留一段“月亮时间”

□郭海燕

喜欢月亮，或许源于血脉。母亲的生日是正月十五，没错，和兔爷一天的生日，作为她的女儿，我没理由不喜欢月亮。月，有阴晴，亦有圆缺，我一样欣赏。谁敢说圆圆的是风景，弯弯的就不是风景呢？



喜欢一位女作家的碎碎念，她说：“太阳不大懂养生，总是圆圆着脸，没心没肺地笑；月亮却修行有道，该圆满时圆满着，该亏的时候则亏，往往是为着灿烂时刻而养精蓄锐。”就如此刻，天上的月，只露出半张脸，似乎心情不美丽，暗黄黄的，蒙着一层灰；也如此刻，加班回来的我，拉长着脸，浑身冒着怨气，一路往家赶。

更多时候，读书、学习、工作，无数个夜色阑珊里，都会有一个月亮，与我撞个满怀。目目相对，一身清辉，披于肩上，白天的“兵荒马乱”立刻消减了几分，我的思维也跟着清宁的月光，翩翩起舞。于是，拿起笔，一个个有灵性的文字，成为一篇篇小散文，也成为我心灵的寄托。

每个人大概都有过这样的时刻。白天奔波劳碌，被琐事裹挟，被烦恼困住，满心疲惫与委屈。晚上，关起房门，躲在狭小的空间里，越想越烦闷，越独处越孤单，心事层层叠叠，裹住了整个人。这时，不妨推开窗子，或是走出家门，抬头望向夜空。

彼时，月或许圆如盘，或许弯成船，甚至因为阴天，直接“翘班”躲了起来。这都没关系，月亮需要时间，从月牙长成满月，每一个人，也都会经历一段“亏”的时光，不必羡慕别人的“圆满”，也不必气馁自己的“不够好”，连月亮都有缺口，又何必要求自己永远明亮、永远饱满呢？

回忆儿时，生活在月光下，是乡人的日常，无论圆缺。月上柳稍头，披着星辉，扛着锄头，一路从田里回家去。此刻，麦子、玉米、稻谷……都在“滋滋”吸吮着养料，亮晶晶地生长着。无数的根须，向着温润的泥土深处，一层层扎进，挨挨挤挤的叶片，沾着夜露，泛着银光，一寸寸地向上舒展。月亮地里，农人的心里还有一个冉冉升起的月：又是一个丰收年！

在月亮时间里，
那是有希望的一段，
即便再黑暗，还有一抹光亮，
在前路遥遥招手。

记得有一首歌这样唱：“城里的月光，把梦照亮”，歌朗朗上口，哼唱了一遍又一遍，转念，何止城里的月光呢？月光，本是无处不在！它见过长安城里意气风发的李白，也见过乡野“采菊东篱下”的陶渊明，不止城里的月光有梦，山里，田里，河里，院子里……都有梦。

想必，好多人的内心深处，都住着一枚属于自己的月亮，就像手机里存着亲人的号码，单单只是拿在手上，看一看，就觉得温暖。那暖暖的记忆河流上，必有诗与美，必有月亮时间，那是另一种生命的舒展。

人生，走一走，停一停，有上坡，就有下坡。你看，月亮就不会因为乌云遮蔽，便收敛光芒。它只是等云散，等风来，等自己重新被看见。就像一首歌里，最打动人的，从不止那些连串的高音，而是忽然安静下来的那一两拍。那几秒空白，是情绪在沉淀，也是人生在升华。

夜深了，月亮还在天上，不急，也不远。

牙疼真是病

□蒋卫恒

人过六十，身体上的小毛病就多了些。这不，前几天一场牙疼，把我折腾得够呛。真应了那句老话：“牙疼不是病，疼起来要人命。”

一个月前，就感觉后颚一颗牙，隐隐酸疼。到牙医那一看，是这颗牙开了个缝隙，露出了牙龈，有发炎症状。小高医生建议我：做保守处理，使用冷酸灵等防敏感牙膏。吃东西时，避免硬物。

当时想着，人家医生为你做保守治疗，还能省钱，就答应了下来。不承想，短短一周，牙疼彻底爆发，感觉左半边脸，随着牙床的阵阵疼痛，也跳动起来。那阵痛，在我的半边脸上上下徘徊，时时不肯离去。

半夜一点多再次疼醒，无法入睡，只能睁大双眼。打开手机刷抖音，想转移感觉，不出二十分钟就失败。轻轻起床，在屋里东摸摸、西瞅瞅，不住地吸着凉气，一点效果没有。翻看家里的所有抽屉，看看有没有止痛药，夫人也被我的动静吵醒，最终一无所获。

人真的伟大，疼极了也会触发灵感：问问豆包怎么办。一番操作下来，剔除药物，只有淡盐水含口中靠谱。

于是，准备一小碗温热水，洒点盐，含在口中。不承想感觉好了不少，没有当初那阵阵跳动般疼痛，半边脸也基本恢复了正常，只是牙床还是有些疼，那颗牙还是碰不得。想想，只能等到天亮，上药房，先买止痛片；再上口腔医院看牙医，做个彻底了断。

从口腔医院回来，我查看了有关资料，上面说常见牙病主要有蛀牙、牙周炎、根尖发炎、智齿发炎。如果不及时治疗，和糖尿病互相影响，会加重动脉硬化，增加心血管方面的风险，诱发呼吸道感染，加重肠胃负担，造成失眠、疲惫，拉低生活质量。

虽说牙疼和一般病痛相比，有一定的区别，但那份折磨实在令人难忘。不少人把牙疼、牙龈出血当成“上火”，尤其是上了年龄的老同志，总自认为忍一忍就过去了。殊不知，口腔的慢性病灶，会顺着血液循环，悄悄伤害全身。

最后，我做了个计划：到正规医院，每年洗牙一次，每天刷牙不少于两次，做到饭后漱口。一旦发现牙病，及时就医，该补牙及时补牙，有问题尽早处理，不要拖到牙齿松动，才追悔莫及。

小小的牙疼，给我上了一堂健康课。牙齿无小事，切莫当成上火硬扛。善待牙齿，其实也是善待我们自己的身体，守住日常的平安与安稳。

醉清秋

□林志霞

“落木千山天远大，澄江一道月分明。”驻足时序更迭之际，忽然想起这句诗来。

此时，目力所及之处，铺展开浩瀚天地。澄澈的天空敞开博大的胸怀，揽尽万里风光。此刻，落木萧萧，千山向远。刹那间，仿佛领会到了诗人黄庭坚落笔时放眼山河的心境。

这般旷朗，唯有秋，能赋予天地如此气度。其色惨淡，烟飞云敛，其容清明，天高日晶。旷野敛去盛夏的喧嚣，沉静谦和。草木奉献沉淀的果实，缀枝凝彩。经霜的群山，换上了五彩斑斓的外衣，层林尽染，漫山红遍。

“霜叶红于二月花”，诗人杜牧把经霜的秋叶比喻成二月盛开的鲜花，足可见他于清寒的时序里，拾取到的是一份独有的欣喜，是霜染林间时寻到的别样生机，亦应是诗人一份澄澈明净的心情。

只是这般赏秋的欣然，在浩繁的唐人诗卷中，并不多见。许多诗人以清秋为题，直抒胸臆，各寄心事。李贺吟诵“何当金络脑，快走踏清秋”，以骏马自喻，望着寥廓清秋，渴盼一展才志，字句里隐喻怀才不遇的怅惘。孟浩然登高望远，吟出“愁因薄暮起，兴是清秋发”。清秋入目，心底涌上思友的清愁。令人动容的还有李商隐的那句，“如何肯到清秋日，已带斜阳又带蝉”。回忆起柳枝曾经在春风里翩跹起舞，尽享春日繁华，岂料，世事无常，命途多舛，随着时序推移，竟熬到这般清秋时节，相伴的只有一抹斜阳、数声残蝉。诗人借衰柳自况，叹年华空逝，平生的期许一点点消磨殆尽，只余满腔落寞，只好托付给这凄冷的清秋时光。而在众多的咏秋诗作中，杜甫的《登高》最为沉重，可谓唐诗中的典范篇章。“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来”，夔州江头，风急猿啸，清秋之下，木叶飘零，大江奔涌。天地越是寥廓苍茫，越发衬托出诗人暮年多病、辗转漂泊的孤苦。“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”诗人刘禹锡独抒己见，冲破悲秋基调，在日渐萧瑟的秋光里拓出一份昂扬旷达。

而今，我们立于原野，再望清秋，方才懂得，诗人刘禹锡的那份偏爱秋日的旷达，当时是一种梦想，于今日有了安稳的依托。同样的无边落木，滚滚长江，同样的平芜远陌，碧落澄明，人们的心境却大相径庭。山河无战乱之扰，百姓无离散之忧。这片旷朗秋光，清，是风烟澄净、尘世安宁。秋乃耕耘有期，万物归藏。清秋守着它沉静厚重的气度，从容淡定。古人望秋，是无尽的愁绪。我们迎秋，于清朗天地间，如饮美酒，沉醉于时序的馈赠与人间的泰平。