岁月如歌

“包书皮”时光

上小学三年级的女儿开学了，她在学校商店买了好些带卡通图案的塑料书皮，将新书轻而易举就包上了。看着她轻松快乐的样子，我不由得想起80年代，我上学时包书皮的情景。

那时候的孩子，最开心的一件事，莫过于新学期发新书了。大家捧着散发着墨香的教材，生怕弄坏了，都不忍心翻看，只等着老师一声令下“放学”，大家便小心翼翼地将新书放进书包，像兔子一样撒开腿，向家的方向奔去。新书再好看，也非得背回家包好书皮才能看。

我们那时候包书皮用的是旧挂历。刚上一年级时不会包，便要求爸爸妈妈帮我们包。新书拿回家后，我老远就大声嚷嚷：“妈妈，快来帮我包书皮！”这时的母亲，无论在做什么，都会放下手里的活儿，找出家里的挂历，把新书放在挂历上，比划比划，把多出来的部分剪掉，这时，一张长方形的花纸便跃入眼前，怕不工整，母亲用小刀和直尺再重新修剪一遍，再郑重其事地包书。

母亲熟练地对折、压角，糊浆糊。我最喜欢母亲包书皮的方法，她把四个书角叠出一个三角形来加固，这样包出来的书皮又平整又好看，在班上很少有人这样包书的，因而大家都极其羡慕我，每次包完书皮后，母亲会认真地在空白处给我写上班级和姓名，还会把书压在梳妆台上的大玻璃下，第二天早上起来取出书，新书格外的挺括。

老师常说：“谁的书保管得好，谁就是爱学习的好孩子。”我听后动了小心思，决定刚开始不用新书。刚好邻居是个高我一届的男孩子，在我三番五次保证不弄坏他的书的条件下，还有答应每周至少要陪他打五个小时的乒乓球后，他才舍得把他的旧书借给我。这样，我就拿他的旧书读，半个学期过去了，我自己的书还是崭新的。

后来到了小学四年级，我也学会了包书皮。还未开学前，我就在亲戚家搜罗看谁家的挂历图案最好看。所以每当开学，哪本书用哪张挂历纸包，哪人图片用来做封面，怎么包才好看，早已经在我脑海里形成基本的框架了。我开始精心设计我的书皮，用心地包书皮，拿着自己包的书读，满满的都是骄傲。

但自从上了初中后，那些花花绿绿的漂亮挂历我已经不再关注了。也许是长大了，思想也跟着改变起来吧，包书皮，而是拿挂历的白色背面来包。书也不用包三角了，觉得太过繁琐，直接对折，简洁又大方，包好洁白的书皮，再工工整整地写上自己的名字，看着它，便具有一种神圣而圣洁的感觉。

时间如白驹过隙，一转眼，我的小宝都已经九岁了，那些年包过的书皮，那些年包书皮的小小骄傲，都已远去，但每到开学，那些美好的情景，便会窜到我的脑海里来，让我心头溢满幸福和感动。

（刘希）

情感天地

素食清欢

春天来了，脱下厚厚的冬装，身上留下的赘肉就是冬天和春节的痕迹。对爱美的女性来说，春天不瘦身，夏天徒伤悲，那就运动健身让脂肪“燃烧”，吃些素食清心排毒吧。

提起素食，或许你会想到吃斋念佛、豆腐白菜、萝卜青菜等等。抛开宗教信仰的因素，素食主义是一种回归自然的方式，这种饮食理念构建起全新而时尚的生活态度。素食清雅，人生淡泊，物理学家爱因斯坦说过：“我认为素食者的人生态度，乃是出自极单纯的生理上的平衡状态，因此对于人类的影响是有所裨益的。”

素食，是一种雅致的情感，缕缕清新，淡淡生香。读过一本《新女人素食主义》的书，作者张晓梅女士致力于女性时尚魅力的研究，书中有一段充满人生哲理的文字：“素食可以激发女人蕴藏在身心深处的能量和潜质。因为食素的女人，更懂得克制和思考，更易于智慧地生活，能够更多地抵御欲望，不易被诱惑所驱动，在纷扰中仍善于保有内心的坚持和纯净。”其实，素食不分男女，素心从简，便是清欢。生活好了，那张管不住的嘴让人们在饕餮美食里大腹便便，当健康出了问题，素菜淡饭便成了一种可以选择的生活方式。

“山中习静观朝槿，松下清斋折露葵。”唐代诗人王维的素食生活，蕴含着简朴自然、超越尘世的韵味。人们动了“素念”，或因健康养生、或是宗教信仰、或经济拮据、或保护动物，无论基于什么样的原因，素食生活都会收获一份内心的安然与祥和。“一箪食，一瓢饮，不以物喜，不以己悲”，素食养心，朴素永远比华丽更接近生活的本真。杨绛先生说：“我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。”吃的是素食，淡的是心境，简单的快乐是那般气定神闲、悠然自得。

人与人之间发生口角纠纷，我们时常会听到一方怒吼道：“我可不是吃素的！”阿弥陀佛，若你吃点素就太好了，也许一场冲突便化干戈为玉帛。素食蕴育着善良和爱心，正如台湾星云大师所悟：“素食最主要的是长养慈悲心，从心灵的净化来减少怒。”素食的魅力在于它可以修身养性，火爆的脾气不见了，取而代之的是以平和的心态对待荣辱得失，品味事物美好的本质。

“大碗喝酒，大块吃肉”，这是男人的豪情。不过，男人钟爱素食并不是为了塑造仙风道骨的气质，而是练就一种抑制物欲、坚守精神的力量，使男人更加男人，阳刚之中带着儒雅之风。生活中，吃素的想必还是女人占多数，缘由众所周知：瘦身塑形。现代女性过于忙碌，精神压力大，长年累月的透支，摧毁着女人的身体，导致了容貌早衰，身心过度疲乏。食素后，容貌和体型都得以较大的改善，这可是许多女人一生的梦想和渴求。

人生有味，素食清欢。其实，我们无需纠结于吃没吃肉，况且有些人并不适合过多吃素，关键是心若是素的，便有真水无香的幸福。

（廖华玲）

艺 苑 红梅花开喜迎春 李海波 摄

《沉浸其中》

在书店，孩子沉浸在知识的海洋里，如痴如醉。

拍客：毛毛

《爆米花》

现在已很少见到这一场景，不由让人勾起儿时的记忆。

拍客：穆平

《蒸蒸日上》

蒸美食，寓意蒸蒸日上，过上红火日子。

拍客：苗青

《夕阳剪影》

夕阳西下，总能勾勒出很美的画面。

拍客：周文静

幸福驿站

诗意闹花灯

又是一年元宵佳节，除了猜灯谜、吃汤圆，放烟花外，在诗中闹花灯，寻找古人过节赏灯的诗情画意，别有一番滋味和情趣。

正月是农历的元月，古人称其为“宵”，正月十五，亦称元宵、元夕、元夜。古代习俗在上元夜张灯为戏，所以又称灯节。灯，是元宵节的主角，元宵节也称灯节。古人元宵赏灯活动很兴盛，宫廷里、街道上处处挂灯，还要建立高大的灯轮、灯楼和灯树，唐朝大诗人卢照邻曾在《十五夜观灯》中这样描述元宵节燃灯的盛况“接汉疑星落，依楼似月悬。”朱淑真《生查子元夕》：“去年元夜时，花市灯如昼。”诗中元宵佳节，处处张灯结彩，点亮了整个节日的盛景。

元宵节喧闹热烈，体现出了民众的狂欢精神。据《东京梦华录》中记载：每逢灯节，开封御街上，万盏彩灯垒成灯山，花灯焰火，金碧相射，锦绣交辉。京都少女载歌载舞，万众围观。大街小巷，茶坊酒肆灯烛齐燃，锣鼓声声，鞭炮齐鸣，百里灯火不绝。《隋书·音乐志》也有记载：元宵庆典甚为隆重，处处张灯结彩，日夜歌舞奏乐，表演者达三万余众，奏乐者达一万八千多人，戏台有八里之长，游玩观灯的百姓更是不计其数，通宵达旦，尽情欢乐。

“一曲笙歌春如海，千门灯火夜似昼”。历代文人墨客赞美元宵花灯的诗句数不胜数，唐代诗人苏味道的《正月十五夜》诗云：“火树银花合，星桥铁锁开。暗尘随马去，明月逐人来。”描绘了元宵节灯月交辉，游人如织，热闹非凡的场景。唐代诗人张悦也有诗赞道：“花萼楼门雨露新，长安城市太平人。龙衔火树千灯焰，鸡踏莲花万岁春。”把元宵节赏灯的情景描述得淋漓尽致，让人留恋忘返。

古人的元宵夜是盛况空前，灯市壮观。诗人扬万里有诗：“市上人家重节时，典钗卖剑买灯球。”可见彩灯在元宵节很受人追捧和喜爱。苏东坡有诗云：“灯火家家有，笙歌处处楼。”家家燃灯，满城辉煌，笙歌处处，繁华热闹。范成大也有诗写道“吴台今古繁华地，偏爱元宵影灯戏。”诗中的“影灯”即是“走马灯”。李商隐则用“月色灯光满帝城，香车宝辇溢通衢”的诗句，描绘了当时观灯规模之宏大。

大词人辛弃疾的千古名句：“众里寻它千百度，暮然回首，那人却在灯火阑珊处。”就是描述元宵夜的情境，仿佛让人看到一个痴情的女子苦寻意中人，于如昼的灯火之中，不经意地一回首，却发现他原来在这里的多情画面，辛弃疾把灯节写得含蓄优美，这里虽没有正面描写元宵盛况，却蕴含着十分欢乐愉悦热烈熙攘的场景，读来让人遐想万千，给人以想象和回味。

一元复始，大地回春，天上明月高悬，地上彩灯万盏，人们合家团聚、其乐融融。元宵佳节，灯光闪耀，漫天的绚烂，在诗意中闹花灯，“闹”的就是一种情调，一种文化，一种品位。

（张成林）

诗路花语

伞

一把黑色的小伞
曾经攥紧过我们的手
与初恋的爱情故事
伞经历过一场场风雨
见证过我们的爱情
伞下有欢笑
也有过争执的烦恼
跟痛苦和忧伤的泪滴

这爱的小屋里
竟藏有如此多的秘密
在一起的欢乐时光
是那么短暂
而幸福与甜蜜
也总是稍纵即逝

犹记漫长的雨季
伞为我们
擎举起一方晴空
那段日子里
我们携手并肩
共同走过如梦似幻的青春期
却走不过劳燕分飞的结局

曾经的美好
如今只能留存在脑海里
供记忆去追回
如果可以回到过去
我一定会倍加珍惜
让我们时刻沐浴在爱的阳光下

（周家海）

思想火花

引导叛逆孩子

“叛逆”这两字谁都认识，谁都理解这里面的意义，叛就是背叛，逆就是向着相反的方向发展。曾听说过邻居和朋友家的孩子不听话，言语中总会提及“叛逆”二字。

从不曾想用叛逆来形容自己的孩子，那时我真有点措手不及。我一度寻找着儿子叛逆的原因，为什么我们对他百依百顺还是让他对我们如此反感，一次次的寻找答案无果，让我提不起精神。在一次偶然的聚会中结识了一位朋友，她看我闷闷不乐，就问起是怎么回事。我们俩年龄相差无几，我也就毫不避讳地说起了自己孩子的烦心事。朋友听后，问了一句：“你一直在找孩子的问题，你有没有想过是自身的问题呢？”当时，我还极力为自己辩解。

朋友听后和我讲起他儿子曾经也叛逆，告诉我他家出现这类问题的解决方式。出现问题后，双方必须当天心平气和地坐一起讨论问题，首先家长可以帮助孩子想想哪些地方存在不足并给他指正。如果重新做时，应怎样改进会做得更好，从而帮孩子总结经验和教训，使孩子的聪明才智和成就欲得到更好的发挥。而不是习惯于禁令和责怪他们，不要给孩子太多的呵护，要学会做一个“懒父母”，在保护中让他前进，尝试适应艰苦的环境，学会自力更生。

人的一生中，面对激励的生存竞争，只有学会生存本领，长大才能潇洒自如地生存下去。想让孩子在竞争中立于不败之地，必须对他们进行挫折教育，让他们自小接受艰难困苦的磨炼，教会他们敢于面对挫折，不怕失败，以培养他们坚韧不拔的意志和毅力。但凡他们自己能够做到的，都应该让他们自己做；他们自己能够想的，应该让他们自己想。因为他们在独立做事情的时候，会体验到各种情感，这种体验反过来会激发他们做事情的兴趣。同时，家长也要鼓励孩子进入新的领域，敢于尝试没有做过的事情。如有可能，可以让他们适当参与父母的劳动，让他们深刻体会到父母工作的辛苦。过度的保护则显得没有益处，只会使他们变得软弱无能，缺乏自主性和独立性。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。经历过苦难的孩子，方有希望成大器之才。

孟子曰：“生于忧患，死于安乐”。忧患和安逸都是一种生活方式，但一个可以培育信念，一个只能播种平庸。美好的生活要靠勤劳获取，只有脚踏实地、艰苦奋斗，才能走出“叛逆”、仰望星空。

（蒋萍燕）

图片内容：1、积极向上；2、吸引读者；3、标新立异，不得抄袭；4、附上图片题目、说明、拍摄地点、时间等信息；5、注明拍客的姓名，联系方式及通讯地址等详细信息。

投稿方式：1、发送邮件到hyjtbs@qq.com 2、加QQ1084748346发送离线文件。我们每期将挑选3-5幅作品刊登，采用的作品将发放一定稿酬，以资鼓励。

地址：浙江东阳花园村 电话：0579-86270020 86270021 总编辑：王江红 邮编：322121 印刷：东阳日报有限公司 印数：8000份 发放范围：集团内部