

我想,很多人在某些时候会有同我一样的感受,那就是:累,被忙碌,被困扰……像被一双手推搡着,坠入了一个巨大而空然的洞穴,只能在其中摸索行走,被动地应对各种状况,陷入的自然是凄惶无措,疲于应付的境地。

那是一种茫然的无厘头的生活状态,犹如被束缚在一张无形的网里,无法以一己之力逃脱开来。你可能尽心尽力付出了很多,包括时间、脑力、心力、眼力、体力,却未必能够得到一丝一毫的回报。那是生命中至暗的时刻,你的心境怎么也好不起来。

生存的压力,紧绷的神经,让你甚至有过自我毁灭的冲动。但强烈的责任担当意识让你在几秒钟之内就结束了一份念想。该继续的生活还要继续,该面对的芜杂繁琐还是要面对。

几米说:“生活坏到一定程度就会好起来,挺一挺,就过去了!某一天再回首,你会发现给你痛苦的人和事,却也是你的救赎。”是的,很多事,很多情,许多无奈,许多纠

## 挺一挺,就会过去

文/程应峰

结,挺一挺,就会如烟似雾,默然过去。

人的一生,遇到难处,陷入困顿,在所难免。但我们遇到难处时,最需要的,是理智冷静,挺一挺,保持淡定,努力微笑,让繁琐的生活,在时间的流向里一点一滴地变得豁然通达。尘世之间,没有什么过不去的坎,路不通时,选择拐弯;心不快时,选择看淡;情渐远时,选择随意。只有真正经历过苦难的人,才知道什么叫安详,什么叫幸福。

人生在世,不可能没有磨难痛苦,所有的磨难痛苦,或许会让你的身体心理出现各种不适,各种不良的反应。但你别无选择,必须学会坚持,不能轻易言弃。很多事情

咬咬牙坚持坚持,路就有了,出现在前头的也许就是一个阳光灿烂的前景。有一句话说得好:“我们由着自己的性子来,成就的是我们的今天;我们逆着我们的性子来,才会有我们的明天。”挺一挺,是学会认知自己,是给自己注入未知的能量,是给自己更多的可以有所成就的机会。

我们所知道的霍金,他十七岁以后的人生,都是一路挺过来的。他以非凡的坚韧,与病痛搏斗,写出《时间简史》,让属于自己的时间有了全新的意义,也让滞滞时空焕发出簇新的光芒。

至暗时刻挺一挺,是一种胆识,也是超越自我的破茧成蝶般的较量。在生存的桎梏中,你挺过来了,终有一天将遥不可及的梦想变得触手可及。因为,所有的遥远,都敌不过坚持走下去的源于内心的强大能量。



## 紫薇长放半年花

文/俞东升

傍晚时分,我喜欢沿着乡间小路漫步。小路两旁农家小院里那一团团细碎花丛,犹如一朵朵彩云,云蒸霞蔚,风姿绰约,美丽成灾,一下子忙坏了我的眼球。如此之多的紫薇树,把乡村装扮得姹紫嫣红。

乡民们很少种那些纯粹观赏性的植物,但他们却对紫薇情有独钟。紫薇树易栽易活,不需要过多的时间去打理;紫薇花开得低调、长久,还有实用价值,深受乡民的欢迎。

紫薇是土生土长的树种,也是花期较长的植物之一。“盛夏绿遮眼,此花红满堂”,紫薇花担当得起这样的赞美。你看,她跟春天的桃花争奇,也不与夏季的荷花斗艳,低调地避开锋芒,耐心地等待着属于自己的季节。到了农历六七月份,这些素雅恬静的“骨感美女”,吐着嫩黄的花蕊,娇柔玲珑,绚丽曼妙,让人顿生怜爱。雪白、水红、淡紫,五彩缤纷的花朵,在翠绿叶子的映衬下,很诗意的浪漫着。

紫薇花不仅美在外表,还美在“心灵”。紫薇对二氧化硫、氟化氢及氮气的抗性强,能吸入有害气体与粉尘,担当美化环境、净化空气的重任。紫薇还具有药用作用,《本草纲目》记载,紫薇的皮、花,有活血、止痛、消肿、解毒作用。种子可制造农药,用于驱杀害虫;叶子能治白痢病;花籽可治疗产后血崩不止、小儿烂头胎毒,还能根治痲疹毒。可以说,紫薇浑身是宝。

历代文人墨客都对紫薇称颂有加。唐代杜牧在《紫薇花》一诗中写道:“晓迎秋露一枝新,不占园中最上春。桃李无言又何在,向风偏笑艳阳人。”诗人用桃李来衬托紫薇花的美,被后人誉为“杜紫薇”。宋代诗人杨万里在诗中盛赞紫薇花期长:“似痴如醉丽还佳,露压风欺分外斜。谁道花无红百日,紫薇长放半年花。”

夏秋季节,我日日在紫薇身边徜徉流连,有了紫薇花的陪伴,溽暑蒸人的烦躁会烟消云散,心静如水,仿佛紫薇仙子来到身边。只希望此生能像紫薇那样,平淡而实用,简单细微的幸福像紫薇那样,花开久远。



荷塘小景

中国花鸟画 乔礼坤

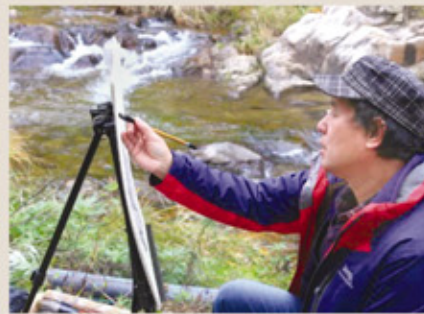


秋趣

乔礼坤,1960年生人,河南省美术家协会会员,河南省收藏家协会会员,郑州市花鸟画艺委会委员。

1984年师从高虹武、王宏剑、段正渠等名家学习绘画;1989年至1990年在西安美术学院油画系师从湛北新、王国伟、马骥生、潘晓东等名师学习;2015年9月至2016年8月,在中央美术学院中国画高研班进修,师从唐勇力、史国良等名师学习。

作品多次参加国内展览并获奖,其中,1993年油画《力》在北京展出获二等奖;2000年油画作品《静物》在北京中国军事博物馆展出;2010年油画作品《老汉》在河南省第十五届新人新作展中获优秀奖。出版有《乔礼坤画集》。



## 为了两只小喜鹊

文/赵盛基

喜鹊在树上做了一个窝,在窝里产卵孵出了两只小喜鹊。喜鹊妈妈每天外出捉虫回来喂养这两只喜鹊宝宝,风雨无阻。一只流浪猫在树下转悠,窥觑着这两只小鲜肉,想把它们当作自己的午餐。喜鹊妈妈发现了这只流浪猫,知道宝宝随时都可能发生不测,从此不敢外出捕食,一直在家守护着宝宝。可是,宝宝嗷嗷待哺,自己也饥肠辘辘,无奈趁着流浪猫不在树下的时候,迅速飞离巢穴,出门去了。

谁知,狡猾的流浪猫并没走远,见喜鹊妈妈离开,它认为时机已到,就从躲藏的地方窜了出来。就在流浪猫刚要爬树的时候,老刘把它赶跑了。

老刘是附近的住户,喜鹊妈妈整天飞来飞去捕食喂养宝宝的情景他都看在眼里,他不忍流浪猫伤害它们。

赶走了流浪猫,老刘上树掏了鸟窝,把两只喜鹊宝宝放在了鸟笼里,里面还放了一些水和食物,然后挂在了屋檐下,想把小喜鹊当宠物养。

喜鹊妈妈捕食回来不见了宝宝,就在上空盘旋,很快就发现了宝宝的所在。可是,它不敢靠近鸟笼,害怕鸟笼的主人怀有恶意。但它又不忍抛弃宝宝,就试探着一次次向鸟笼靠近。老刘想看个究竟,就躲到了屋里。喜鹊妈妈瞅准时机,快速俯冲下来,两只爪子抓住鸟笼。两只宝宝见妈妈来到,立即张开小嘴,妈妈不失时机,从鸟笼的缝隙里将小虫喂进了宝宝的嘴里。

之后,喜鹊妈妈每天都来给宝宝喂食,即使老刘在现场它也不怕,因为通过几日的观察,它觉得老刘不会伤害它们母子的。

为了两只小喜鹊,各自怀着不同的心思。流浪猫把它们看作美餐,老刘把它们当作宠物,只有喜鹊妈妈才把它们看作是生命,而且把抚养它们长大当作自己的责任。



## “蔬菜之王”话秋葵

文/胡萍

秋风送爽,徜徉在菜市场,在摆满丝瓜、白菜、茄子的菜摊上,猛然见一老年菜农的提篮里装着半篮鲜嫩的秋葵,形如辣椒的秋葵,这可是家常美味,我决定买些回去,一饱口福。

秋葵又名黄秋葵、羊角豆、糊麻、补肾菜等,是锦葵科一年生草本植物,20世纪初由印度引入中国,多见于中国南方,其茎圆柱形,叶掌状,花黄色,花瓣卵形,蒴果呈筒状尖塔形,5-9月开花,花谢后即长出嫩绿的果实,就可以摘下来食用了。

我吃秋葵的时间不长,镇上的菜场也只在这几年才见它们的踪影,但吃过一次后,味蕾便被秋葵那清香爽脆的味道征服了,于是,秋葵便频频地出现在我家的餐桌上。

秋葵以嫩果食用,其嫩果肉肉质嫩,含有由果胶及多糖组成的粘性物质,使秋葵有一种特殊风味,口感爽滑香甜。同时,秋葵中含有丰富的维生素,还有糖类和铁、钙等营养元素,有“蔬菜之王”“植物黄金”的美誉。

秋葵既可作主料,也可作配料,或单独成菜;既可以生食,也可以熟食;可荤可素。烹调上,常用凉拌、蒸、炒、炸、焖、烧、酿等方法成菜,还可以做汤菜、罐头食用。在

家常烹调中,如“捞汁秋葵”“酸秋葵”“秋葵鸡丁”“干煸秋葵”“酥炸秋葵”“秋葵鸡蛋羹”等,皆为家庭餐桌上的美味,让人食指大动,常吃不厌。秋葵在地方名菜中也占有一定的席位,如河北的“白灼秋葵”,爽滑脆嫩;鲁菜中的“秋葵炒鸡蛋”,黄绿相映,营养丰富;苏菜中的“秋葵炒海虾”,清新爽口,香气四溢;徽菜中的“秋葵炒腊肠”,秋葵吸收了腊肠的油脂,使腊肠吃起来肥而不腻,唇齿留香。秋葵不仅味美,其形状也好,把它横着切成薄片蒸鸡蛋,端上桌的瞬间,只见嫩汪汪的蛋羹上点缀着翠绿的秋葵,好似碧绿的睡莲浮在清澈的湖面,让人赏心悦目,胃口大开。

秋葵全身都是宝,既可做菜,又可入药。祖国医学认为,秋葵的根入药有止咳作用;其树皮可通经,用于月经不调;其种子有催乳作用,用于乳汁不足。秋葵的黏液含有丰富的可溶性膳食纤维,会阻止肠道碳水化合物消化,进而降低葡萄糖的吸收,因此用秋葵泡水可辅助降血糖。其方法是:取两个秋葵切除尾部后切成两段,放入一杯水中,盖好并在室温下放置过夜。次日早餐前,取出秋葵,饮用此水即可。

现代人生活条件越来越好,糖尿病、高血压、高血脂等病人亦逐年增多,而秋葵的膳食纤维与胆汁的结合率高于其他蔬菜,可以减少对饮食中胆固醇的吸收。为了身体健康,美丽常驻,大家不妨多吃秋葵吧。



对于喝茶,我属于外行,不识茶叶,喝也分不出好坏,就单纯视它为解渴而已。因此和很多懂茶的人格格不入,不过我在喝茶中并非毫无收获,从其它方面充实了自己很多,于是,品茶也变得有味道。

我虽不识茶,但随着周围的人买茶、品茶,我对茶有种特殊的癖好,但不是品,而是探究茶背后的历史、故事。各地的各种茶叶都有着不少的故事和诗歌……在这些文化阅读中慢慢认识熟悉茶,走进了一个新的境界。

我至今还清楚地记着,最早知道茶故事,还是从同学送我一盒敬亭绿雪开始。记得那天,一看到盒身上“敬亭绿雪”四个字,顿觉笔体飘逸潇洒,好不喜爱。细看介绍,那竟是郭沫若的手书,回头再一研究,发现郭老好茶,也为不少茶题词和写诗。从这以后,我便对茶上心了,再买茶喝茶就有了种深入了解的愿望了。

茶的传说故事很多,几乎每一种茶都有,“和尚卖水缸,把缸中水倒掉的”的松萝茶来历;信阳毛尖留下的是九个仙女的故事;铁观音有观音托梦传说……从这里,我看到了每一种传说故事不仅仅是茶本身的宣传和影响,还有着茶文化的源远流长,禁不住让人沉醉其中。

曾读过《红楼梦》,里面就有不少章回写到茶,之前都是一看而过,没有概念。因为茶再读了一次《红楼梦》,从中寻找到茶的踪迹,尤其是四十一回中那么多冲泡茶的描写,阅读中享受着茶道,别有一番韵味。从古至今,关于写茶的诗歌更多,这里面我最喜爱唐代诗人元稹的“一字至七字诗”:茶。香叶,嫩芽。慕诗客,爱僧家。碾雕白玉,罗织红纱。铤煎黄蕊色,碗转曲尘花……宝塔诗体不仅优美、内容更加贴切传神。

此外还有很多类似的茶文化,茶的的对联,茶的字谜,茶的谚语,茶的歌……每一种细读之下,让我有了惊叹的感觉,原来茶的背后有着如此浓厚的、深远的东西,远远比冲泡品更有意思,更有韵味。

于是就这样,喜欢与茶接触,而在这接触中,我了解了茶,懂了茶。再去和人喝茶,就没了之前的陌生感,他们讲茶形、汤色、滋味……我讲来历、讲故事、讲诗歌。品茗中,仿佛和一个个故事相对相交、一种文化相投相通,我就在这别样的茶道中与茶结了缘,爱上了茶,更在茶中完善自己。



## 独特茶道亦有味

文/王忆

## 古人也军训

文/曾龙

随着各大高校新生入学,军训也在如火如荼地开展。事实上,军训的传统从商周时期便开始了,那时的统治者就已经意识到军队的组织与纪律对战争的重要性。所以,官方每年都会花时间对脱离生产的学生进行军事训练,让他们在战时参与指挥甚至前线作战。

到了西周时期,军训开始变得正规。官方开始抽调国家或地方的军官亲自担任教官,男孩长到十三四岁,就开始习“射”“御”之术,进行正规的军事训练。天子还通过射箭来选定诸侯王与卿大夫。射箭考核优秀者,可以参加祭祀、晋爵封官、增加封地等;考核不过关者非但不能参加祭祀,甚至还会被削减封地。

春秋战国时期,随着诸侯国间的战争逐渐进入白热化,互相的军备竞赛也愈演愈烈。所以,各诸侯国对军训的重视程度也在这时达到了巅峰。

秦王朝一统天下后,春秋战国多年的战争与分裂被画上了句号,对军训的重视也逐渐开始往国家建设上转移;到了汉武帝时期,官方更是提倡“罢黜百家,独尊儒术”。学校开始以儒学独尊,军训进一步的衰落,仅仅在一些地方学校教育中偶有少量军训内容。

直到带有游牧血统的唐朝建立后,这一情况才开始有所改观。军训又重新被提了出来,武则天更是一举开创了武举制,为军训的发展再次注入了一道强心剂。

然而到了宋朝,宋太祖为了将权力集中到中央,开始不断削弱地方军权。实行重文轻武的政策,提倡以文官治理天下,尚武之风又再一次减弱;元朝更甚,军训曾一度遭到废止。

直到明朝建立,一波三折的军训又开始得到恢复。当时,朱元璋要求国子监和县学都要习射御之术,甚至还在科举考试上增设“射”“骑”的科目;到了尚武的清朝,军训之风又进一步得到重视。当时无论官学、国学,还是地方学校,课程都需要文武兼备,并新创了骑射课程,还有武术、举重甚至摔跤课,就连文科考试也得先考骑射。

到了民国,由于受到日本军国主义的威胁,军训不仅频繁举行,而且考核也变得更为严格。其中,军事技能的学习就包括学科和术科。学科有步兵操典、射击教范、防空常识等;术科有徒手教练、持枪教练、测图实施、弹药射击等。不仅考试内容繁多,而且军训一旦不及格,学生就要随下一届学生重新训练,严重者甚至不准毕业。高中以上学生军训不及格者,不得投考大学,由此可见民国政府对军训的重视程度之深。

读一段军训史,多一分生活的洞见。