

豆豆

我父親的祭日——我卻在AI的對話裡才翻到——九二路盡頭，五星之下，我的父親母親



天雅微妮

2026年7月，我在馬尼拉的家中，看到微信群裡有人在分享他查百度關於父親的訊息。我心血來潮，便對著電腦與AI聊起父親的一生。隨手打開手機裡的百年曆，翻開——才驚覺，父親已經走了整整十二年，而母親已經走了十四年半。

母親去世前，把1951年的結婚證和一疊老照片、老物件交到我手上。我一直以為那是她留給我的一點念想，現在才明白——她是把來不及講完的故事，託付給了我。

打開百度，鍵入「石獅市離休老幹部黃際筆」這幾個字。那些年，他為下一代宣講地下工作經歷的記錄，在網上已經找不到了。而我在二十多年前，父親最後一次來菲律賓時，答應他要幫他寫一本回憶錄的承諾，卻遲遲沒有兌現。

父親的一生，現在網路上查到的，只有他照顧生病母親的零星資訊。而我每次在網上，哪怕看到有關父母的一丁點消息，就會不爭氣地掉眼淚。

前幾年，我參加了旅菲石獅市五社同鄉會，擔任秘書長。我知道五社是舊時由東村、後花、磨內、山上和內透五個自然村組成的。

也知道解放後「五社」擴展成「五星」——我在五星長大，就讀五星小學。我住的那個叫作「內透」的小村子，在外人眼裡早已併入山上村，每次朋友問起，我總得耐心解釋。而這次網上搜索，卻突然跳出來說：「五星」是石獅首任鎮長姚源堂所題。

查詢豆包的過程中，螢幕上突然跳出父母親1951年12月30日結婚的日子。我的腦海裡浮現出那張被我遠渡重洋帶來菲律賓的結婚證，看見證婚人寫著「姚源堂」的

名字。我的思緒，一下子被拉回七十多年前的那一天。

1949年9月2日，父親是閩中游擊隊的戰士。石獅解放那一天，他穿著黑衣，手裡握著駁殼槍，帶領遊擊隊進入石獅城區。解放後，父親成了石獅鎮人民政府第一任鎮長姚源堂的秘書。

姚伯伯是山東人，南下幹部，與父親的關係非常非常好。後來即使工作調動，我們兩家的來往始終沒有斷過。1963年反「地方主義」運動中，父親倒臺了；文革期間，姚伯伯成了走資派。可是每年春節，陪伴父母親到姚伯伯在泉州師範學校的家拜年，是我雷打不動的必修課。

而我高中畢業後，恰好進入泉州師範專科學校讀書——那是我再熟悉不過的地方。姚伯伯的夫人是泉州師範學校的副書記，只是那時他們家已經搬離師範宿舍——姚伯伯已升任福建省宣傳部長。

石獅建市後，大興土木，開闢許多新道路。市政府召集大家諮詢新路命名，父親和其他老幹部建議將其中一條大道命名為「九二路」。那段日子，父親終於揚眉吐氣，發揮餘熱，選出任石獅關心下一代協會會長。

母親的故事，同樣從五星出發。十八歲那年，她成為晉江縣第一屆人大代表，甚至被選為主席團成員。後來進入僑聯工作，成為一名僑聯工作者。

父親離開我們已經十二年，而我遠離故鄉，每次回國，石獅一定是我必須去的地方。父母親親手建起來的房子已經不復存在，我總喜歡去漫步那些還沒被拆除的故鄉小路。母親的娘家——山上村的堂親們，總是熱情地招待我，那份溫暖，從未改變。

每次下榻的酒店，我一定選在九二路。五星，是我魂縈夢牽之地。

（07/26/2026）

葉榆



葉菲葉

中年以後

人到中年，必須活得通透，是一件非常重要的事情。中年人的思維意念和心境，一定關乎到未來的生活。人都是從懵懂無知開始，踏入這個精彩紛呈的世道。風風雨雨，喜怒哀樂，

生離死別想必每個中年人都體會過。中年人經歷過許多美好，也曾在黑夜中徘徊不定，糾結選擇，接受無常。過日子不可能天天開心，也不可能每天迷茫，只是中年人更能理解生活的無奈，卻依然選擇熱愛。中年談愛太晚，談死太早，只是背負的責任更重了，孩子需要用力去托舉，家中老人需要照顧，職場上的瓶頸期，太多的問題，都要去面對！不是不想為自己而活，而是中年人沒得選擇。一家人的重負你必須去承擔，一家人的幸福你也要用力去兌現。所以，活得清醒且通透很重要。千萬不要有攀比心，如果你羨慕別人的生活，羨慕別人擁有的一切，只會讓自己陷入無限的內耗，那麼這一生註定不會幸福和釋懷。

人各有不同，命運各自不一樣，可能

林輝煌

人生「七守」系列談之二：守口不妄



柳浪飛歌

言語為心之門戶，一字一句皆折射胸襟格局。守口不妄，核心在於節制唇舌之欲，摒除浮誇、挑撥、尖刻之辭，以分寸自持，以緘默自省，是立身處世最基礎的修行。

人間多數嫌隙、口舌爭端，皆由輕言戲語而起。世間常有心性輕浮之人，聽聞片面說辭便肆意論斷，窺見點滴表象便妄議他人；或是虛榮心驅使，誇大自身際遇，空許無力兌現的承諾；或是閒來搬弄長短，傳播私隱流言，不知不覺離間情誼。浮詞戲語看似輕飄飄，實則傷人於無形，一句失度之言，足以斷送多年交情，招來無端非議。

守口先戒虛誇浮詞。君子立身，貴在實事求是，有幾分閱歷便說幾分實情，有幾分把握便做幾分承諾。真正成熟之人，從不刻意標榜自身，不借吹噓抬高身價。

潘美春

孩提



特稿

就是我等下跟同伴到哪裡去，一起和和泥泥爬樹、抓鬩、鬥蟋蟀……多麼美好的時光，記憶恍惚又猶新在昨日。

曾經的孩提，望著天上的白雲，將它當作棉花糖般甜蜜放進嘴裡；看見花朵舞者花枝妖嬈，歡心到跟著手舞足蹈；聽蝌蚪變青蛙的故事那般神奇；談起蝴蝶飛舞，蜜蜂釀蜜，多麼有趣；學著夥伴調皮，跟著惡作劇；瞧見你的眼淚，我的鼻涕，互相嫌棄；所有的樂趣都是那麼簡單，那麼令人開懷。

從前的快樂雖簡單卻有趣，想起清·袁牧寫的《所見》：「牧童騎黃牛，歌聲振林樾。意欲捕鳴蟬，忽然閉口立。」走在溪邊看溪水戲溪石，孩童跌倒溪中趣，龍眼樹下蕩鞦韆，石頭剪刀布，在山上野炊的故事，各種趣味記憶中隨時開啟都能感慨幾個萬千。

沒上學前有那麼幾個連續的年，每個大年初一，便與三、兩發小，兜裡揣著糖果、瓜子兒，「呼」的一聲便齊聚到厝邊那一顆最熟悉、最古老、最矮小，而又最粗壯的龍眼樹下，然後各自尋一粗枝幹爬上去。

嘴裡嗑著手裡抓著的瓜子兒，屁股坐在枝幹上，晃著兩隻小腳丫，邊蕩著鞦韆似的，邊說著自己的小秘密，龍眼樹裡不時傳出我們「咯咯咯」的笑鬧聲。那個孩提過的年味至今仿如昨日，歷歷在目。

讀了小學，印象深刻的就是下課十分鐘的各種玩法：跳皮筋、丟手絹、跳方格，記得最清楚的就是「抓石子」。撿四個差不多大小的小石子，不管是橢圓還是方塊形的，玩到最後，這些石子都會變得光滑圓潤。遊戲規則要通關，一關比一關難。分成「一吃」、「二吃」、「喝酒」、「跳橋」、「一探」……「一吃」

你窮極一生追求的夢想是別人垂手可得的東西。認清現實，中年人要努力去生活，在自己能力所及範圍去爭取，而不是太用力去拉扯生活，幾分力氣做幾分事情。中年的健康是軟肋。失去了健康，你還有什麼可以頂住肩上的重擔，甚至到最後還是一無所有。

中年人要學會惜福，珍惜當下擁有的一切。學會守福，健康的身體，有盼頭的努力，好好守著。學會藏福，管住自己的嘴，因為太多人守不住的福報，就是從自己的嘴裡丟了。

認真過好每一天，生活不會太糟糕。不要聽風就是雨，守著自己的本心。不要只剩一張嘴巴在過日子，生活需要雙手和智慧，遠離磁場不同的人，寧缺勿濫，大道至簡。年輕時的無知無畏，還有很多時間可以去改變。中年犯錯的成本太高，因為已經沒有時間讓你重新開始了。獨善其身，自求多福的中年時光。希望在每個如常的日子，都能把平凡的生活過得快樂充實，有更多的底氣接受生活中的風雨，也享受生活的樂趣！

加油吧，中年人！

與其空言造勢，不如躬身踐履，以實績替代空談，以行動佐證自身。

守口次戒閒論人非。眾生際遇各有悲歡，他人取捨自有緣由，不必以一己度肆意評判。閒暇自省，少議旁人得失，不窺探他人私域，不嘲諷困頓之人，不嫉妒得志之士。看透人情不必戳破，洞悉是非不必張揚，措辭留餘地，待人存寬厚，方能隔絕無謂紛爭。

守口終戒戾氣惡聲。談吐的殺傷力遠超肢體衝突，一時口出苛責，可長久寒人心腸。

守口者常懷溫恕，情緒翻湧時暫緩開口，爭執將起時收斂鋒芒。不逞唇舌之快，不洩心頭之憤，溫和措辭，包容異見，方能廣結善緣。

口有尺度，則福澤綿長；言無虛飾，則人緣清淨。終身管束唇舌，少戲語、遠閒話、棄惡言，方能避開俗世糾葛，行於坦途。

是將四顆石子輕散撒到地面，抓起一顆往上拋，在這顆石子掉落之前，必須趕緊又抓起地面的一顆石子，然後接住連同掉下來的那顆，依次如此通關下去，印象深刻的「喝酒」這關難度大大提升，食指與拇指圍成一個小圓，相當於酒杯口的意思，拋起的石子必須從「酒杯口」接入，才能過關；「跳橋」是將三顆石子橫豎都可以的整齊分開排位，在拋起一顆石子時，手要把頭尾兩顆石子同時抓起並接住落下來的石子，再把最後一顆以同樣的方式抓起，又通一關……四顆普通的石子在孩子們手中，不停地變換著花樣，難度越來越大，卻是當初沒有現成玩具的許多女生們，下課時間最熱門最風靡的遊戲玩法。現在玩起來還能記得些許記憶，手已然沒了小時候的靈活，以及和石子之間手眼並用的默契。但是玩起時的心情讓人彷彿回到孩提時代，回味無窮！

如今的孩提，吃著各種山珍海味，玩著奇形怪狀的模型玩具，打著吸引眼球的遊戲，捲著書中的習題，卻好似沒有我們小時候那種發自肺腑的簡單歡快有趣。時代進步了，科學也進步了。孩子們從小就能接觸電子產品，接受科學教育，童趣內容也跟著跨出一大步。其實，現在的電子產品遊戲許多是由當初我們小時候自創的那些遊戲延續而來，只不過是換個花樣，藉著科技的進步，把現實遊戲藏進屏幕裡，讓孩子們有隔空又面對面的那種誘惑感，吸引你的注意力，抓住孩子們想贏的心理，闖過一關隨即帶來的瞬時快樂和成就感，在心理上得到大大安慰與自信，而且在同種遊戲玩伴中被他人仰慕，崇拜，尊重的感覺。只要在正確的引導下，孩子們正常的去玩遊戲，也是可以得到許多樂趣的，不要沉迷，不要被遊戲控制心魔。我常常對孩子說：「能控制遊戲的人才是真正的贏家，被遊戲控制了的人就算他打贏了別人，也是輸家，輸給了遊戲！」

一代人有一代人的童趣味，不同年代，不同趣味，卻擁有屬於同感的童年童趣。希望童真的心，童年的趣，都能伴隨不同年代的孩提，快樂一生！

中醫藥文化漫談之愛國華僑領袖陳嘉庚



特稿

陳嘉庚先生（1874—1961）是著名的愛國華僑領袖、企業家、教育家、慈善家、社會活動家，被毛澤東稱為「華僑旗幟，民族光輝」。陳嘉庚一生為辛亥革命、民族教育、抗日戰爭、解放戰爭、新中國的建設作出了卓越貢獻：他心繫桑梓，滿懷一腔愛國情懷；矢志報國，秉持誠毅精神興辦學務，同時十分重視醫療衛生事業。他出資主持收集民間中醫藥驗方，多次奔波籌措，在國外印刷傳統中醫藥書籍轉送國內，救民於疾苦。陳嘉庚先生愛國興學助醫的光輝事跡，激勵著無數後人為祖國富強和民族振興不懈奮鬥；以「忠公、誠毅、勤儉、創新」為核心的「嘉庚精神」，因聖潔而悠遠，因博大而永恆。本文重點介紹陳嘉庚先生對醫療衛生與國民健康的重視。他在印尼避難時撰寫《住屋與衛生》一書，指出國民健康與國家興亡聯繫緊密：當時國內衛生狀況極差，城市缺乏排污系統，飲用水水質不達標；農村缺醫少藥，民眾治病多依賴土方與巫術。他提出「維新之道，莫重於衛生，人民身體之強弱，壽命之長短，與國家之興衰，極有密切之關係也」，並於1945年和1948年兩次印刷該書，寄送國內各省市，希望國內民眾「知疾病健康以及壽命長短，與住屋衛生有密切之關係。共同注意，致力改善」。新中國成立之初百業待興，他還特意將《住屋與衛生》提煉為千字摘要，作為廣告在國內各報廣告欄刊登，以此推動各地公共衛生工作開展。陳嘉庚始終認為，一個國家、一個地區的經濟發展水平與教育文化程度，都能在公共衛生發展水平上得到充分體現。

陳嘉庚先生於1944年在印尼避難時總結出「養生之道八條」，涵蓋了健康的飲食起居要求、良好的心態培養與高尚的道德標準，具體內容可歸納為：1.飲食清淡：日常飲食應當清淡，不宜多食油膩及辛辣刺激食物，每餐多吃蔬菜與水果。2.飲食定時：按時規律進食，便於食物消化，也能讓排泄規律順暢。3.培養嗜好：每個人都應培養一項愛好，增添人生趣味，讓身心有所寄托；最好的愛好莫過於戶外運動。4.多曬太陽通風：多曬太陽，多呼吸新鮮空氣，無論晴雨都堅持走路，養成不懼風雨的習慣。5.每日讀報：每日閱讀報刊，瞭解世情國情。6.樂觀豁達：避免憂悶，保持事事樂觀的心態；多外出遊歷，閱讀符合心意的書籍。7.放下過往：摒棄復古思想，不再追懷往日不愉快的情緒，做到「既往不咎」。8.樂善好施：養成樂於行善的習慣，凡事堅信只要一息尚存就有辦成的可能；即便不幸離世，精神也能長久留存。正因如此，陳嘉庚一生都在為推動公共衛生進步而努力，在個人養生保健與公共衛生事業發展方面，在那個年代都擁

有獨到見解與長遠眼光，堪稱名副其實的養生保健專家。

1896年，陳嘉庚身居新加坡，心懷祖國。彼時中國醫療仍以傳統中醫藥為主，中醫藥以師徒相傳為傳承方式，沒有正規醫學院校；僅沿海通商口岸有少量西醫滲透，民間城鄉都以中醫為主要就醫選擇，且行業沒有統一監管，行醫門檻極低。當時庸醫混雜，偏方氾濫，療效不穩定；全國缺醫少藥，疫病頻發，「廢中醫藥」思潮在維新派的質疑下開始萌芽。流行病四處蔓延，民眾死亡率居高不下，巫醫、游醫遍佈各地，醫藥器械都極度匱乏，民眾小病硬扛、大病聽天由命。陳嘉庚偶然見到友人珍藏一本名為《驗方新編》的藥書，當即想到「竊念吾閩鄉村常乏醫生，若每村有此書一本，裨益不少」，於是費盡周折多次籌資印刷，將書本免費分送到國內各地。後來他又出資組織人手，廣泛搜集良方對原書進行增補、校對，再次印刷後分發各地。《驗方新編》是清代醫家鮑相璈於1846年編纂的醫書，內容涵蓋內科雜病、婦兒外科、急救、食療及時疫等多個領域，書中選錄了歷代醫家的醫論與治驗經驗，收錄了民間常用的驗方和單方，這些方劑藥材便宜、製法簡便、療效確切，是一部以醫方為主、兼合醫論的醫學著作。由於所收方劑都簡便易求、切於實用，因此這本書在民間和醫學界都有廣泛且深遠的影響。此書涉及的疾病病證，舉凡內科涵蓋外科、傷科、婦產科、小兒科、五官科、急救、食療各個領域，收載內容既包括民間流傳的驗方、偏方、便方，也收錄了古代醫學名家的各科名方與各類治法。在具體施治方式上，內服、外敷、熱敷、冷敷、穴位貼敷、取嚏、煙膏、熱浴、蒸氣浴、針灸、耳針、按摩、捏脊、拔罐、刮痧、引流、放血、祝由，乃至相當現代化的心臟按壓、人工呼吸、心理治療等，均包含在內。由此可見，該書主旨是收集操作簡便、就地取材、療效明確的驗方。

陳嘉庚先生多次組織整編排印《驗方新編》並廣為贈發，是因為當時戰亂頻發、缺醫少藥，民眾健康無法保障，可查閱的中醫藥書籍資料又十分匱乏；這本面向當時中醫藥人才培養、以中醫藥治療常見多發病的實用手冊，就如同新中國成立後，毛主席重視鄉村醫療，在《人民日報》批示「赤腳醫生就是好」之後誕生的《「赤腳醫生」手冊》——「赤腳醫生」成為半農半醫鄉村醫生的特定稱謂後，國家定期組織赤腳醫生培訓，持續出版大量通俗易讀的醫學讀物提升其診療水平，還推廣赤腳醫生培訓制度、編製《「赤腳醫生」手冊》作為培訓教材，這本手冊也成為當時中國人的「全民健康指導手冊」。

註：本文部分內容摘選自《陳嘉庚文采》及《陳嘉庚回憶錄》。