

父亲是我的“白月光”

“生命是向东流的一江春水，它从最高处发源，冰雪是它的前身。”如豆的灯光下，父亲在朗读冰心的散文集。他若有所思地缓缓踱步，时而望向窗外的月光，时而低头记住那些文字。忽明忽暗的月光静静地洒在窗台上，他鞋跟着地的声音一轻一重，让万籁俱寂的夜有了清脆的鼓点。

每天下班以后，父亲便一头扎进书房，关上门与文字独自约会。他的朗朗读书声被书房的木门吸收一半，剩下一半透过虚掩的门缝传入我耳边。“一读再读，青春是一首太仓促的诗”“春天的脚步近了”“我细数着那些日子”，他一字一句地品味书香，流转的岁月也跟着放缓。我在不经意间吸收了书籍的日月光华，写下的句子也变得隽秀起来。

父亲深爱着美到骨髓的文字，也深爱着惊艳人心的绘画。一个同样有月光的晚上，父亲背对着我坐在阳台上，手捧梵高的《星月夜》。他一动

不动，任凭晚风吹拂着他头顶的几缕碎发。此时的父亲像安静的雕塑，与无边的夜色和手里的星空融为一体。那天晚上我很早入睡，梦见了梵高的那幅《星月夜》。梦里是飞速旋转的星河和直插云霄的古柏，还有站在路旁，仰头呆望星空的父亲。此刻我明白了，这场盛大的仲夏夜之梦，是父亲赠予我的。

父亲对于文学和艺术的热爱，发源于他潮湿的童年。那时候他家里穷，维持基本生计都困难，更别提让孩子读书了。咬紧牙关，奶奶把他送到镇上的小学。那时候的小学3点就放学了，当大家都趁着放学去小河边摸鱼和到小路上打弹珠时，他拿着一个馒头和一瓶水前往拐角的书店。从《水浒传》的小人书到曹雪芹的《红楼梦》，他一边如饥似渴地阅读，一边翻阅那本封面已经掉落的《新华字典》，想要把精彩的故事都纳入怀中。月亮升起的时候，父亲才踩着

月光照亮的石板路回家。

这样的经历，造就了父亲对文学和对生活的深沉热爱。镇上的书店没有座位，父亲就蹲踞在那个小小的角落，度过了一段又一段属于自己的时光。后来父亲成家立业有了书房，他便半掩着门，把儿时的月光从字里行间打捞出来，照亮自己的后半生。我们总是说“父爱如山”，但父亲给我的爱更像一本书或者一幅画。这里面有连绵的青山，还有无暇的月色。感谢我的父亲，让我拥有一个文艺又浪漫的童年。

今年去日本旅行，我特意去参观了莫奈的画展，看了父亲在月光下爱不释手的《睡莲》。画上的睡莲沐浴在斑斓的色彩里，也开在了我的心田上。我沉浸于画中的世界，仿佛时间就此静止。那个月光下雕塑般的背影，又涌入了我的脑海。

原来，父亲已经变成了我的“白月光”，永远挂在了属于我的夜空。张银

父亲藏在“谎言”里的温情

我从小就不喜欢吃肥肉，但父亲特别喜欢。因此只要我在家，父亲总是把红烧肉先夹到自己碗里，把肥肉剔出来留给自己，然后把瘦的全夹给我。小时候不解，我问父亲：“你为什么不吃瘦肉？”父亲说：“瘦肉塞牙，我喜欢吃肥的，香软一些。”我深信不疑，觉得我们俩刚好互补，每次都心安理得地吃着父亲夹给我的瘦肉。

在我的印象里，身边同学的父亲大多不是沉稳内敛便是严厉寡言的。而我的父亲相反，他善言、爱笑，

总是和蔼可亲的模样。他常常用一种平等交流的语气和我聊天，我最喜欢我们在晚饭餐桌上的氛围——父亲说着他白天的所见所闻，有些事情他甚至询问我的看法。我也很乐意分享我的校园生活，他每每听得津津有味，有时候还露出好奇的表情。

虽然在父母身边的日子很快乐，但很快长大这件事情让我不得不离开家，在外地读书、定居、成家。自此，我和父亲的相处变得少之又少了。

那年6月，母亲打来电话，告诉我

父亲的眼部白内障越发严重，需要做手术了。我便劝父亲来我所在的城市，由我陪他去做手术。他犹豫再三，问了好些具体的细节，比如手术的过程是怎么样的、术后会不会很麻烦之类。我仔细咨询了医生，为他一一作答，并且告诉他我全程都在，不用害怕，父亲终于答应了。

由于父亲不会说普通话，在术前准备的时候，每项检查都由我在身边做陪。等待手术时，我问父亲是否害怕，父亲赧颜说：“不怕不怕，小手术嘛！”但我明显感觉到他有些心虚，我拉着他的手，他并没有挣脱，任由我牵着。父亲手上的皮肤很松弛，手背上布满了老年斑，可我明明记得，这本是一双宽厚、温润、紧致有力的手啊，他是什么时候开始变老的？

父亲做完手术后恢复得很好，在我家没待几天就说要回老家了。于是我想好好给他做顿饭，便问父亲想吃什么？父亲说：“想吃红烧肉了。”我说：“我来做，但家里没有您喜欢的那种偏肥的花腩肉，只有瘦的。我现在出去买……”父亲连忙阻止我说：“不用不用，就煮瘦的。”所幸，父亲的胃口还不错，没有肥肉也吃得很开心，吃了好多瘦肉。我打电话给母亲说了此事，母亲笑着说：“傻孩子，你父亲哪里是喜欢吃肥肉，只不过是你喜欢肥的，他就‘喜欢’上了。”

听完母亲的话，我恍然大悟。年少时的我真以为在吃肉这件事情上，我和父亲刚好互补，却没想到父亲一直在“撒谎”。

父亲藏在“谎言”里的温情，竟是在我成长的每一刻从未缺席。梁懿榆

送给父亲一份“健康指南”

小时候，我们眼中的父亲是“超人”。我们长大了，“超人”却变老了，还会生病。6月16日是父亲节，把这份“健康指南”送给父亲！

戒烟限酒

经常大量饮酒(包括低度红酒、啤酒)、抽烟会损伤肝、肾、肺、心脏等器官，导致睡眠较差，引发精神萎靡、身心疲惫，所以戒烟、限酒(高度白酒每天不超过50mL)对身体益处多多。研究表明有烟酒嗜好史的人群，若成功戒烟、戒酒，对身体重要脏器及脑神经、消化系统乃至精神状态大有裨益。

警惕“三高”

高血糖、高血压、高血脂都是中老年人常见的慢性病，也是我们通常所称的“三高”。如果已经患有这三种慢性疾病，平时需要注意调整生活方式，低盐低脂饮食，适量运动，控制体重，遵医嘱按时用药及定期复查。

定期做检查

长期应酬喝酒的中老年男性，以及营养过剩、肥胖、不爱运动、长期久坐的人，都是脂肪肝的好发人群。脂肪肝会加大罹患心脑血管疾病的风险，少数还可能发展成肝硬化、肝癌等。脂肪肝重在预防，养成良好的生活、饮食习惯，在很大程度上可预防脂肪肝的发生；早期诊断及及时治疗也可有助恢复。生活中，建议多吃粗粮、蔬菜，减少脂肪摄入，少吃动物内脏、鸡皮、肥肉、鱼子等，少食油炸食品。

坚持运动

走路是最好的运动方式之一，它是一种有氧运动，不仅简单易行、经济，且不易引发运动创伤。有氧运动是以提高身体耐力为目标的轻中强度持续性运动。运动中，氧气的供需保持平衡，有利于人体减少体内过多的脂肪，降血糖、降血脂(尤其甘油三酯)，还有一定的降血压作用，亦能缓解紧张情绪，减轻焦虑和抑郁症状。

爸气十足
Father's day ~♡