享受慢生活

文/杨黎明

在时代高速发展的今天,不管你愿意或不愿意,也不管你承认或不承认,我们都已进入或者说"被进入"了一个快节奏的时代。尤其生活在繁华大都市的工薪族,为了赚取这份微薄薪水养家糊口,他们只能别无选择地在市区与郊区之间来回奔走。周而复始,一年又一年地这样生活着。

是的,我们所处的时代,已像一列飞驰的列车。但俗话说得好,"既来之,则安之"。既然我们没有能力改变时代,那我们就改变自己吧。快乐地感受"慢生活"的艺术。

慢食——作为我们年轻的上班族,很难做到细嚼慢咽地吃早餐,但我们还是可以很轻松地做到慢慢地享用中餐和晚餐的。每到中午,我们可以放松心情和同事或朋友相约一起愉快地共进午餐。哪怕只是简单的快餐,我们都不妨细嚼慢咽,享受其中。晚上下班后,可以和家人或爱人一起买菜,一起洗菜做饭,然后在悠扬而浪漫的音乐中共进晚餐。虽然或许只是两个蔬菜一个汤,但这并不妨碍我们享受其中美好的过程。

慢饮——由于工作性质的关系,我有条件一边工作一边喝茶,虽然并不是每个人都有这种条件,但我相信每个人一天当中总是有些许空隙,可以抽出一点点时间来,慢慢地品尝一杯茶、一杯咖啡亦或一杯自己喜欢的其它饮料。此时,什么事都不用去想,只是静静地凝视茶叶在杯中打转,或静静地观赏咖啡在杯中被调羹荡起的涟漪。这静思慢饮的过程,其实就是心灵起舞的过程。我们的心灵需要时常起舞,以褪去和修复它的创伤和疲惫。

慢聊——闲暇时,我喜欢约上三五个志趣相投的好友在书房、咖啡厅、茶馆或者钓鱼场漫无目的地闲聊。有时谈书、谈文学、谈历史,谈茶道,亦或谈家庭、谈工作,谈事业,甚至谈感情。从不事先约定主题,聊到哪算哪,也没有时间限制,有时聊到凌晨,有时则聊个通宵。聊累了,歪七倒八躺下就睡。这种慢聊,没边没际,没有任何功利目的。只是让心灵暂别名利,短暂地休假、放松。这就是慢聊的最好功效,也是最大的目的。

慢步——每天晚饭后,我会和家人或独自一人出去漫步。有时逛书店,有时逛商场。其实不为买什么东西,只是享受这漫步的过程。在这漫步的过程中,我可以完成许多重要的事情。例如,梳理、反思一天的工作;反省一天以来所作出的各种决定;计划明天的工作或事情;构思晚上要起草的文稿,等等。每天晚饭后的这段漫步时间,对我来说可谓黄金时间。不但愉悦了我的心灵,而且对我今天和明天的工作、生活起到一个承上启下的链接作用。

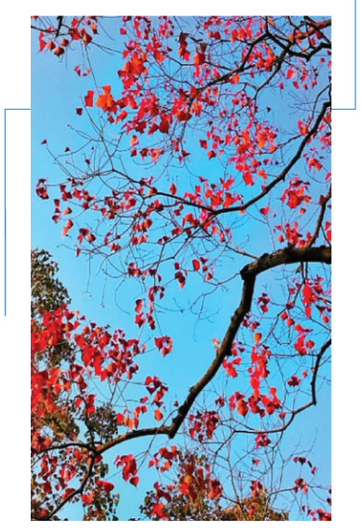
慢读——阅读,是我一生最大的爱好。漫步回来后,进入书房打亮灯,就仿佛进入了我一个人的天堂。在这个天堂里,我将驾驭一个与白天完全不同的自己。白天的名利、地位等似乎皆与我无关。我会任意抽出一本书,再泡上一杯清茶,然后一边慢饮一边慢读。这种"非功利性读书",让人无欲无求,便有一份陶渊明式的"采菊东篱下,悠然见南山"的情趣。我喜欢,确切地说是我享受其中。

时代依旧像列车一样,飞速前行。没有终点,更没有目的,只是一味地前行。我们每个人都不过是列车上的普通乘客,我们任何人都没有能力让它停车或减速。车速很快,车厢很挤,我们难免烦躁和抱怨。但我们每个人都应当有充分的理由来珍惜这一趟"旅行"。因为,生命之于我们每一个人都仅仅一次。为感受生活的韵味,唯有让我们的生命在快速前行的时代列车"车厢"里慢慢地绽放!

乌桕经霜 红似火

文/江初昕

家乡的山谷河边多有高大粗壮的乌桕树。这种乌桕树随性而生,茶园菜地都能觅其踪影。乌桕树春天新叶簇簇,夏季绿树成荫,最喜是深秋时节,乌桕树经风霜浸染,由黄变红,随后越来越深,如火似染,一树绯红;殷红如赤,满树沥血。远远望去,这儿一丛,那儿一簇,给偏僻安宁的山乡带来一道亮丽风景。



乌桕树是极容易生长的,村头祠堂边上就有几株高大的乌桕树,枝繁叶茂,树冠如盖。粗壮的主干,要我们三四个小孩子手牵着手才能把它抱住。且不说春夏之际的翠绿茂密,也不说冬日大雪弥漫,朔风日紧,严寒催逼的时候,它还是那样铮骨凌空,挺立荒原。每天晨曦微亮,漫步于乡间小路上,茂密的乌桕树是鸟儿的乐园,在高大挺拔的树枝上筑巢。树上各种鸟雀"叽叽喳喳",用它们明亮的鸣叫声迎接每一个清晨的到来。每到深秋临霜时期,绚丽的乌桕叶仿佛燃烧了整片田野,单就一棵棵来看,就像刚出嫁的少女搭起的红盖头,那白胖的乌桕籽以"犹抱琵琶半遮面"之媚态,在红叶的掩映间彰显着一份矜持与羞涩。傍晚时分,夕阳的余晖斜射过来,铺上满眼的金灿,乌桕的叶子在夕晖中显出一片火红。河里的水在夕阳的映衬下,也显出秋韵的底色。远山一簇簇乌桕的叶子是耀眼的,目光逮着飞舞的落红上下起落。一树树乌桕红叶仿若是田野里一面面鲜红的旗帜,在温煦的秋阳里自在地飞扬。

历代文人墨客对乌桕树的红叶多有赞扬。南朝民歌《西洲曲》里有"日暮伯劳飞,风吹乌桕树"的诗句。南宋陆游也有诗云:"乌桕赤于枫,园林二月中"。清人王端履在《重论文章笔录》中曾这样评论:"江南临水多植乌桕,秋叶饱霜,鲜红可爱……"。现代作家郁达夫也对家乡的乌桕树一往情深,他在《江南的冬景》中描述道:"钱塘江两岸的乌桕树,则红叶落后,还有雪白的柏子着于枝头,一点一丛,用照相机照将出来,可以乱梅花之真"。

霜降节气,乌桕子也就可以采摘了。乌桕树叶子也由赤红渐渐变成了暗红,有的离枝而去,随风飘洒于树底下,宛若是铺上了一层猩红的地毯。我们一群孩子踩踏在飘落的红叶上,"窸窸窣窣"把一地的红叶搅得漫天飞舞。俯下身子,去捡拾地上红得像火一样的红叶,直到手里抓不下为止,用绳绑扎起来,两只手上的红叶就像熊熊燃烧的火炬一般,大家围在一起跳着舞着,一副欢欣雀跃的样子。

树上的叶子稀疏了,便露出了雪白的乌桕籽,一簇簇,一丛丛的乌桕籽在冬日的暖阳格外耀眼夺目。采摘乌桕籽的日子终于如期而至。大人搭起长梯,用长长的棍子绑牢月牙镰刀,猴子般爬上粗大树梢。缀满枝头的乌桕随着"喀嚓"的声音,纷纷坠地。乌桕籽落在地上红红的叶子上,雪白的乌桕籽躺卧于赤红的叶子堆里,宛若是一幅静止的油画一般。

站在山岗上极目四望,漫山红遍,层林尽染。深秋的红色,注定了生命最后的底蕴。飒飒的秋风中,乌桕树满树的红叶向着深秋的田野作最后的告别,仪式简约,夕阳为证。我心中装下了满树的火红,漫天飞舞着红色的信笺,野岭沟畔,翻飞着簇新的华章。

一壶菊花茶

文/王生虎

小时候,父亲教书,母亲忙农活,我不折不扣成了祖母的跟屁虫。祖母内火大,每次为我洗澡,手心比洗澡水还烫。听说菊花可以清火败毒,父亲外出学习,特意买来一只凉杯和一袋菊花茶。

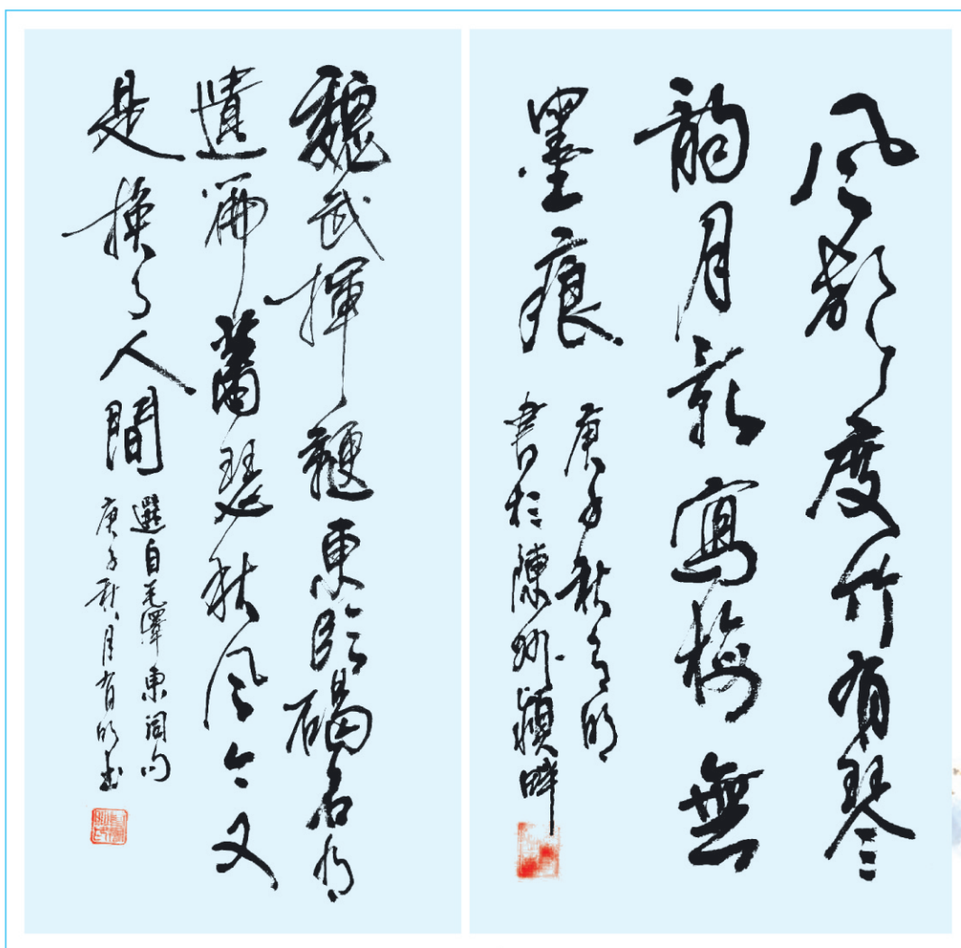
精致美观的凉杯是稀罕物,祖母当宝贝一样搁在我够不着的地方。或白或黄的菊花,在杏黄色的茶液中漂浮、绽放,像冰河里的天山雪莲,美得耀眼。干枯瘦瘪的花朵,何以开出鲜花的色彩和姿态。我既兴奋又好奇,冲祖母嚷嚷:"奶奶,奶奶,我要喝,我要喝菊花茶。"祖母笑眯眯的,左一杯右一杯,把我的肚皮撑得像面小鼓。茶水可以敞开喝,祖母却不让我触碰凉杯。她说:"这东西贼贵,打破了可不得了。"祖母看管那么严,凉杯可望而不可及,急得我心里像猫儿抓。

祖母泡菊花茶,一次只放三四颗。倘若多放几颗,满杯都是鲜花,那该多美。我暗自决定,找机会尝试一下。老虎还有打盹的时候,祖母去菜地,竟忘了叫上我。她刚出门,我赶紧爬上高凳小心翼翼地捧下凉杯。撒进去十来颗菊花茶,好一阵也不见膨大。大概是水温低的缘故吧,我手忙脚乱地倒进去大半壶开水。开水刚倒进去,屋外传来祖母的脚步声。我急忙捧着凉杯爬上高凳,试图将它放回原处。谁知玻璃不隔热,凉杯烫得我龇牙咧嘴。没等我举过头顶,"啪啦"一声,凉杯落地,遍地开花。我一声惊叫,嚎啕大哭。祖母急匆匆赶来,不顾满地玻璃,把我抱下高凳,上下查看。确认我并未烫伤,她长出一口气。

父亲下班回来,看见簸箕里的碎玻璃,皱皱眉头,"凉杯怎么碎了?"他必定是心疼钱,我吓得大气也不敢出。祖母笑笑:"手滑,不小心摔了。"父亲"哦"一声,取出一只搪瓷缸给祖母继续使用。搪瓷缸依然搁在高处,菊花茶依然清香扑鼻,只可惜我再也看不见"冰河雪莲"的景致。

不知道是不是遗传,这两年,父亲肝火旺盛,时而牙龈肿痛、时而小便发黄。我也从超市买来凉杯和菊花茶。泡茶时,我对父亲说:"还记得你给奶奶买的凉杯吗?其实,那只杯子是我打碎的。"父亲并没有惊讶,反倒欣慰地笑起来,"当时我就知道是你干的,你奶奶才不会这么粗心。"我一直以为父亲蒙在鼓里,谁知道他了然于胸,之所以不说破,是因为照顾我和祖母的感受。

通过这堂生动的思想品德课,父亲不仅教会我理解和宽容,还教会我尊老与爱幼。这无疑是他最想要的结果,要不然,不会笑得这么开心。



雷有明/书法

太溪湖踏秋

诗/张元恒

太溪夕照汜水渊,湖中栈道观云天。
梦幻仙草画中人,格桑花海醉其间。
上街城西新公园,郊野湖光山色炫。
待到明春海棠时,吟友诗会三百篇。

垄上秋色

诗/何德田

从垄上走过
我的目光捡拾着一片片秋色
太阳收敛了火爆的性子
慈祥得如同一位老爷爷
阳光轻抚着田野的肌肤
风儿在低吟一曲原野牧歌
田园里
枝头上飘荡着丰收的音符
红艳艳的苹果
黄橙橙的酥梨
红火火的柿子
还有其它各种各样的果实
都在为季节讴歌
包米 大豆和稻谷
褪去了旧日的青涩
铺陈一抹丰收的金黄
青纱帐里的高粱
低垂着头颅
一脸害羞的绯红
就象大嫂憨厚朴实的高原红
一柄弯弯的月牙镰
收割了累累的秋天
打谷场晾晒着丰收的谷物
连麻雀的叫声里也打着饱嗝
喜悦写在父母的脸上
就象喝了醉人的高粱红

红薯的方言叫地瓜

文/李庆锋

地瓜和红薯,其实是一种食物,一种旋花科、番薯种的根茎植物,地瓜是方言所称,红薯是文雅称谓。在北方的农村,人们还是普遍称之为地瓜,这种叫法已经深入民俗口语中。据史料记载,红薯在中国广泛种植,也就是几百年的历史。能把红薯列入瓜的名词行列,能在中国各地域广泛栽培普及,说明人们对地瓜是何等的喜爱,或许当时地瓜给家庭的补给,带来的不仅是口感上的甘甜,更多的是粮食的充足和生活的满足。

上世纪我老家的小村,就是一个以种植地瓜为主的山岭村庄,凡是山岭,土地都是贫瘠的,不适宜种植小麦,但却是地瓜最适合生长的地域。过了中秋,男女老幼全家出动不分昼夜切地瓜干,成了我们村的头等大事。从村头,一直连接到西岭、东沟、南崖、北坡,一层层,一块块,一片片,一幕幕,全是耀眼的白。小时我对秋天的记忆,竟是一片洁白。那片白,白的辽阔、繁华,以致于整个秋天没能走出那片白,整个童年没走出那片白。人们沿着弯弯曲曲的山路,穿梭在那个洁白的秋天里。

那时,农人对地瓜有三种储存方式,一种是深挖地窖或干井,将从田野里收获的鲜地瓜直接放入其中贮藏,以备寒冬腊月一日三餐之需,一直吃到来年清明;二是打制成淀粉,制作成粉皮、粉条、粉丝,作为菜肴的一种附属品,勾兑出特别的香味,尤其是与大白菜、豆腐和蘑菇炖在一起,更是一种美味,成为招待亲朋好友的上等佳肴。另一种就是切成地瓜干,就地晾晒,直到干得蹦脆。农人把晒干了的地瓜干拾起来,用小车一车一车运回家里,用秫秸打制的栅子,把地瓜干囤积成一座座圆塔,在大街小巷一排排地耸立着,支撑着一个村庄的岁月。对于当时的农村来说,地瓜干既是粮食作物,又是经济作物,用来换面、换菜以及器皿等生活用品,家庭缺钱时,就卖掉一部分,以解燃眉之急,大都卖给了酒厂,地瓜干是制取酒精的好原料。地瓜干还可以磨成面粉,制作窝窝头,最普遍食用的,就是与玉米混杂磨糊,摊成煎饼,那圆圆的煎饼,是那时学生捎带的最好口粮,圆了好多人的大学梦。

记得我出村读初中,母亲除了放上足够的煎饼卷之外,总是再给我添上几个窝窝头,黑黑的,与那种地瓜干的白形成了鲜明的对比。地瓜干,没有太多的脂肪,更没有肉质纤维,但它所迸发出的能量,足以让那片土地天翻地覆。我的祖辈,依靠地瓜干,谱写了一个村庄四百多年的历史。我知道,我的骨骼里、肌肉里、血液里,早已储存了地瓜的结构、纹理、营养和气息,这些切入我灵魂和肉体的地瓜干,已经统治了我一生的思想和情感。

如今地瓜又多了一个名字,比叫红薯还具有吸引力,称为蜜薯,是农科院多年培育的新品种。这个品种外皮保持着红薯的颜色,但薯瓤却不是白色,而是紫色和黄色的,且甜如蜜,成为高效农业的一种农作物,被订单式规模化种植,甚至作为美食中的保养品,上了星级饭店的餐桌。

中医视薯为良药,有抗癌、保护心脏、预防肺气肿、糖尿病、减肥等功效,更有"长寿食品"之誉。明代李时珍《本草纲目》记有"甘薯补虚,健脾开胃,强肾阴"。

轮口感,蜜薯比过去的地瓜好吃多了,已经成为当代人嗜爱的食品。然而,凡是从那个年代过来的人,每到收获的季节,总是想起当年的地瓜,那些叫红薯的地瓜。

批准机关 河南省新闻出版局 发行范围 本区 印数 5000 地址 郑州市上街区中心路124号 郑州市柯美印务有限公司承印 (0371)64605845