



富贵吉祥
丙午夏梁国斌



傲骨

丙午夏月



《傲骨》

作者:沈之敏(72岁)

青山区冶金街道南干渠社区



△《龙马精神》

作者:梁国斌(67岁)

江岸区车站街道华清园社区

△《龙马精神》

作者:聂家声(83岁)

江岸区后湖街道美庐社区

戒烟

我吸烟的经历较早,还是48年前在下放农村插队时就开始。开始吸烟时很不习惯,辣辣的,很呛人,慢慢地就学会了,后来发展到每天一两包纸烟还嫌不够。

从1976年上山下乡插队,因好奇点燃第一支烟,到后来在公社驻村的人情往来中渐渐“被动接受、习以为常、发展成严重依赖的‘烟枪’”,这是一场无关生理需要、纯属心理依赖的正与邪的自我角逐。烟瘾之深,不在肺腑,而在心性。

孤独时借烟消愁,欢聚时吸烟助兴,社交时递烟礼敬,疲惫时吞吐解困。不抽烟百无聊赖,离

开烟六神无主。理由千万条,借口一大摞,目的只有一个,就是粉饰不良嗜好,开脱烟癖危害。

长期抽烟的人,喉咙常年黏腻有痰,不停清嗓子,呼吸沉重,胸口总像压着重物,闷闷沉沉。

抽烟48年,我的生活一直带着“烟味”。身上的烟味、衣服上的烟味、头发上的烟味、家里空气中的烟味。走到哪里,一身味道,自己习惯了不觉得,别人一闻就远离。烟最终留给我们的是发黄的牙和夹烟卷的手指、熏黑的肺、咳嗽和痰喘,还有难以谢绝的烟瘾本身。

觉醒戒烟后,真正感受到生活的甜美、人生的真意。戒烟的头两个星期是生理戒断反应最猛的时候,这期间你会觉得心里像猫抓一样想抽烟,还可能心烦意乱、睡不好觉,这都是尼古丁在作怪,身体正在努力适应没有烟草的日子,熬过这半个月,生理上的难受就会慢慢消失。

戒烟之后,呼吸道慢慢清理积攒多年的焦油垃圾,喉咙异物感消失,呼吸变得轻盈顺畅,晨起干呕、咳嗽减轻,胸口的憋闷感一点点散去,每一次呼吸都清爽自在。

戒烟后,生活彻底焕然一新。没有烟雾缭绕、没有烟灰遍地、没有刺鼻味道。家里空气清新、环境清爽,家人再也不用吸二手烟。口腔不臭、呼吸清爽、身上干净、衣服干净。不用再尴尬、不用再自卑、不用再刻意避开人群。

如今,我对吸烟的人吐出的烟气非常反感,并下意识地躲避。我从吸烟到戒烟,自己都不知道之前究竟戒了多少次,但这次应该算是终于戒掉了。

朋友,嘴上烟雾袅袅,不如心中晴空万里。别让烟草的迷雾,模糊了你我他的生活。

作者:张颂华(68岁) 洪山区梨园街道华电社区