



被外婆“拔”在井里的伏天

母亲如瓦

父亲去世的那一刻，我觉得我家的房梁都塌了，世界仿佛成了黑暗的一团。我缩在墙角，看着叔叔伯伯们布置灵堂，心里怕极了，空空的没有着落。

那年春雨连绵，我家的屋顶开始漏雨，顺着东墙，流下一道道水痕。我们姐弟3人偎在母亲身边，担心地一个劲儿跟母亲核实：“咱家的墙不会被雨冲倒么？”母亲轻拍着我们，安慰着，“没事儿，有妈在呢。”我们在她的轻柔言语中心安了分。

转眼到了夏天，阳光火辣辣地烤着大地，我们放暑假了。母亲不舍得让我们跟她去田里，她说我们还小，经不住毒辣的日头晒。而下地归来的母亲一进大门，总是一张笑脸，即使那笑脸那么疲惫。

夏日的天就像孩子的脸，说变就变，而且常常是狂风暴雨、电闪雷鸣。那一夜，睡梦中的我们被轰隆隆的炸雷惊醒，捂着耳朵跑到母亲的床前，床上却不见母亲的身影。我们姐弟3个顿时慌了，你看看我，我看你，都不敢知声，蜷缩在一起。

突然妹妹带着哭腔叫道：“姐姐，屋里也下雨了！”真的，屋外是大雨，屋内的雨点也越来越大。“妈！妈！妈！……”我们姐弟3人大声喊着，除了雷声和雨声，听不到任何回应。我只好强自镇静，搂住嚎啕的妹妹安慰着，“妈妈一会儿就回来了……”

不知过了多久，雨停了。可我分明听到窗外的雨声还在继续。我们站起身走到刚才漏雨的地方，抬起头，屋里不下雨了。

“妈妈在房顶上！”弟弟说着，推开门跑出去，飞快地爬上竖在房檐下的梯子。好一会儿，母亲和弟弟回到屋内，湿漉漉的头发，湿漉漉的衣服，浑身下着雨。

原来，狂风吹断了屋后的树枝，砸坏了我家屋頂上的瓦，母亲没有喊醒我们，一个人找了塑料布，拿了旧瓦，上到了屋頂。

弟弟说：妈妈下梯子的时候，整个身子都在抖。她有眼晕的毛病。

妈妈和弟弟换了干衣服，说：“只要你们都好好的，我就什么都不怕。”

第二天天晴后，母亲让邻居把他家的树修剪了枝条。母亲还是不放心，又找了泥瓦匠把屋頂重新修葺了一番。那个夏天，再大的风雨，我们安然度过。

父亲的单位照顾我和弟弟去厂里上班。第一天上班归来，母亲问：“怎么样？”“不好，城里的女孩一个个光鲜亮丽，我和她们在一起，就像玉石堆里一片瓦，一点颜色都没有。”我抱怨道。

母亲低低地说：“咱们不跟她们比这些，以后都会有出息的。”

后来申请了集体宿舍，我便很少回家。我生日那天回去一趟，母亲十分欣喜，拿出一件浅蓝色的裙子，还有一双高跟鞋让我换上，我知道她一直都记得我出于自卑的抱怨。

我们姐弟的穿戴越来越时尚，而母亲依旧是一身多年前的旧衣裳。她说人老了，穿得光鲜会让人家笑话的。

时光流转，转眼很多年过去。母亲一直用她的方式呵护着我们。而在我们心里，母亲就是那大雨中屋頂的一片瓦，为我们遮风挡雨，让我们心安。 王举芳

外婆会做西瓜鸡，选一个中等大小的西瓜，先用小锥子在西瓜上端五分之一处轻划出锯齿状图案，再用尖刀顺着图案切开，用勺子将瓜瓢挖尽，将清蒸好的童子鸡连同汤装入西瓜壳中，盖上瓜盖，上笼用旺火蒸5分钟取出即可。

西瓜鸡酥烂味美，瓜香汤鲜，有补虚益气、解暑清热、生津利尿之功效，最大的功效是解馋，馋虫下去了心里便清凉了。

外婆娘家是大户人家，做银饰生意，在吃食上很讲究。据说初伏这天除了吃西瓜鸡还要做一桌子凉菜，早上做好凉菜和西瓜鸡，放置竹篮里吊在井里，待午饭时取出，菜品吸足了井水的凉气儿，吃到肚里凉飕飕的。饭后再从井里将西瓜拔上来，一切两半，一人抱着半个西瓜用勺子挖着吃。

外婆出嫁后，娘家败落，外公是穷教员，日子过得清贫，头伏西瓜鸡是吃不上了，但外婆仍然会在入伏这天，一早去地

里选几个熟透了的西瓜，用刀子切开一个锯齿状盖子，将黄瓜切成条装到西瓜壳里，撒盐、加醋，做成“神”咸菜。另外几个西瓜也同样刻出锯齿状切口，有放胡萝卜咸菜的、有放大酱的，一个个装好后，将盖子盖上，一同装入竹篮里，吊在井里。

等中午大人们收工、学生放学，外婆将竹篮拔出井口，在井旁的石桌上将一个个西瓜摆上，看到绿油油雕刻精美的西瓜壳，暑气便消散了大半。

整整一个伏天，外婆家的井成了天然冰箱。外婆家的西瓜都是她亲自切，切的是“花”口，家人吃完后，西瓜壳用来当容器盛菜、盛饭、盛水，放进竹篮里吊在井里吸凉气儿，最后完成使命的西瓜壳被外婆削去硬皮，切成条儿腌成咸菜，又是一道消暑小菜。

有人笑外婆穷酸，改不掉大小姐的臭毛病。外婆说，日子只要肯花点儿心思，便过得有滋有味了。

母亲就没有外婆的耐性了。我5岁

那年，我们家盖了新房子，从老宅搬了出来，新房没有井，母亲入伏后便开始煮绿豆汤，煮一大锅，喝一天。绿豆性凉，也是消暑的好饮品，但到了下午便变味了，只能改喝大碗茶，5毛钱一袋的茉莉花能喝一个月。

后来，生活条件好了，家家都有冰箱，食物的时令性也弱了，打开冰箱，啤酒饮料想喝啥喝啥，伏天也好过多了。

那年，80岁的外婆来我家小住。入伏那天，外婆又给我们做了西瓜鸡，还做了一桌子硬菜，有鱼有肉。外婆说，现在日子好了，比她小时候强了百倍。不过，要是有井就好了，食物放在冰箱里，会破坏它的原味，这点比不上井水。

那是外婆的最后一个夏天。年末，外婆去世。后来，我也在入伏这天，做过西瓜鸡，但没有外婆做得好吃。“现在的人们未到伏天就离不开空调风扇了，受不了夏天的热，如何能感受到食物的清凉……”这是外婆说的话。细品一下，还真是那么回事儿。 马海霞

●有话要说●

子女既放弃继承便不可反悔

肖老先生与老伴范老太共生育一子肖某甲、一女肖某乙。肖老先生夫妇早年去日本工作，多年来积攒了较大一笔财产。2022年4月，范老太因病过世，在国外生活的子女回国为老太太办理了后事。经商议，子女决定放弃继承，属于范老太的遗产均由老父亲一人继承。2022年7月，肖某甲和肖某乙到上海某公证处做了公证，主要内容是两人放弃对母亲遗产的继承，由父亲一人继承。

公证书做好后，肖某甲和肖某乙仍回国外生活，肖老先生一人留在上海。一次偶然的机会，肖老先生认识了50

多岁的余某，不久开始同居。余某提出，要求与肖老先生办理结婚登记手续，正式结婚。肖老先生为此打电话将自己要结婚的事告诉了子女。

很快，肖某甲和肖某乙飞回上海，要求肖老先生不要与余某结婚，若决定再婚，他们会对当初的承诺反悔。见肖老先生不为所动，肖某甲和肖某乙干脆将老父亲起诉到法院，要求3人平均继承母亲的遗产，结果败诉。

首先，《中华人民共和国老年人权益保障法》规定，老年人的婚姻自由受法律保护。子女或者其他亲属不得干涉老年人离婚、再婚及婚后的生活。其

次，肖某甲、肖某乙称，肖老先生不再结婚是他们两人放弃继承的前提，他们的这个说法没有事实依据，公证书中没有此项内容；第三，放弃继承一般不允许反悔。继承人放弃继承权，是一种单方面的法律行为，不必经过人民法院的批准或其他继承人许可。

法院审理认为，当事人的婚姻自主权受法律保护。不论肖老先生是否想要再婚，都不能成为子女放弃继承的前提条件。肖某甲、肖某乙放弃继承有效，不能再次要求继承母亲的遗产，遂判决驳回了两人的诉讼请求。

据《老年生活报》

●保健常识●

老年人更要防中暑

由于老年人身体机能退化、生活习惯(不舍得开空调)等原因，更容易发生中暑。高温天气，老人须注意以下信号。

先兆中暑症状：高温环境下，出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力、注意力不集中、动作不协调等症状，体温正常或略有升高。

轻症中暑症状：体温往往在38℃以上。除出现头晕、口渴外，往往有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现，或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏变快等表现。如及时处理，往往可在数小时内恢复。

重症中暑症状：体温可达41℃以上，皮肤凉、过度出汗、恶心、呕吐、瞳孔放大、腹部或肢体痉挛、脉搏快、眩晕、头痛、意识丧失，是中暑中情况最严重的一种，如不及时救治会危及生命。

自理能力较好的老人尽量避免在

白天高温天气外出活动。如果一定要外出，要做好防暑准备，备上帽子、遮阳伞、扇子、防暑降温的药物等；如在户外感到任何不适，应立即到凉爽的地方适当饮水、休息，不要硬撑；在大量出汗的时候，要注意补充盐分和矿物质，少量多次饮水，不可一次性大量饮水；饮食应清淡，以易消化的食物为主，避免进食辛辣难消化的食物；保持心情愉悦，保证足够的休息和良好的精神状态。

如是独居老人，建议在老年人独居的房间内加装摄像头或紧急呼救装置，及时了解老人的身体情况；为老年人提前准备好充足的物资，避免他们在高温天气独自外出采购；为老年人准备好防暑降温必备药物。

如是体弱多病的老人，加强室内温度、湿度的监控，保持舒适的温湿度，同时要注意室内空气的流通；加强卧床老年人的皮肤护理，发现老年人出汗要及

时擦身，保持皮肤干燥，尤其是身体摩擦及受压部位；保持衣服及床单清洁干燥，避免被汗渍及分泌物浸湿。

据《健康时报》

相关链接

老人吃西瓜要适量

西瓜是消暑解渴的佳品，但老人体质一般较弱，不能像年轻人那样多吃。

西瓜性属寒凉，而大多数老人脾胃虚、功能相对较差，如吃西瓜太多，脾胃受寒凉刺激，功能会进一步下降，可出现腹泻、消化不良、腹痛等症状。即便要吃，最好将瓜切成小块，慢慢嚼食。如果老人处在大病之后的恢复期，最好不要吃。 据《健康时报》

