

# 叫一声“蛮娘”

□黄灵庚

在浦江话里,凡非出于正宗的物事统斥之为“蛮”。比如,称非地道的浦江话为“蛮声”,称外乡人为“蛮声佬”,所以连继母、奶妈、养娘也称为“蛮娘”。

我曾经有一个“蛮娘”,她并不是我的继母或奶妈,论情分,我只吃过她的一次奶;然而,因为这次奶,我认她为“蛮娘”,整整叫了几十年。

“蛮娘”是讨饭的,她的家在哪里?从来不知道,母亲也没去过。奇怪的是,母亲为什么要我认一个讨饭的女人做我的“蛮娘”?小时候,我怎么也想不明白。

原来,是大姑一手策划的闹剧。

在我刚出生的时候,一个衣衫褴褛、挎着竹篮讨饭的女人出现在我家门口。大姑一打量,见她怀里抱着个孩子,身后还带着个七八岁的男孩,便同她攀扯起来,知道她刚死了男人,怀中小孩出生才两个来月。大姑忙把她请到家里,端出丰盛饭菜款待她。饭后,大姑从里屋抱出我,对这女人说:“我这侄儿没奶水喝,你心肠好,喂他一口吧。”这女人爽快地接过了我,解开衣襟,慷慨地把乳头塞进我的嘴里。据说,这一次奶,对我来说,是“开口奶”,

在这以前,我还没吃过我妈的奶水。“开口奶”不是随便可以让别人家孩子吃的,按我们家乡习俗说,吃过别人家的“开口奶”的孩子命大,以后能逢凶化吉,绝对好养。但是,被他人家孩子吃了“开口奶”的自己的孩子则要遭殃,不知什么时候会遇到意料不及的凶灾。

果然,这女人怀中的孩子,在我吃了她的奶两个月以后便死掉了。她第二次出现在我家门口的时候,只带了个男孩。母亲问她那怀里的孩子时,她哽咽着说:“已经没了。”母亲顿时惊得半晌说不出话来,感到良心受谴责,实在是对不住眼前这可怜的女人,就二话没说,把我抱给她,安慰她说:“别难过了,你不嫌弃的话,就认了这孩子吧!”从此以后,她便成了我的“蛮娘”。她平时不常来,只在年节或庙会时里,才来我家做客。

在我开始晓事后,知道自己有个讨饭的“蛮娘”,总觉得很不光彩。小伙伴们也常拿这事取笑我,还编排谎言说,我就是那要饭的老妇人生的。她生下我后,扔在野外,是我母亲把我捡回来的。我当然不相信这会是事实,但几次问母亲,母亲只是笑而不语,好像瞒着我什么秘密似的,让我猜

不透。我从来没认过那个要饭女人,也从未喊她过一声“蛮娘”。每逢她来我家,我便躲得远远的,待她离开以后才回家。有一天,“蛮娘”突然出现在我面前,衣衫破得敞露着大片肩背。她看见我,便伸出了双手,叫着我的小名,眼里蓄满渴望、期待的光,一步一步朝我走来……我张大恐惧的眼睛打量着这陌生的女人,吓得往母亲身后躲,嘴里嚷着快赶走她。母亲却满脸的笑意,把我从她身后拉到这女人的面前,说:“这是你的蛮娘,快叫她一声‘蛮娘’。”

我死活不肯,硬是挣开母亲的手往门外冲,生怕迟一步就会给这讨饭女人带走似的。嘴里一边嘟囔着:“莫要饭!”“蛮娘”瞬间变了脸色,眼里闪着委屈的泪水,默默地拎起篮子走了。

母亲这回真的生气了,说我的命就是用她的儿子的命换来的,她就是我的亲娘,并细细道出了全部事情经过。当时,我幼小的灵魂,如同遭到突如其来的雷击,震呆了。事后,我努力思索“吃开口奶”与丧人之命之间的某种神秘的联系,想象那死去孩子的模样,也真的有些可怜讨饭

“蛮娘”了。

从那以后,“蛮娘”再也来过。母亲曾几次托人去打听,始终没有她的确切下落。上世纪六十年代初,传来凶讯说,她已经死了。有人看见她死在安徽的宁国。那时正赶上三年困难时期,她恐怕是饿死在要饭的途中。再以后,随着岁月的尘封,“蛮娘”在我们的记忆里慢慢地模糊起来。只在逢年过节的时候,母亲还时不时提起她。

如今,我已至耄耋之年,这一辈子坎坎坷坷的事情也真是不少,尤其在二十八年前,突然被“重症肺炎”击倒,送进医院抢救了三十天,险些丧命,最终奇迹般活过来。人家都说我这个人命大,能化险为夷。的确如此,前年腊月,八十高龄的老翁又被汽车撞断了八根肋骨,颅骨开裂出血,似乎也并无大碍,至今安然无恙。是不是我那可怜的“蛮娘”先前赋予的恩惠——给我吃了“开口奶”的神秘效应呢?如果真是这样,毕竟以伤害一个无辜的小生命为代价,即便逢凶化吉活下来,能心安理得么?

人到暮年,身体日益衰弱,有力不从心之感。不知怎的,经常想起“蛮娘”,聊作此文以寄思念。

# 慢慢睡,放松活

□武桂琴

睡不好,带来的副作用着实不少,经常一整天都觉得自己怎么也不对劲儿,就仿佛这具身体越来越不快乐、不轻松、不精神、不昂扬、不清爽、不生辉。明明每天都在坚持运动,健康饮食,坚持着积极向上的心态,但是身体的配合度却越来越差,为什么?

问了一些人,看了一些书,听了一些节目,发现睡眠不好的人很多。睡得好的幸福都是相似的,睡不着的痛苦,各种各样。我想我恐怕无法理清那些正在睡不着的人都是因为啥,但可以做做自我研究,总要搞清楚为啥睡不好,才能对症下药解决问题。

首先要怪天气。南方漫长的夏季,炎热与潮湿总是接踵而至,这导致人身体的自我调节难以维持均衡,当身体在对空调的强依赖和不耐受之间游走时,睡不踏实便成了常态。

再就是莫须有的压力。当心情莫名地沉重,无形的压力如一团乱麻里的线头,不知道从哪里挑出来,也不知道如何捋清爽,它就那样神出鬼没地缠绵在人的眉头、肩头、椎骨或者腿肚子上,让那些地方变得又紧张又错乱,寝食难安。

还有时候大约是心里在作怪。如果那天冷不丁着了什么事,掉入了深刻反思的陷阱,能挖掘出很多对自己苦大仇深的材料,简直越盘算越纷乱,于是又要花很长的时间来安抚那颗卑微的内心,要不说谁的人生都经不起推敲呢,举重若轻这种能力太需要修炼了。

也有时候其实什么也没有发生,

很寻常地度过了平静如水的一天,但睡前依然没有自然而然的困意,夜幕深沉下那种沦陷到空洞里的感觉,就像藤蔓在拼命向上生长的途中失去了依傍,一切显得风雨飘摇起来。

试过很多睡眠大法,觉得真能派上用场的也就两三种。

默诵咒语法。即一遍一遍地呼叫自己身体的每一个部位放松,在身体收到松弛信号的那一刻,会发现一副睡不着的身体真的是绷紧的,当身体听从咒语的指引一点一点地放下来,松弛自会启动身体的困倦模式按钮。只是这个法子需要极度的专注力,走神无效。

收听节目法。随便听某个知识博主的节目,越磅礴越不是很具体的知识点越好,比如宇宙的、外太空的、神灵的、哲学的,那些一切尽在掌握中的知识,能诱发人聆听的兴趣,又不致令人全力以赴地听,这样的碎碎念,类似于白噪音,既能令人凝神,脑活动也被紧紧地捆绑,听着听着,不知不觉间就睡着了。

科学拉伸法。按照中医学的指引,沿着肝胆脾胃的经络拉伸身体,有助于睡眠,但是不好坚持,毕竟任何劳心费力的事都是反人性的。与其勉强自己,不如顺其自然,睡不着就睡不着,干脆做点自己喜欢的事,爱咋咋地,到了后来大概率也能睡着。

不知道有多少人多少个夜晚处在无眠的苦恼中。在睡神不肯眷顾的日子里,如何与睡眠握手言和?说起来也不过就是六字诀:慢慢睡,放松活。

# 英伦书香

□陈雁茵(英国)

在英国生活了27年,我无时不感受到英国浓厚的阅读氛围。刚到英国时,我就惊诧于小小的英国竟有如此多图书馆。不但市内各区几乎都有自己的图书馆,就连那些被称为“村子”的地方也有。例如我公公居住的村子,面积不大,人口不多,但也有一个小图书馆。小图书馆藏书不多,但读者可以通过网络在其他图书馆借书,所借的书就会被转送到他们附近的图书馆。

英国全国大约有4000家图书馆。据英国国家统计局2024年的调查显示,78%的英格兰和威尔士人离图书馆不到30分钟的步行路程。而且各地还有移动图书馆服务,那些载着书籍的车辆会开到偏远地区,或把书送到行动不便用户的家附近。

我每次到图书馆都见到人流不断,尤其是那些被精心布置的儿童阅览区内,总有许多家长和孩子在一起阅读。图书馆经常组织活动,其中以鼓励少年儿童阅读的活动居多。例如每年夏季都有一个全英阅读活动,4到11岁孩子可到全国各地的图书馆参加

“夏季阅读挑战”。这个活动至2025年已举办了26届,每年都有大批英国孩子参加。我的两个孩子小时候很腼腆,极少跟陌生人交谈。她们却被这个活动吸引,主动报名参加,乐意跟素未谋面的图书馆工作人员谈她们阅读的书籍。

除了上图书馆,英国人也喜欢购买书刊,因此书店在英国的城镇乡村都星罗棋布。在这个电子产品盛行的时代,英国书店仍有其立足之地。英国及爱尔兰书商协会2025年的统计显示,虽然独立书店在2024年略有减少,但与过去十年的书店数量基本持平。英国在过去几年间,图书销售仍持上升趋势,大型超市和便利店内的杂志更是琳琅满目。

大多数英国人的阅读习惯是从童年培养起的。我发现英国孩子的童年被书香环绕,无论贫富,他们从小就有许多机会接触书籍。

我的孩子两岁时,我几乎每周都带她们参加附近图书馆组织的亲子活动。许多妈妈喜欢带年幼的孩子参加这类免费活动。妈妈和宝宝围坐在

地上听组织者讲故事,大家还会看画本,玩游戏和唱儿歌。这些妈妈希望孩子从小能体验到书本带来的乐趣。

我的两个孩子三岁时上幼儿园。她们上的两所幼儿园规模都很小,但都设有一个舒适的阅读角,收藏了不少画本和童书。老师讲故事的时间,小朋友都聚集在阅读角听故事。自由活动的时,小朋友可以做自己喜欢的事情,他们有的玩玩具,有的在阅读角看书。老师不会干预孩子的选择。

四岁后,我的孩子上小学学前班。学前班的教室里也有个阅读角,放置了专属这些孩子的低幼图书。学校有个小型图书馆,这里有更多的书本选择。学前班的孩子隔三岔五会在老师的陪同下到学校图书馆,选自己喜欢的书本带回家。到了二年级,孩子们被允许自己到图书馆借书回家阅读。图书馆并没有借书手续,全凭孩子自觉还书。

许多华人家长抱怨英国小学生的学习过于轻松,老师布置很少作业,甚至不布置作业。其实,英国老师极其重视阅读,我的两个孩子从一年级开

始就有阅读作业。老师要求每个孩子一周起码有五天进行校外阅读,还要求家长进行监督,每天在阅读记录册中写下孩子所读书本名称、阅读的页数并签名。

小学老师不给孩子指定课外阅读书目,只会提供适合他们年龄的书单供参考。孩子选择自己喜欢的书本有利于提高他们的阅读兴趣。对于许多华人家长来说,这种自由阅读任务跟大量刷题的作业相去甚远。他们担心孩子不做大量习题会影响学习成绩。其实,大量阅读能为孩子学习各个科目打下坚实的基础。

近几年,智能手机掠夺了孩子们的阅读时间,使英国教育界和不少家长产生恐慌。英国人不遗余力要将孩子引回纸质阅读的轨道。在新的时代,他们一如既往地“投其所好”的方法引导孩子。越来越多作者通过Instagram和TikTok等社交平台搭建桥梁,将书籍带进少年儿童的世界。借助网红的宣传推广,使阅读在智能时代的潮流中占有一席之地。



风景 (国画)

□邓国祺(澳大利亚)

文明健康 有你有我

# 保护自然

善待自然 善待自己  
绿色发展 和谐共生