# 致乐乐

◆ 沈雄武

乐乐吾儿：

今年生日前你问我：“爸爸，送什么礼物给我啊？”这真的让我颇费思量，现在许多物质的享受对你们这一代人来说都没啥稀奇的了，再送点吃的、穿的、玩的似乎没啥意义。我思来想去觉得倒不如把你成长的故事告诉你，等你长大了，回头再看看就能更好地感知生命的成长历程，也能让你感知我们对你的爱，将来你就懂得去爱别人，我觉得这样的礼物应该更有意义吧。

今年“五一”期间，你被选拔去参加漳州市青少年乒乓球竞标赛，本来我想陪你去，后来想想这是一次锻炼你独立生活能力的好机会，我最终下定决心不陪你去了。你爷爷试探你说：“要不我去保护你吧。”没想到你用不屑的口气说：“哼，一个十来岁的孩子还要一个七十来岁的老人家保护，丢人啊。”我们听了不由得哈哈大笑。我们真为你的成长而感到高兴，不过毕竟你是第一次离开我们单独出门，我心里一直很忐忑。我早早地为你准备了出门的用品，买了一个新书包，怕你不会洗衣服，长袖的和短袖的衣服准备了四五套，估计四五天够你穿的，还买了一大包吃的喝的，临行前的晚上我反复把一些该注意的事项叮咛了再叮咛，而且特意把家里和教练的电话写在一张纸条上，我一再强调有事一定要打电话。以前一直嫌母亲唠叨，没想到我也变成唠唠叨叨的老头子了，也真切地体会到了“儿行千里母担忧”这句话的含义了。那天中午十二点我载你去车站搭车，你和队友们有说有笑，我在车上帮你安顿好后，转身离去时不知为什么有点迈不动脚步。目送着远去的汽车，看到你挥动的小手，一股暖流涌上我的心头，逼得我差点落泪，此时我真正体会到什么叫骨肉亲情，什么叫血浓于水。

你一到漳州马上给我打电话报平安，之前你从没有给我打过电话，你总说记不住我的电话号码，现在你很自然就懂得问候我了，接到你的电话我一颗悬着的心总算落地了，我也感到特欣慰，你成长了。人总是要自己学会长大，任何空洞的说教都是苍白无力的。比赛第一天你出战单打，赢了两场，而且第二场赢得非常精彩，前四局你们双方各赢两局，决胜局你在八比十落后，对方率先拿到赛点的情况下没有放弃，最后以十二比十反败为胜，全场都在为你喝彩，我为没在现场为你加油感到遗憾，不过听了你们教练的介绍我真为你感到自豪。你还是一如既往地兴高采烈地向我诉说着这几天的经历，你说自己会洗内衣和袜子，外套有的换就懒得洗了，我听了不由得莞尔，这在家真的是不可思议的事情，你真的成长了，这是你走向独立的开始。最后一天你出战双打，还是赢了一场，输了一场，不管输赢你始终是乐呵呵的，你自信满满地对我说：“明年我长大了一定能打赢他们。”我最欣慰的就是你这种心态。人生总是起起落落，肯定会有输有赢，我们不要太看重结果，我们更应该注重过程，过程做好了结果是自然的。我觉得这次你去参加比赛收获的不是名次，而是让你增长了见识，锻炼了独立生活的能力，这才是我最看重的，我始终认为留给你再多的财富，还不如培养你独立生存的能力。

你已经要上六年级了，你现在应该多阅读一些有内涵的图书，可惜现在电视网络声色并茂诱惑人的东西太多了，你还没有养成良好的阅读习惯。我的一位同事说为了培养他女儿的阅读兴趣，他每天假装很喜欢阅读的样子，拿着本书煞有介事地看着。我不由得感慨，我是真喜欢阅读，我一有空闲就拿起书，我现在感觉一天没读书心里就空落落的，好像缺了点啥。你要知道阅读是抵制无聊孤独的最好良药，你整天说无聊，就是因为你没有养成阅读的习惯，你的心灵是空虚的。一个人的一生再漫长，经历的事情也毕竟有限，阅读可以让我们感知更多不一样的人生。你可以从一些儿童读物读起，我以前就是从读小人书开始的。现在家里还保留着一部分小人书，你可以看看啊，那里有《西游记》、《封神演义》等充满神奇想象的故事，也有《杨家将》、《说岳全传》里栩栩如生的英雄人物，你应该静下心来多读点书了。多读书你就会慢慢地改掉毛毛躁躁的毛病，你每次做作业也好，考试也好，都是因为粗心大意而错误频频，甚至你有时表现得很暴躁，阅读能陶冶人的情操，涵养人的心灵，我希望你做一个有修养的读书人。

你的生日到了，以后每年我都会拾掇起你成长过程的点点滴滴，就像捡起海边一个个色彩斑斓的贝壳，用我们的爱穿成一串串晶莹的项链作为生日礼物送给你，我想将来你一定会喜欢这样的生日礼物。

乐乐，生日快乐，永远快乐！

永远爱你的爸爸

# 一袋发霉的零食

◆ 钟锦惠

我的小时候，物质极其贫乏，零食非常稀缺。

有一天，家里来了个来自城市的客人，带来很多糕点果品，说是送给我们的礼物，我们高兴极了。几乎没见过零食，特别是来自城市的零食，馋虫马上被勾了出来，很想即刻品尝。可是母亲把装有糕点果品的礼品袋高高悬挂在壁橱上，看着我的馋样，私下告诉我们说：“我知道你们很馋，但是，客人还没回去，你们就吃他带来的礼物是没礼貌的，要等待客人走了以后才可以吃。”

我们只好忍住，表面假装对礼物很不在意，其实心里巴不得客人早点走，眼角还时不时瞥向壁橱，默默把口水咽下去。客人要走的那天，我觉得天很蓝，阳光很明媚，就连邻居那只讨厌的小猫也变得可爱起来。

父母送客人出门去了，我迫不及待来到壁橱下，伸直双臂往上抓取，可是够不着礼品袋。搬来椅子，站在上面，踮起脚尖，还是够不着。这急死我了，怎么办？嘴馋人胆大，为吃方法多。我找来一根长长的棍子，再爬到椅子上，伸长胳膊，终于够得着了！心中一阵窃喜，手不禁哆嗦起来，竟然勾了几次都没能把礼品袋弄下来。

我几次放慢呼吸，调整角度，终于把棍子稳稳套在礼品袋上了。就在我用力往上挑时，母亲一声呼喝传来：“你在干什么？”吓得我手一松，棍子掉下了，人也从椅子上摔了下来。

母亲把我拉起来，说：“你怎么这么贪吃？这些零食很贵重，要留到逢年过节时才能吃。如果随便吃了，不是糟蹋了好东西吗？以后没有我的允许，你们谁也不许打它们的主意！否则，有你们好受的！”希望很美好，结局很糟糕，我们失望地看着那个礼品袋，极不情愿地离开。

过后，我们看到高高悬挂的礼品袋，除了把口水咽回去，再也不敢有非分之想。期待吃零食的心，慢慢淡了下来，再后来，我们甚至都忘了它们的存在。

中秋节到来时，距离客人回去已经三个多月了。母亲终于把礼品袋拿下来，招呼我们：“今天，让你们尝尝来自城市的好料！”母亲很兴奋，而我们竟然谁也不激动，只是淡然地看着母亲郑重地从礼品袋里掏出零食，分给我们。

我拿到一块糕点，剥开包装纸时，一股霉味随之而来，再一看，糕点全部发霉了！整块糕点，布满了斑斑点点墨绿色的霉菌！我把它拿给母亲，母亲仔细瞧了瞧，不可置信地说：“怎么可能？好好的东西怎么变成这样了？”拿着发霉的糕点，母亲想扔掉，又不舍得，想吃，又不能吃，一脸的后悔自责，喃喃自语：“早知如此，当时就让你们吃了，既不浪费，还能让你们高兴高兴。唉，我太糊涂了！”

此后，只要有好吃的东西，母亲就马上给我们品尝；有新衣服，母亲也会让我们先穿着过把瘾。所有吃穿用度的东西，只要我们喜欢，母亲都不再留着逢年过节再用。母亲说：“一切外在的东西，能给你们带来快乐，才是有价值的。否则，东西再好，留得再久又有什么用呢？还有什么比你们当时的快乐更重要呢？”我们听了，似懂非懂地点点头。

长大后，我才明白母亲的深意：再好的外在物品，也抵不上心灵的愉悦；过好每一个当下，才是最重要的。

# 春　雨

◆ 沈东梅

“好雨知时节，当春乃发生。
随风潜入夜，润物细无声。”
……

连续下了几天的雨，不记得这是春季的第几场雨，果然如诗句所说，好雨会挑时节而降临在万物萌生的春天。今晚，夜色渐深，这场春雨似乎毫无歇脚之意，反而愈来愈热切绵长……

冰凉的雨滴落在屋顶，顺着屋檐慢慢往下淌，渐渐氤氲起一层水气，迷迷蒙蒙的，被它吹打过而散落在院子里的花瓣也仿佛忘了枝头的娇羞，静静沉睡，化作春泥，融入大地，来年又开出一树娇艳的花儿。黑色的眼睛穿越在雨帘之中，我看到了散碎的春天，她正柔柔地亲近一切：雨和清幽的山涧相遇了，她丝绸般的身体消融于一弯清澈的山泉，一路向前直奔大海；雨落在了深林，苏醒了世外的山寺，雨声，梵音交织在一起伴着木鱼笃笃，唤醒迷途人知返。瞧，润物的绿一直蔓延，透过山中满眼的绿找寻前来踏青的人儿，于是她开始放慢脚步，想起久违的乡间田野，滴答滴答的声音是她对麦苗儿和油菜花的呢喃细语，细腻的雨水从田地的这一头滋润到另一头，浸透了交错的阡陌，也甘泉般注入了农耕人的心田。听，春雷也加入了这场狂欢，精神抖擞地向万物发号施令，一切美好如其所愿不断地成长，沉睡了一整个冬天的动物们也醒来了，松软的泥土便是它们的乐园。细雨绵绵，夹杂着凉爽的风，一缕淡淡的清香扑鼻而来，沁人心脾。一路走来，她携带一季芳香，也醉了无数人的芳心，既然来到了这座城市，她绝不会错过一场小城大爱的故事，于是，她纤足匆匆，奔赴于车水马龙间，或许雨中伞下一对年轻恋人，这场春雨恰好给了他们一个牵手的机会，可不是，女孩嘴角上扬的幸福温暖了雨水荡开的涟漪……一处灯火温馨的窗户传来了琅琅读书声：“春眠不觉晓，处处闻啼鸟，夜来风雨声，花落知多少？”孩子欢快的笑声，似乎是读懂了春天，烂漫天真给这个多雨的季节平添了最美的一抹色彩……

雨一直下，思绪就这么被一场春雨带着天上人间遨游了一番。晨曦微露的时候，雨也变小了，天空虽灰蒙蒙，但春雨过后呈现的一丝亮光在此刻与我的心情不期而遇，一颗沉重的心明朗了起来，就连对面的屋顶也红得发亮，小道上的低洼处倒影清晰透明，积蓄了已久的孤独和疲倦被冲散了，我不知不觉间竟爱上了这场下了很久很久的雨。

也许有人会不喜欢这不肯停下的雨，怕是扰乱了他们的睡梦吧？记得在一本杂志上看到了村上春树写道：你思考过风吗？他说，思考风，这并非人人可为，也并非随时随地可为。人真正能思考风，仅限于人生中一小段时期。那时不懂这句话在表达什么，现在似乎懂了几分。一夜看雨，听雨，她陪我开启了一次极致之旅，获得全新的体验，身心慢慢地变得轻松自在，长出羽翼飞起来，似乎就快化成那云端中的一滴雨，学会了从高处俯瞰一切事物，在低处仍滋润着别人，也滋润自己，温暖而从容地走过人生四季。

---

# 中午健身不如睡觉！

对于频繁加班的职场人士来说，因为晚上挤不出时间健身，就选择牺牲午休时间，在健身房里挥汗如雨。看似是锻炼，其实可能会伤身。中国自古倡导午睡，如《黄帝内经》所说：“午时阴长阳，午睡一刻值千金。”中医理论认为，人体在子时（晚11 时至次日凌晨1时）走的是胆经，此时阴气最盛，而后阳生；午时（中午11 时至下午1 时）走的是心经，此时阳气最盛，之后则阴生。

午时天地气机转换，此时我们不应干扰天地之气，而应好好休息，以不变应万变。

美国太空总署科学家们也发现：每天午睡24分钟，可以提高工作效率34%、头脑灵敏度54%。

午时是心经运行的时间，此时对身体最好的做法是让心得到休息，午睡或者静坐均可，但剧烈运动、流大汗则会过度损伤体内的津液。

曾有报道称，英国一家健身房在中午时段新设了一门“特色健身课”：大家上课时并不做具体运动，而是在床上睡45分钟午觉。

睡眠专家凯瑟琳•平克姆表示，这项课程能起到积极的健身效果。她认为，人们更倾向关注睡眠所带来的短期效果，比如缓解疲劳和注意力不集中的状况，但睡眠对人们的长期身心健康也至关重要。缺乏睡眠导致患焦虑和抑郁症的风险增加，在睡眠不足的情况下，人们缺乏进行定期锻炼的能量，甚至在选择吃什么的问题上也会因头脑不清醒而做出错误决定，长期如此就可能对人们的身体健康产生不良影响。

## 遗失声明

诏安县女主角日用品店不慎遗失个体工商户营业执照副本一本，注册号：350624600000446，现声明作废。

声明人：沈燕珠
2019年3月15日

## 遗失声明

诏安县四季香礼品洋行不慎遗失个体工商户营业执照副本一本，注册号：350624600149655，现声明作废。

声明人：傅春鹰
2019年3月15日

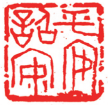
## 遗失声明

诏安县林耀龙食品店不慎遗失个体工商户营业执照正、副本各一本，统一社会信用代码：92350624MA31G1AC51，注册号：350624600229212，现声明作废。

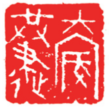
声明人：林耀龙
2019年3月15日

---

## 学习一刻



平安诏安



大家共建

沈顺鹏　刻

# 二叔公二三事

◆ 温桂端

我的二叔公温童生先生，性格爽朗，待人热情，自身勤俭却乐善好施。今年已98岁高龄，依然精神抖擞，声音洪亮。每次外出总要正衣冠，拄拐杖，西装革履仪表堂堂。堪称一位可敬可爱的老寿星。

### 乐善好施

去年秋天，我跟二叔公回祖籍大埔老家访亲谒祖，乡亲们对老爷子的爱戴与敬重，让我记忆犹新。

一日，亲人们正共进午餐，席间进来一位中年叔叔，携家带口特意前来看望二叔公。一见面，就给二叔公一个热情的拥抱，嘘寒问暖，关切地上下打量，为二叔公的良好精神状态欢呼赞叹，还掏出一个大红包塞进二叔公的口袋，一脸的敬意！随即又举起酒杯向大家敬酒，这位叔叔说：“年轻时，因家境困难外出谋生，只身路过诏安，身无分文。早听说诏安有大埔乡亲温童生先生乐于助人，便前往讨扰。那时多亏老先生照应，临别时还赠送50元路费，才得以渡过难关。”叔叔越说越激动：“当时的50元比现在的5万元更有价值。没有温老先生的帮助，就没有我张某的今天。”原来这位张叔叔少年历尽艰辛，但勇于拼搏、不断进取，如今已功成名就。

二叔公不但乐于助人，还倡导大埔旅居诏安、云霄、东山等地乡亲联谊，成立助学基金会，力行身教，数十年如一日。

### 择婿有道

在二叔公的自传里有这样一个有趣的故事。

一九六二年八月一日晚上，因台风来临，农械厂职工上百多人抢收海滩上的杉木，事毕每人得到半斤米饭犒劳。

吴师傅因年老眼疾，未能参加劳动而没有饭吃。他有四个徒弟和二叔公一起劳动吃饭，其中三个徒弟各自狼吞虎咽，只有一位小伙子将自己的饭盛了一碗，匆匆给吴师傅送去才安心回来。正是“一日从师，终身以父对待”。二叔公被小伙子此举感动，要知道一碗饭，在物资匮乏的年代有时可救一条人命。

当晚回家，二叔公即将经过说于爱人：“嫁女择婿，莫于此子矣！当初岳母嫁女，也是看中我不是饿饭之辈，正在飘泊中将你配我，今天同样可取其德，勿取其貌是耶！”

小伙子幼失父母，家贫如洗，女儿天真活泼，端庄秀丽。要把女儿嫁于穷小子，谁也不信，议论纷纷。但二叔公征得双方同意后便全力帮助，不计回报。五年后小伙子终于成为二叔公的女婿。打破了“爱富嫌贫、门当户对”的传统婚姻观念，“一饭敬师”得到好姻缘，在亲友间成为美谈。

### 老骥伏枥

去年十一月，在叔叔的陪同下，二叔公不顾路途遥远，毅然前往港珠澳大桥旅游参观，身临其境感受大桥超级工程的伟大建筑，亲眼目睹祖国日新月异的可喜变化，心中无比感慨。

二叔公拿出一摞照片，向我分享一路上的所见所闻，以及此行受到珠海、深圳、香港等地亲朋好友热情接待之谊，感激之情溢于言表，鼓励我有机会要“行千里路，破万卷书”。照片上的二叔公在亲友们的簇拥下，站在美丽壮观的跨海大桥前，西装革履，容光焕发。真看不出这是一位近百岁的老人，“仁者寿”大概如此吧！

旅行刚回来的二叔公又开始忙活了，他亲自撰写老家祭春祝文，让我帮他打印。于今年正月，携带孙子曾孙一同前往大埔老家，如期参加家乡祭春活动。

二叔公是一名普普通通的老百姓，也是一位新时代的追梦人！虽近期颐之年，但因心怀家国，依然努力奔跑在路上，这种积极向上的精神，无不让人深受鼓舞！

此时，不禁想起乡亲们为二叔公贺寿诗文二首：

“仰君德泽诏云东，倡导同乡友爱功。海屋添筹歌幸福，兰蕙桂馥满堂红。”

“童颜鹤发胜仙翁，生性仁德堪敬颂。高风亮节呈锦绣，寿如南岳老苍松。”

# 生命之歌

◆ 张伟银

你是否留意过漫山遍野的小草？
你是否欣赏过山谷里独自芬芳的幽兰？
你是否惊叹过扎根于岩缝的青松？
你是否震撼于为繁衍后代而溯游赴死的大马哈鱼？

生命是顽强的最真实写照；
生命又是美丽的最好代言人；
宇宙因有生命而神秘；
世界因有生命而精彩！

每一个生命都是一种奇迹，
我为自己的生命而自豪。
请让我们由心灵深处呼唤：
生命！生命！

**每期一推**

# 一抹明黄

◆ 许艺端

三月的诏安，春寒料峭，时而下点儿小雨，又多了几分凉意。我不喜这样的天气，到处湿漉漉的，心情也莫名地跟着阴郁。昨晚，朋友发来几张黄花风铃木的照片，那一抹新鲜的黄色漫溢眼球，顿觉心中明亮了许多。

那站在枝丫上的金灿灿的风铃花，宛如个个妙龄少女，披着波浪裙边的金黄色衣裙，眼前一亮的快感，洗刷着心中丝丝忧烦，想必是在春风的轻抚下才如此俏皮的吧。而那满身繁茂的黄花风铃木，又似一位丰满的少妇，饱和的大气，能把压在心口的石头撬开，久积心头的戾气得以释放，仅余那一抹明黄了。黄色的亮调，让人心中明亮清晰。

这是一种随着四季变化而更换风貌的树。春天枝繁叶疏，三四月份朵朵风铃状黄花点缀枝头；夏天长叶结果荚，沉甸甸挂满枝头；秋天亭亭如盖，一片绿油油的景象；冬天枯枝落叶，更添几分凄凉之美。四时更替，黄花风铃木不愿随波逐流地生长，偏走那不寻常的道路，肆意展示着不同的姿态。

黄花风铃木，诗一般的名字，理应静谧而乖巧。然而它却带着“任性”存在于世界，一簇簇黄花开得那样放肆，丝毫不顾及其它林木的情绪，亦无惧寒春的阴冷。我竟心生嫉妒，嫉妒它如此随性，竟遵从内心毫无保留地怒放开来，不理会树叶是否生长出来，亦不在乎风雨是否打落它们。如果……如果我也能像它们一样，像一个新生儿对这世界的态度，初生牛犊不怕虎，又会别有一番生活吧！

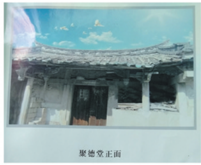
人总愿将无法成事归因于束缚太多，殊不知实为自己所禁锢。瞻前顾后，错失良机。犹豫不决，深陷纠结，无法自拔。其实，何不请教于这洒脱的黄花风铃木，破了那捆绑内心的精神枷锁，敞开心扉，拥抱自由，做你想做的事，见你想见的人，写你想写的故事，走你想要的人生。我愿学这黄花风铃木，在料峭的春天里，用金灿灿的颜色，书画自己的与众不同。

念此，笼罩许久的阴霾顿时抛到了九霄云外，心情也明朗了许多……

# 罕见的徐余涂同宗祖祠——诏安“聚德堂”

◆ 涂建元

闽南地区，遍布着祠堂家庙，其中有一些诸如张廖等两姓联宗的祠堂，但三姓联宗的祠堂就比较罕见了。而在诏安县南诏镇西门社区涂厝巷，就有一座县级文物保护单位——徐余涂三姓联宗的祖祠“聚德堂”。



诏安徐余涂祖祠“聚德堂”

聚德堂始建于明朝末年，是一座古式建筑，坐西向东。面宽15.5米，进深20.5米，建筑面积318平方米。为三进院落布局，首进与后厅之间的天井长7.2米，宽5.6米，后面宽3间，进深3间，圆形石柱带鼓形柱础。抬梁式石柱木构斗拱结构，歇山顶，整座建筑还有坚固的外围墙。据聚德堂内石碑文记载，该祠堂内早先安放89位先祖之神主，含徐姓的太平镇走马村与深桥镇西坑村；涂姓的桥东镇仙塘村、西潭镇青山村和白洋乡兰里村；余姓的四都镇上溪村以及城关等地，包含开漳始祖徐本顺、徐睦怨、涂光彦等及以上所列各村落之祖先灵位。

聚德堂徐余涂姓氏的后裔子孙遍及港、澳、台及东南亚各地，达几十万人，他们魂牵梦绕，常回家乡寻根谒祖，祭拜祖先之灵位。尤其是台湾的涂仲坤先生（曾任台北诏安同乡会会长、台北福建同乡会常务理事）、余政达先生(曾任台湾嘉义县议长)和马来西亚涂氏宗亲会等均多次组团回乡祭拜先祖。

在福建与广东、广西、浙江、台湾等广大地区及东南亚国家的华侨、华人中，余、徐、涂、佘四个姓氏的人们都承认这样一个事实：这四姓乃是源出一脉，本属同宗，即是由一个姓氏分出其他三个姓氏。但是具体由哪一个姓氏分出的，流传着好几种说法，由于年代久远，很难考究。但在编写族谱时，都把这个同宗事实写进各自的族谱里面，足见这四个姓氏之间的深厚宗谊，有其深远的历史渊源。在浙江省衍罗山，还有余、徐、涂、佘联宗的四姓祠。在广西的桂平市和平南县，四姓人口均达四、五万人，因而都成立了徐余涂宗亲总会，平南县编纂《徐余涂大宗谱》，桂平市也编纂了《徐余涂宗族谱》。甚至在泰国、新加坡、马来西亚等东南亚国家的华侨、华人也早就成立了徐余涂佘宗亲会。诏安的聚德堂在每年农历八月初六都会举行“秋祭”庆典，而泰国的四姓同宗会循例也在农历八月初二举行“秋祭”大典。

聚德堂是一座三姓联宗祖祠，它对提倡孝道，凝聚人心，团结奋进，传承美德，积德行善，济困扶危，和谐邻里，规范行为，激励上进，都能起到潜移默化的作用。它又是联结海内外同胞的纽带，为加强宗亲之间的联系，增进互信，热爱桑梓，热爱祖国，激励宗亲为中华民族的伟大复兴而共同努力。

1928年聚德堂重修石碑文