

八旬老汉庞家安的长寿经

□记者 刘志松

社区人物



庞家安拉着自制的板胡乐在其中

清晨5点,位于凤泉区潞王坟乡的凤凰山云龙山庄还在薄雾中沉睡。80岁的老汉庞家安已经披衣起身,就着窗外透进的微光,走向厨房。他舀起一大碗凉水,“咕咚咕咚”灌下肚去,清凉瞬间驱散最后一丝睡意。接着,他从竹篮里摸出两枚鸡蛋,在碗沿轻轻一磕,仰头吸尽蛋清,再倒入一小勺香油,金黄与莹白搅拌成糊,一饮而尽。这套雷打不动的“早餐”,他已坚持了数十年。

在周围几个村子里提起庞家安,人们首先想到的,往往是他那令人咋舌的酒量。“啤酒当茶饮,白酒一天一斤半”,这话丝毫不夸张。他粗略算过,一年下来,自己大概要喝掉720瓶啤酒和200斤的白酒。

儿子在城里开饭馆,回家时常拉来整坛的高粱酒和成件的啤酒。庞老汉便自己动手,将山庄里自产的桑葚投入酒坛浸泡。日头好的午后,树荫下的石头桌旁,常见他一人独酌,几瓶啤酒配着一壶自己泡的桑葚酒,悠然自得。酒至微醺,他从不睡觉,或是起身去侍弄菜地,或是拿起工具做些木工活。他说:“喝点酒,筋骨活络,干活更有劲儿。”

因这嗜酒的习惯,儿女们也有表达孝心的独特方式。逢年过节,孩子们都知道,给老父亲送精巧的点心或时髦的饮料,远不如拎上几瓶好酒来得实在、贴心。“只要弄点烟酒来,比啥都好。”庞老汉这话说得实在,眼里透着满足的光。

每次体检,庞老汉身体的各项指标都很正常,就连疫情时他的身体也很健康。不过,毕竟年过八旬,老伴和儿女们近年来对他开始了“限量供应”,将白酒严格控制在一天6两左右。

庞老汉的长寿与硬朗,显然不能简单归因于酒。若将他八十载的人生铺展开来,你会发现,那是一部几乎囊括了传统乡村所有生存技能的“百科全书”。

庞家安出生在堡上村。中学时代他随着做织布师傅的父亲在城市生活,早早学会了纺花、织布的全套手艺,这或许注定了他一生与“创造”和“劳作”结缘。回到村里,他当了10多年的生

产队长,肩上的担子练就了他的一身气力与统筹之能。

在乡邻们口中,庞老汉是名副其实的“大能人”。谁家有红白事,他当大厨,掌勺的大锅菜十里飘香,编排的宴席面面俱到。年岁大了,便和儿子、老伙计们搭班,继续在烟火蒸腾里服务乡里。

他的巧思还不止于此。一块寻常的枣木,经过他的手就能变成音色醇厚的板胡或坠琴。村里好些戏迷爱好者手里宝贝似的胡琴,都出自他手。他能就着一段旋律,自拉自唱豫剧。农活、木工活更不在话下,衣柜、木箱、板凳,榫卯严丝合缝,能用一辈子。需要时,他还能化身石匠,为邻居凿个石臼、修个门墩,或是拿起瓦刀,砌的墙横平竖直,是个十足的泥水匠。

“以前是啥都能干,啥都会干,啥都敢干。”庞老汉总结自己这大半生,语气平淡,仿佛在说一件再自然不过的事。这些技艺并非为了炫耀或谋利,仅仅是乡村生活本身的需求,以及他那颗永远闲不住、乐于钻研的心所驱使。这种深植于土地的多重身份与全面技能,构成了他生命最坚实的底座,也源源不断地给他输送着成就感和活力。

庞老汉的“闲不住”,在退居云龙山庄后得到了另一种舒展。山庄位于山野之间,宛如天然氧吧。他与老伴在此居住了二三十年,将这里打造成了真正的世外桃源。漫山遍野是他们

栽种的核桃、柿子、花椒树。春华秋实,四季皆有收获。竹已成林,随风簌簌。他们还养了小狗小猫,鸡鸭成群。二儿子还曾在此开办农家乐,红火一时,更添热闹。

他的生活极有规律,近乎一种与天地同步的自然节律。“日出而作,日落而息”,晚上七八点入睡,凌晨五六点醒来,中午从不午休。他几乎不喝热水,清晨那一大碗凉水,几十年雷打不动。至于那生鸡蛋拌香油的“秘方”,他说不出什么科学道理,只觉这样吃了肠胃舒服,精神头足。

说起长寿的秘诀,老伴宋金凤说:“他心眼大、人缘好,闲不住,几十年几乎没有生过病。他爹妈也都长寿,可能也有点遗传。”

的确,庞老汉为人厚道,语慢带笑,从未见过他与谁红脸争执。他沉浸于自己亲手打造的世界里,种地、摘果、养鸡……每一种劳作都是享受,每一次创造都带来愉悦。这种内在的充实与平和,或许比任何养生秘笈都更为重要。

如今,年已八旬的庞老汉依旧脸色红润、笑声爽朗。前两年,他还能攀上果树,采摘高处的果实。谈起农活,庞老汉眼里依然放光,拿起镰头就能下地。他站在自己种下的山林前,背后是几十年经营的生机盎然。他或许不明白什么是“养生”,却用一生实践着一种最本真、最扎实的活法:双手创造,乐在其中,心无挂碍。

双拐踏暖寻善意 一纸浓情谢车长

本报讯(记者 李蕊)一位89岁高龄的老大娘拄着双拐也要来到市公交集团当面表扬公交车长,是什么样的事情让她如此执着?

11月30日中午1时许,在市公交集团一公司的楼道里,一阵缓慢却坚定的脚步声格外引人注目。一名拄着双拐的老大娘叩开一间办公室房门,轻声地询问:“请问有领导在吗?我要当面表扬一位好车长!”正在值班的调度员杨光闻声赶忙迎上前,小心翼翼地将老人搀扶进屋内。刚坐稳,老人便抑制不住激动的心情,说出此行的目的。

原来,老大娘名叫张秀英,今年89岁,是37路公交车的“老熟人”,因行动不便需拄拐出行,上下车总要比别人多花些时间,“可咱37路公交车的车长们,从来没有过半分不耐烦,个个都热情周到,待我像家人一样!”

不过最让老人念念不忘的是11月26日那件温暖的“小事”。当天,张秀英乘车时不慎将帽子遗落在车上,本以为一顶帽子丢了就丢了罢,没想到几天后再次搭乘37路公交车时,一位车长竟将那顶帽子递到她手中。原来车长在张秀英下车后发现她落下的帽子,就暂时保管起来,默默等待张秀英的到来。“我反复问他名字,他只笑不说,还说这是应该的。”张秀英充满感激地说,“没办法,我就悄悄记下了他车后的车牌号,是豫GB7911。”

事后,张秀英念念不忘,决定亲自登门致谢。她还表示,自己本想给豫GB7911车长和37路全线定制一面锦旗,但由于行动不便等原因未能如愿。“大娘,您的心意我们完完全全收到了!锦旗就不用做了。”杨光听闻,连忙婉拒。

随后,张秀英表示要亲手写一封表扬信,说着便就地取材,颤抖着拿起笔,在纸上一笔一画地书写起来。因为年迈,张秀英的双手不大听使唤,双眼也难以清晰聚焦,每写一个字都要耗费不小的力气。尽管如此,她还是坚持书写,用了近20分钟完成了一封满载深情的表扬信。

这一刻,公交人无法再拒绝。这封张秀英老人亲手写的表扬信承载着豫GB7911车长孟广轩对遗失物品的珍视与守护,镌刻着37路全线车长刻在骨子里的耐心与温情,更凝聚着一位长者对城市善意最朴素、最真诚的回馈。一顶失而复得的帽子,温暖了老人的整个寒冬。老人拄拐登门致谢,更照亮了无数公交人前行的道路,这份双向奔赴的温暖,汇集成城市最温暖的底色。

公益修路传美德 孝善同行暖乡邻

本报讯(记者 崔敬)11月30日,记者行走在封丘县赵岗镇王湾村,一条崭新的道路蜿蜒穿过田野。在爱心人士王新雨29.6万元的慷慨助力下,这一条承载着乡贤爱心与村民期盼的道路已经成型,将该村村民的生产运输之路修得更加便利。

几天前,王新雨在返乡祭祖途中,看到王湾村一段路面坑洼不平。想到这不

仅给村民祭祖出行带来极大不便,更严重阻碍了当地农产品运输和生产发展,王新雨便主动与王湾村村委会取得联系,提出全额出资修路的意愿。

随后,王新雨慷慨解囊29.6万元,用于修建这条全长990米的道路。连日来,王湾村田间道路的建设现场机器轰鸣,工人们干劲十足,一派热火朝天的繁忙景象。

按照规划,这条道路建成后不仅能完整保留传统祭祖通道的功能,更能成功打通农产品运输“最后一公里”,为村民粮食转运、农机通行提供极大便利,真正做到惠泽乡邻、助力农业生产。

王新雨的义举,不仅是乡邻友好互助的生动见证,更是当地深化移风易俗工作的鲜活缩影。“为乡亲们修一条实用之路,是有价值的善举!”王新雨坦言。