

俏夕阳

最美不过家乡谣

——吴永珍与她的《河东民谣》

□邓育秦

朋友曾送我一本《河东民谣》，翻开书页，熟悉的旋律如悠扬乐章，诉说着岁月的故事，传承着民间智慧。书中“月牙牙，捣茶茶，小狗狗，咬娃娃”的方言瞬间将我拉回童年，让我想起小时候妈妈在月光下哼唱民谣哄小妹妹的画面。这本书的作者，便是吴永珍老师。

吴老师并非专业作家，而是一位从教40年的优秀教师。在职时，她爱岗敬业，无私奉献，收获了无数荣誉，桃李满天下。退休后，她像古代的采诗官一样，走村串巷，收集即将失传的民间歌谣，编成《河东民谣》。这本书宛如一座文化宝库，内容丰富，涵盖生活智慧、自然变迁和人间烟火，承载着河东独特的记忆文化。这是一项耗时费力的工程，没有执着的信念和敏锐的洞见，绝难完成。

吴老师的丈夫去世后，她与孩子们在万荣县皇甫乡东杜村自家北房建起了“陋室图书馆”，藏书8000余册，邀请村民阅读，为农村文化生活贡献力量。山西省妇联授予她“三晋书香家庭”荣誉称号。

吴老师的故事，如同一首悠扬的民谣，流淌在河东大地。市电视台《河东书房》栏目曾采访她，节目里，她讲述那些民谣背后的故事，仿佛在诉说着她对这片土地深深的眷恋，眼神坚定而温柔，声音质朴而动听。

我一直仰慕吴老师，命运也终于让我与她相遇。阳光明媚的清晨，我怀着忐忑的心情走进她家，吴老师早已等候，笑容和蔼，瞬间驱散了我的紧张。她年届耄耋，却依然精神矍铄，满心热爱着生活。

我们坐在客厅，吴老师分享她收



▲吴永珍老人与她的作品 (资料图)

集民谣的经历，讲述与老人们交流的片段，充满温情与感动。她告诉我，民谣是河东人民心中的歌，是岁月的痕迹，她只是尽力让这些文化得以传承。她的言语中没有炫耀，只有对文化的敬畏与热爱。

吴老师以几十年的坚持，深入村庄，亲身体验生活。书中每个章节都像一次乡村漫游，与读者交流。她认为，民谣是中华优秀传统文化的重要组成部分，蕴含丰富的文化信息和民族精神，反映出河东的风土人情。她很荣幸能挖掘和抢救这些即将消失的文化，也欣慰于年轻一代通过互联网传播这些文化遗产。

我衷心希望更多人能读到这部作品，聆听乡村的歌谣，传承土地的声音，感受人间的温暖与希望。

谈话间，吴老师拿出一叠土布手帕送给我。这些手帕色彩鲜艳，纹理清晰，带着乡村的质朴与厚重。她告诉我，这是她与村里老姐妹一起织的。其中一块手帕，织法不同，颜色丰富，

蕴含“苏堤春晓”“夏荷盛开”“秋菊傲霜”“雪映红梅”，寓意四季平安。我听后连连称赞吴老师好雅兴，一块土手帕被她编织出了诗情画意！我接过手帕，心中满是感动与温暖。这块土布象征着吴老师对传统文化的执着与热爱，也寄托着她对后辈的期望。

那一刻，我仿佛看到吴老师在织布机前忙碌的身影，她用一梭一线织就了对生活的热爱和对文化的坚守。而我，有幸成为这份热爱的见证者，心中充满感激。

与吴老师分别后，她那温暖的笑容和坚定的眼神常常浮现在我眼前。吴老师的身影，就如同那些河东民谣一样，深深地印刻在我的心中，成为我生命中一道独特的风景。她让我明白，文化传承不只是通过书本文字的传递，更在于像她这样的人，用一生的热爱与执着去坚守。我也希望能将这份热爱延续下去，让更多人了解河东民谣，了解吴老师的故事，让这份珍贵的文化在岁月中永远闪耀。



▲春色宜人乐晚晴 杨志龙 摄

健康指南

老年人用眼也需适度

可能有人疑惑，成年人近视度数不是应该定型了吗？步入老年之后，近视还会加深吗？专家表示，老人不规范用眼导致近视的风险更高。那么，爱刷手机的老年人都有哪些用眼注意事项？

1. 控制玩手机时间

可以定个闹钟，看20分钟就起来活动一下，看看远方。建议遵循“20-20-20”法则，这是国内外认可度最高的护眼方法，做法也很简单。看手机电脑屏幕20分钟后，停下来转移视线，远眺20英尺（约6米）外的地方20秒钟。

2. 杜绝熄灯玩手机

不要躺在床上玩手机，这样很容易导致眼睛散光。尤其要坚决杜绝熄灯后躺在被窝里看手机，因为黑暗环境下瞳孔散大，容易堵塞房角，诱发急性青光眼发作。同时，由于黑暗中强光刺激，还可能会损伤视网膜感光细胞，增加黄斑病变的概率。

3. 用“陪伴”去替代“手机”

很多老人长时间看手机，根源是孤独。家人应多花点时间陪他们聊聊天，带他们出门散散步，培养一些户外爱好。

4. 定期做眼科检查

建议定期带老人去做全面的眼科检查，特别是“眼底检查”。查一查眼轴长度，看看视网膜状态，评估一下白内障的程度。用医生的专业诊断，来让老人自己意识到问题的严重性。

至爱亲朋

家 有 孝 子

□兰金锁

在稷山县稷王文化广场西南角，一位老母亲和她的儿子坐在小平车的辕板上，眼前摆放着10多个用纸箱打包制作的菜篮子，等待着顾客的到来。

老母亲名叫李中爱，家住稷山县稷峰镇东街村，今年已经九秩有三；儿子名叫马俊龙，也已经到了“知天命”的岁数，至今未娶，是一个名副其实的“光棍”。就这样，“光棍”与老母亲相依为命，过着不缺吃喝、不缺穿戴的生活。

进入新时代，汽车已经普及到千家万户，这辆小平车，却依然是马俊龙和母亲唯一的交通工具。每天，他都要把年迈的老母亲扶上小平车，然后让母亲躺在一卷被子上。母亲想去哪儿，他就拉着小平车去哪儿逛一逛、看一看。几十年来，凡是稷山县城内的景点，无论是稷王庙、大佛寺，还是新修的民乐园、汾河湿地公园，马俊龙和他的母亲不知道去过多少次。而且每到每一个地方，马俊龙都会小心翼翼地把母亲扶下车子，然后扶着母亲边走边看边说，让母亲尽情享受这时代的变迁带给人们的欢乐。有时，他们待在广场或晒太阳，或看热闹；有时，他

们会带着自己编好的菜篮子，随地摆摊，做起自产自销的买卖。

人到了一定岁数，胳膊腿儿就变得硬了，行动开始迟缓。为了不让母亲出意外，马俊龙总是与母亲形影不离，不仅晚上睡在母亲身边，而且一些小的家务活也不让母亲沾。因为他知道，九秩高龄的母亲能够活到今天，已经是自己的福分了。只要老人能够快快乐乐地过一天，就是儿女们的福分。

孝老人之常情，敬老人之有责。按说，马俊龙兄弟姐妹8个，孝敬老人，人人有份。可是，马俊龙为了减轻兄弟姐妹的负担，总是把老人停在自己跟前，与老人朝夕相处。对此，马俊龙说：“大哥不在了，几个儿女都要成家立业，嫂子负担太重，实在顾不过来。其他兄弟姐妹也是这样，太不容易了。只有我自己没有牵挂。如果说有牵有挂的话，就只有这个老妈了！”可是，也有人说：“马俊龙那么多兄弟姐妹，老人都为他们一个个成了家，唯独马俊龙没有成家。按说，管大人怎么也轮不到俊龙的头上！”可是，马俊龙却说：“管大人不是谁应该管、谁不应该管的事，而是做儿女的都应该去管。父亲很早就不是在人世了，是老妈含辛茹苦地把我们一个个拉扯大。不是老妈不给我说媳妇，而是由于我身



▲马俊龙与母亲

体的原因，所以才没有成家。”

人生在世，何为知足？对此，李中爱老人认为，只有儿女好，就是人生最大的财富！

春分已过，暖阳普照，稷王文化广场上人流涌动，一派祥和。坐在小平车上，九秩高寿的李中爱老人满面笑容，笑看人间。她说：“现如今，社会好，有吃有喝，还有钱花。特别是我有好儿好女，好胳膊好腿，能够活到今天，我已经活得很幸福，很知足了！”

是啊，每当人们看到这位老母亲坐在儿子的小平车上，悠闲自得地欣赏着稷山县城的一处处美丽风景时，此情此景，人们都会不禁感慨羡慕地竖起大拇指，从心底里佩服马俊龙这个大孝子：“真棒”！

睡觉不摘假牙有风险

在生活中，不少老人觉得每天摘取假牙太麻烦，于是白天戴，晚上睡觉也戴着，甚至几个月、一年才摘下来清洗一次。可这个看似省事的习惯，正在为口腔健康埋下巨大隐患，甚至可能引发严重的感染问题。

口腔内本身存在各类细菌和真菌，在正常情况下菌群相互制衡，维持稳定环境，长期不摘假牙会彻底打破这种平衡。

假牙与牙床（牙槽黏膜）的缝隙狭小隐蔽，极易残留食物残渣，口腔温暖潮湿的环境，加上假牙覆盖形成的封闭空间，刚好成为念珠菌等真菌的滋生温床，长期不透气、不清洁，真菌过量滋生就会诱发感染，出现黏膜红肿、长白膜、刺痛等症状。

同时，假牙长期紧贴黏膜，会让黏膜持续充血水肿，抵抗力大幅下降，失去口腔第一道防线，病菌更容易入侵引发炎症；加之假牙会阻碍唾液正常流通，唾液的天然清洁抑菌作用失效，细菌、真菌便会肆意滋生。

(本栏据学习强国)

本版责编 杨颖琦
美编 荆星子 校对 王捷
E-mail: ycw bwh@126.com