

# “英式自耕”带来的心灵疗愈

□陈雁酋



## 儿时木薯香

□杨芳

筐筐地挑到晒地，金灿灿的阳光落在一条条已经趁新鲜剥掉粗糙表皮并变得雪白的木薯上，我们平添了一年的日子就酿出了节日的酒意。去皮、摊晾、翻晒，一遍又一遍地。香气一点点地弥散开来，那是一种甜中带酸的味道。走在晒地上，我们憧憬着，今年能卖个好价钱吗？家里今年想置办的东西，大概是可以办成的吧……我确信，那是辛劳过后，满心期待将得以实现的欢喜。

最终，木薯片在北风吹拂下变得越来越轻，气味变得越来越醇厚。我们将木薯片装进大麻袋里，雇个拖拉机，经渡船过河，卖到葡萄糖厂。夜里，对岸厂里阵阵的酸臭味，就会随着工人下工时吹响的鸣笛声飘散在小镇上空。第二天一早，母亲又和镇上很多妇女一样，挑着糞桶，去糖厂工地的排污口一勺一勺地将酒糟盛满两桶挑回家，那是我家两只大白猪最爱的食物，它们常常吃完便大便便地躺倒，睡个死沉。

新鲜的木薯，刮去最外层的脆皮后，被切成一段段扔到锅里，加满水猛火熬煮。锅里，寒意盎然，灶间却是热气腾腾，香气弥漫。小孩子不住地闹，木薯熟了没有，可以吃了没有？柴火一遍遍地添加，锅里的水咕嘟咕嘟地响着。人们围着炉灶，取着暖，聊着天，那是一年中人人们最悠闲、放松的时刻。满怀期待中，一口糯软的木薯，能填满人们饥肠辘辘的肠胃，和着丰收的喜悦之情，带给每个人心中足够的满足，并足以支撑着又一年的忙碌辛劳。

如今那葡萄糖厂据说还在，但已没了当年渡船运送木薯片的繁忙景象。父母工作的企业在20世纪90年代中期的经济大潮中失落了，我们一家也在那时离开了沿江小镇。父母经历过一番困顿和挣扎，终于有了安稳的晚年。关于木薯的回忆，却在每次忆及时重新闪亮，并不时提醒我，那个年代里的不屈与坚持，是一个人最不该丢弃的记忆……

我们木薯从山坡一

秋来了，木薯的叶子颜色由绿变黄，大片大片的金色在深秋阳光下或月光下闪着波浪，能令每一个播种者都感到温暖。木薯终于可以采挖了。那些从松软变得干硬的田地，经受了一年的风雨吹打，又变得发白、干渴，狠狠一锹下去，就能将一条条长长的肥胖如婴儿般的木薯挖起来。被翻开的泥土这才还原出土地的新鲜和朴实。被风吹弯的叶子倒下了，但木薯那红红的叶柄，被有心的小孩收集起来，经过一番巧手编织，或变成垫子，或变为红彤彤、轻而巧的各种小玩意。

我们木薯从山坡一

《乡音》栏目欢迎投稿。稿件要求具有纪实性，以散文随笔为主，紧扣岭南文化。投稿请发至邮箱：hdjs@ycwb.com，以“乡音”征文为邮件主题，并提供详细个人信息。

女孩听明白大姐的意思了，开始问旁边的大爷大妈谁有零钱，问了好几位，终于问到一位大妈有。女孩说，微信转给大妈两元钱，换两元现金。大妈说她只有五元纸币，女孩说，五元也行，说着微信转给大妈五元钱。

我搞不懂女孩换现金有何用。等公交车到站后，女孩等乘客都下得差不多了，才起身走到司机身边，把五元钱放在了方向盘上，对司机说：“这五元钱算是没坐车的那位乘客留下的吧，以后若乘客坐车忘记带钱，或手机没电、没网路，您就替乘客扫码支付。”

还没等司机说话呢，女孩已经跑下了车。我笑着对司机说：“转了一圈儿，这跟自己的任务还是落到您身上了。”司机看着女孩远去的背影，说：“好吧，钱我收下，再写个纸条，把今天这事写明白，哪天有人乘车需要帮助时，我就替他扫了，然后把纸条递给他，让他自己去看。我和他解释就得解释半天，别耽误后面乘客上车。”司机师傅说完又加了一句：“得帮扫三次，我多付一元没事，可不能赚这女孩一元钱的便宜。”

两元钱不多，故事却会很长。

## 两元钱的接力

□马海霞

我坐公交车外出，排在前面的一位戴眼镜的男士，上车微信扫码支付后，接到了一个电话。他对后面刚想上车的一位中学生说：“我付款了，但有事不坐了，你不用付款了，当我请你坐车了。”说完，小伙子急匆匆下车走了。

中学生不好意思白坐公交，他打开手机也扫码付了钱，扭头对我说：“阿姨，您就不用付钱。”我更不好意思白坐了，刷卡后又告诉身后的姐姐，让她不要付款了。大姐笑了，拿出手机便扫了码。但大姐也是热心肠，她见后面上来位大妈，便告诉大妈别刷卡了，前面有人付钱了。大姐还没说完自己便笑了起来：“大妈有老年卡，乘车免费。”大姐便站在车门处，等着有人“领座”。

一连上了好几位免费乘车的老年人。最后好不容易上来一位女孩，大姐赶紧告诉她，别扫码了，刚有人扫码支付了车费，临时有事下车了。这个女孩比较听话，没有扫码支付。大姐终于完成了任务，找了座位坐下。

一会儿，女孩走过来告诉大姐，她可以微信支付给大姐两元钱。大姐连连摆手说：“不用，不是我请你坐车，是前面下车的那个人，我也不认识。”

今年二月，英国政府宣布“与新冠病毒共存”，解除所有疫情防控措施。那些封控的日子如今已逐渐被大部分英国人所淡忘。

我的丈夫是土生土长的英国人。我在英国生活、工作的这段日子里，对英国人显现出的巨大心理复原能力留下了深刻印象。

### 疫情之下 无人能逃过心理冲击

英国在2020年和2021年间实施过三次全国范围的封控。不难想象，禁足对热爱户外活动的英国人造成的心理冲击会有多大——那些崇尚自由的英国人，宁可染疾也不愿被禁。

病毒不会打垮所有人的身体，但无人能从疫情造成的心理冲击中遁逃。根据英国政府公布的“疫情期心理健康监测”数据显示，疫情期间，英国人总体心理健康水平明显低于疫情前，而且心理健康水平在每次封控期间的下降幅度都较大，每次解封便会上升。封控期，各种不良情绪以及严重心理问题在当地的成人和青少年群体都显著上升。英国政府对此十分重视，除了加强医疗系统中的心理治疗服务，还拨出1000多万英镑资助社会上的心理援助机构。

然而，人类的心灵与身体一样，具有强大的反弹力和自愈能力。一个社会渡过难关和从困境中复原的快慢，在很大程度上也取决于社会成员的心理反弹力和心理韧性的强弱。大多数人在受到心理冲击或创伤后，经过一段时间的心理调适，均能逐步恢复心理平衡及正常社会功能。部分无法恢

复正常功能的人就需要接受外界心理干预，例如心理咨询和治疗。专业心理治疗和援助在这样一个艰难时期尤其重要。通过宣传和引导来帮助社会成员进行自我心理调适是最有效和简捷的方法。我发现，在封控期间，不少英国人都摸索出适合自己的心理疗法，不仅平稳度过了心理危机，还较快地进入了迎接新挑战的心理状态。他们调适心理的方式多样，而自耕是被广泛使用的一种。

### 禁足期间 42%的英国人在“花园农耕”

英国人在封控期间英国国家统计局的数据显示，42%的英国人在禁足期间会进行花园农耕。

自耕曾是英国人的一大骄傲。二战时期，英国农业部发起了一场称为“Dig For Victory(为战争胜利而耕作)”的运动。从1939年起短短三年间，英国民众就开辟了170万片自留地，而家庭自耕园就达到500万个。这场运动不仅帮助英国人解决战时的粮食短缺，也使花园农耕成了英国人的“民族嗜好”。

相对于其他方式的心理调适，自耕在疫情期还有一种更为特殊的意义。在这场疫情中，不仅是病毒给人类带来威胁，疫情初期的食品和生活会必需品短缺，也使英国人过着安稳、富足生活的英国人产生了忧虑。生存和繁衍是生物的本能，包括对死亡的恐惧也是人类进化的结果，是出于对生存的需要。这种焦虑属于正常人的心理机制。这场疫情使很多英国人开始反思：过度紧张繁忙的生活让人们丧失了哪些生存的技能；健康的家庭某

着被各种快餐和外卖食品所代替；不少中青年对烹饪一无所知；五花八门的零嘴儿败坏了人们的胃口并引致各种健康问题；当一个国家对生存的忧虑和对死亡的焦虑的。显然，增强对生存的希望和信心，可以在一定程度上达到疗愈焦虑症的效果。正是这些焦虑和反思让自耕再度在英国成为热潮。

我发现，在封控期间，不少英国人都摸索出适合自己的心理疗法，不仅平稳度过了心理危机，还较快地进入了迎接新挑战的心理状态。他们调适心理的方式多样，而自耕是被广泛使用的一种。

### 我家的“自耕”经验：自信心倍增

我们家也是英国自耕大军中的一员。我的丈夫跟众多英国人一样醉心于园艺和自耕。

我们当年购房时选择了带有700多平方米花园的物业，就是想以此通向他的田园梦。我们一迁入新居，他就迫不及待地栽种下十多种果树，买来鸡、鸭、鹅和珍珠鸡饲养。各色花草和蔬菜更不在话下。他把园子打理得井井有条，可与小型农场媲美。

可是这种农耕生活并不长久，丈夫的生意拓展使其工作越来越繁忙。他分身乏术，最后把园子交托给我打理。可是，我也是个经常忙得找不到北的人，后果可想而知——不多时，我就把家禽送走了；至于园子，我在夏季和秋季三日打鱼两日晒地打理一下；到了又湿又冷的冬春二季，畏寒的我便完全失去了户外活动的动力。待和风暖阳再度造访时，原本井然有序的花园已变成了一个原始丛林。

“封控令”颁布后，我们首先想到就是要光复这个“小农场”。我们带上两个娃儿，开始“开荒”。丈夫是个业余摩托车赛车手，每年夏季都频繁参加赛事。但疫情恶化，英国政府停办了所有体育赛事。丈夫无法参赛，一身的能量无处使，便在园中大动干戈。身为一个完美主义的种地者，他不满意园土带有大量石子，誓要把菜地的表层土全部挖出60多公分来，用筛子筛一遍。他似乎十分享受这种体力上的折腾。以至于我调侃道：“你不能去比赛，这么做是不想辜负一身的肌肉吧？”也被他白了我一眼，说：“要不就不做，要做就尽力做好！”

我只好任他挖个够。估计他这样挖下去会耽误了播种季节，我还准备了大大小小各种容器育种。结果，筛了十几大桶土的丈夫终于感到了工作量的巨大，最后还是花费近400英镑买来电动筛土机，改走了“农业自动化”之路。而我虽然没有那种与生俱来对农耕的兴趣，却在这特殊时期，也对耕种产生了无比的热情。当身体上的疲劳与酸痛换来了心灵上的无比强大以及精神的解脱，我感到自己已不是一个只会舞文弄墨的书生，我也能凭借着“一双手为生存而战。这种掌控命运的感觉，让我自信心倍增，恐惧与焦虑也随之烟消云散。

我发现，在疫情肆虐的世界里，作为个体的我们完全可以通过加强生存技能而建构起强大的自信。

### 不能粮食自足 却带来“新生希望”

当然，绝大多数英国人的自耕都不能带来粮食自给自足，却能成

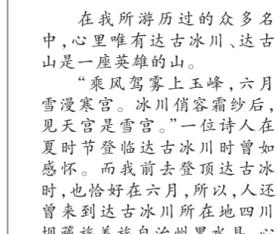
## 大美中国

### 坐缆车登英雄山

文图 谢新源



达古冰川景区服务区



4860米海拔“挑战自我”

在我所亲历过的众多名山中，心里唯有达古冰川、达古雪山是一座英雄的山。“乘风驾雾上玉峰，六月飞雪漫寒宫。冰川俏容霜雾后，始见天宫是雪宫。”一位诗人在初夏时节登临达古冰川时曾如此感怀。而我前去登顶达古冰川时，也恰好在六月，所以，我还未曾来到达古冰川所在地四川阿坝藏族羌族自治州黑水县，心里就已开始在描绘和想象达古冰川那雄伟壮观、一派冰雪洁白的景象了。

车出黑水县城，遥遥的达古冰川那巨大雪团的冰帽，便耸出挺拔且翠绿的松树之上。蓝天、雪山、绿树立刻变成一幅简洁明快且色泽明快的油画，映入眼帘。我坐着缆车上冰川，手脚被解放出来，再加上缆车的缓慢上升，让我多了相对仔细的端详。缆车越过松树林，绿色渐渐消失，达古冰川山腰间很快便露出褐色岩石。这似乎与随之而



远眺难辨云与雪、天与地



急着拍照留影的年轻人

来的皎好雪景并不协调。它是因了这些年气温升高、冰雪融化加速所致。据说，我国科研工作者已研制出一种既透气又隔热的塑性薄膜，覆盖其上能成功地阻隔住热辐射，遏制住冰雪的过快消融。这方始得我们今时仍能远远就看到达古冰川那傲然耸立天地间的伟岸和雄奇。

冰雪越来越厚，温度越来越低，空气越来越稀薄，冰川雪顶越来越远。缆车像被减速，我们终于登顶海拔4860米的达古冰川之巅。走出机房，果然如同走进了冰窖。脚下，是一条弯曲狭窄通向冰川深处的雪路。穿过雪墙双峙而形成的冰雪隧道，极目远眺，依然是无边无尽的冰雪世界。那些白，耀眼、炫目，似与云宵相衔接，惟余莽莽，让人难以辨清天和地、雪和云。

雪路两边是块相对宽敞的山顶雪坪，接踵而至的游人男女在缺氧感尚未到来之前，有的面对绵延无涯的冰天雪地，禁不住握拳呼喊；有的脱去御寒的羽绒服

## 你永远是我的超人

□肖曙光

那天，年幼的女儿问徐娟：“爸爸说猴年马月就回来，怎么还不回？”

泪水在徐娟眼眶里打转，她稳了稳情绪，搂着女儿轻声说：“快了，快了。”

女儿并不知道，2021年6月19日，身为广垦柬埔寨春丰橡胶有限公司总经理的爸爸甘学德，已在工作岗位上因劳累过度不幸去世，年仅37岁。

2010年，甘学德从海南大学硕士毕业，没留在科研单位工作，而是选择了到海外去种胶。“天然橡胶是国家重要战略物资，我国80%的天然橡胶靠进口，如果不向海外发展橡胶产业，我们还会继续受制于人。”他当年对徐娟说起这些时，是愤慨和焦虑的，那年他被派往马来西亚的婆罗洲橡胶基地工作。他说：“这次出去先干个10年。”

2013年，当甘学德得知刚筹建的柬埔寨春丰公司急需专业种苗培育人才时，又毅然前往春丰公司。这时，徐娟也从海南大学毕业了。甘学德说：“来吧，公司需要你，我也需要你。”经不住他的软磨硬泡，徐娟放弃了留校做科研的机会，也来到了春丰公司工作。但初到春丰，徐娟便傻了眼：公司处于一片莽莽原始森林之中。当地天气炎热，这里又远离城市，人烟稀少，交通闭塞，泥土路坑坑洼洼。最头疼的是没有通信信号、语言不通、缺乏新鲜的食物和干净的饮用水。这一切超出徐娟的承受能力，她流泪了。甘学德却开导她：“我们学农的，早就要有吃苦的思想准备。袁隆平院士一生都在田间地头工作呢，不经风雨怎见彩虹？”

在海外11年，甘学德没有吃过一次像样的饭菜。有几回，徐娟把做好的饭菜，通过视频发给他看，他把脸贴到屏幕前，深深吸口气，好像在认真品尝，然后笑道：“老婆的厨艺真好，我好久没吃到这样的饭菜了。”一顿寻常的饭菜，也能让他表现出垂涎欲滴的样子，这不是逗妻子开心，他是真的想家啊，很久没享受家的温暖了。2021年6月20日是父亲节，女儿早就给爸爸做了一枚勋章，要作为父亲节的礼物送给爸爸，她用稚嫩的声音给爸爸发去一条微信语音：“爸爸，你永远是我的超人。”徐娟特意把勋章拍了照片发给她。可是，甘学德却再也听不到女儿的声音，看不到送给他的礼物了。听到甘学德因公殉职的消息，徐娟感觉天都要塌了。老天作弄人呀，原本他就要回国轮休，一家团圆了，却突然离她们而去。女儿问爸爸为什么总不回来，爸爸告诉她“猴年马月”时会回来，不想竟一语成谶了。

这些年来，甘学德曾被评为“全国农业先进工作者”，是“广东青年五四奖章”获得者，连续五年获广东省农垦集团公司“优秀共产党员”称号。他曾说：“不挑重担，不带头啃海外种植的硬骨头，就不配国家和集团授予的荣誉。”他用短暂的人生践行了这个承诺。

2016年，柬埔寨遭遇90年不遇的大旱。春丰公司附近河道断流，极度高温烧坏了不少橡胶苗。

《大美中国》栏目欢迎投稿。稿件要求以纪实性的图片为主，紧扣“大美中国”主题，内容不限，可人可景可物。投稿请发至邮箱：ywdmzg@163.com，并请以“大美中国”为邮件标题，同时提供详细个人信息。