉得，世上再没有更漂亮的雪花了。

母亲 50 岁那年，菜畦里突

然长出一棵南瓜苗。本不是播种的时节，那苗却疯长，藤蔓爬满了半边篱笆。秋天竟结了 7 个南瓜，最大的那个有我半人高。母亲欢喜得很，把南瓜分给四邻，剩下的煮了南瓜粥，甜香飘满三条巷子。第二年她特意留了籽再种，却再没结出那样的南瓜。母亲笑着说：“好事情就像流星，强留不住的。”

我离家求学那日，母亲往我的行李里塞了 4 只咸鸭蛋，用红纸包着。车开出去老远，回头还看见她站在菜畦边上。后来每次归家，我总能在行李箱里发现这样的红纸包，有时包的是炒米，有时是芝麻糖。

如今，老宅早已易主，菜畦想必也荒芜了。可每当我看见集市上水灵灵的青菜，或是闻到谁家飘出的腌菜香，眼前总会浮现出母亲蹲在菜畦边的身影。

这世上的母亲原是一样的，把最深的爱都藏在了最平常的日子里。就像那方小小的菜畦，看似不过是几垄土，底下却不知埋藏着多少汗水、多少母爱。

高峰/文



远山的云朵

张成林拍摄于新疆江布拉克

孝/敬/父/母

关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部