

思想火花

每天收获一点点

无意间看到一篇好文章《散步“聊”法》，作者以幽默风趣的语言阐述了他的健康理念,即散步:“朋友在于走动,生命在于运动。散步与聊天同步,这个时段的生命长度是自然生命的双倍。”好玩又舒朗,着实让人喜欢。

我有一段时间不玩微信,不发朋友圈了,但好文共欣赏,坚定地转到了微信上,并摘录了其中最有多共鸣的一段:“我选择散步,因为分分钟进入运动状态。时时刻刻处于有氧状态,而且随地,无须条件,穷人富人都玩得起。好比空气,虽然贵重到须臾不可或缺,却是免费的。譬如上海的滨江大道,谁都可以昂首阔步,倘若客气不去,等于放弃。”

这篇散步能触动我,还有另一个更重要的原因,契合了我的心思。安静的性格,还有做起事来笨手笨脚,从小到大,使我不擅于运动。跳绳、踢毽子、跳皮筋、扔沙包,这些小时候伙伴们常玩的游戏,我都玩不好。看别人蹦蹦跳跳,笑语飞扬,我只好静静地守着自己的黯淡,也越来越在运动上没有自信。十几岁进入青春期,我更放不开自己了。像一只蜗牛,一见到人,就迅速回到自己的壳里。跳远、跑步、打球,能躲就躲,体育曾成为我最讨厌的课。

幸好后来高考没有体育这一项,否则,我肯定不能上大学。谁知,大学里体育竟是必修课程。记得那时我选了舞剑和形体,真是痛苦的回忆。老师太严厉,没法逃。每逢体育课,都抱着豁出去的心理,每一秒都是煎熬。毕业时,老师看在我每堂课都到的态度上,勉强给了及格。

工作以后,顿感解放了,再也不用与体育运动周旋,爱怎样就怎样。然而,随着年岁渐长,完全不是这个样子。当运动不再成为阻力的时候,却渐渐认识到了运动的重要性,而如何寻找到最适合自己的运动方式则成为了最大的烦恼。跳舞、瑜伽、游泳、打球、跑步……多年的积淀让我已不能深爱上它们。

而散步,这个看上去不像运动的运动,恰好与我苛刻的要求相契合:随意、简单、缓慢、柔和、安静,还可以边思考边欣赏一路风景,且随时可以“昂首阔步”。我原来也偶尔散步,三天打鱼两天晒网。看了《散步“聊”法》后,突然意识到坚持的重要性。路遥知马力,日久见人心。每天一两万步,每天都会有一些收获,身体和人生都会有不同。

散步的时候也不闲着。读到一首敦煌曲子词甚好,写在本本上,边散步边背词:“五两竿头风欲平,长风举棹觉船轻。柔橹不施停却棹,是船行。满眼风波多闪烁,看山恰似走来迎。仔细看山山不动,是船行。”不亦乐乎。词背完,步也散得差不多了,人生又收获了一点点。

散步的时候亦想到写文章这件事,其实是一个道理,也是一种坚持,坚持每天收获一点点就够了,不贪多。写文章,一段时期后,会遇到岔道口,迷茫、纠结,都是很自然的。同时,有一点亦是重要的,淡泊心,不急躁。写文章是个静心的活儿,急躁了不走心,还易走火入魔。“满眼风波多闪烁”,写文章的人要“不畏浮云遮望眼”才好。

健康,每天收获一点点;写文章,每天收获一点点;梦想,每天收获一点点……“看山不动却是走来迎,是船行。”只要不停下向前的脚步,人生的天地自会越走越开阔。

（耿艳菊）

诗路花语

花外显芬芳

花外花开自芬芳,校园景色四时新。月桂接力常吐蕊,冬青经冬复历春。茶花染红四月雨,石榴辉映六月云。众芳俱有怒放日,群贤杏苑育英才。

久雨初晴有感

阴雨绵绵久不开, 充地塞天尽阴霾。一夜清风吹郁气, 半轮红日映窗台。旧燕新来啼清韵, 老树初绿染尘埃。须趁晴日勤耘作, 好向金秋留风采。

吉祥湖望月

盈盈一湖春水, 溶溶三界清辉。天光云影徘徊, 独得一湖静美。千里邀月共饮, 沧海几度轮回。身着一袭青衣, 好梦相伴入睡。

（花园外国语学校赵卫强）

情感天地

只为染绿世界

一位朋友去了大西北,在沙漠种树,我们视频时,他骄傲地向我展示他的成果,身后一片绿,他说这些树都成活了。我知道,在沙漠种树容易,但保证成活却不那么容易。平日里经常调侃我的我,那一刻由衷地向他表达敬意。

这个江南的小伙子,放弃了一份高薪的工作,毅然去大西北种树,硬是把自己原本白白净净的脸晒出了高原红。我曾问他为什么会想起去那里种树,他说不为什么,就是想在沙漠上种树。也许有一天坐飞机经过这片沙漠上空时,我就可以自豪地告诉自己,下面有一片绿,是我栽植的。这个星球因为我而多了一份绿,我就很有成就感。

如今,又是阳春三月,朋友正在沙漠忙碌。这个世界因为他,又会多出一棵棵绿、一片片绿来。

那年春天,杏花开得正好,我和奎哥在树

只为染绿这个世界,这是多么淳朴而又可爱的想法。

老家的邻居奎哥,承包了村后的荒山,要搞绿化。虽是小山,但对奎哥来说,无疑是个庞大的工程。他手脚跛得厉害,且山上石头多,土硬,一镐下去,往往会溅出火星来。

那时我还在镇上的中学读书,周末时会去山上找他,看他刨坑,有时也会帮他干一会儿。但往往一个坑没挖完,我就坐在地上,吭哧吭哧喘粗气。他一天顶多挖十来个坑。我替他发愁,但奎哥却不愁,说,急什么呢,慢慢来呗。

种的果树种类很多,核桃树、栗子树、山楂树、柿子树……这些树一棵棵地进驻了这座山。山便一点一点绿了起来。这期间用坏了29把镐头,全部摆在他林间小屋门口。

那年春天,杏花开得正好,我和奎哥在树

下喝酒,喝的是他自酿的葡萄酒。微红了脸的奎哥,眼神迷离,看他的树就像看自己的孩子。他的这些“孩子”,已经漫山遍野。那时他还单身,但我想他是不会寂寞的。

我的母亲也喜欢栽树,院子里,房前屋后,只要能栽的地方,都栽上了。她说,这些树,能吃果子的吃果子,能看花的看花,没有果子也没花的,就看树。树也是挺好看的。不识字的母亲,居然也有自己的审美观。

无论是在沙漠植树的那位朋友,绿化荒山的奎哥,还是我的母亲,都在努力地染绿这个世界。虽然都只是染绿了那么一点点,但对一个人来说,这一点也弥足珍贵了。

今年春天,我通过那位朋友,向沙漠捐助五十棵树木。我相信,多一棵树,这个世界就会多一份绿;多一份绿,这个世界就会多一份美好。

（曹春雷）



艺苑

乡村盛事

周文静 摄

岁月如歌

方言的蜕变

四十年前,我在大队集体小学上学,学校的老师都来自本乡本土,尽管那时候也有要求,老师上课要用普通话,但是我们学校的老师,基本都是本地高中或初中毕业后,就被安排来学校代课的,没有一个正规的科班老师,老师们上课说的是本地方言。

读初中去了镇上,镇上的老师也是说方言。初二那年暑假,学校补课,有个从镇中学考入师范大学的学生回母校,即兴给我们上了一节课。他虽然大学还没毕业,但给我们讲课用的却是普通话,他的普通话听起来就像收音机里面的播音员。那堂课给我留下了极其深刻的印象,使我暗下决心,以后一定要学好普通话。

想学好普通话却不容易,没有老师教是其次,主要是身处在外的大语境下,单单一个人说普通话,不仅说不好,甚至还招来身边人的非议和嘲笑。

上世纪八十年代,外地一支施工队来家乡架桥,队伍中有个帅师的小伙子,说一口圆润的普通话。小伙子的嗓音有磁性,让20岁的表姐入了迷,不知不觉喜欢上了他。恋爱了一段时间,表姐去了一趟小伙子家乡。一到小伙子那儿,表姐感觉就像到了一个陌生世界。小伙子说好听的话,而他的家乡方言,表姐竟然一个字都听不懂,而表姐那一口浓重的方言,小伙子的家人也一个字都听不懂。表姐和小伙子的家人,没了小伙子“翻译”,完全无法交流。小伙子试着教表姐他们的方言,表姐学了几天,学不会,没了信心,这段感情因语言的障碍,最终不了了之。

那以后,表姐学说起了普通话,她每天拿着个收音机,跟着学,和乡亲们说话时,也咬着字,一个字一个字地嘟普通话。表姐的这一行动起了轩然大波,就像路遥的小说《人生》中,刘巧珍在家门口刷牙,引来一村人围观和嘲讽一样,对表姐的各种谩骂、指责,不绝于耳。舅妈承受不了,哭着求表姐,表姐的普通话被流言蜚语扼杀。

进入新世纪,家乡说普通话的人们越来越多,学校的课堂上早已经听不到方言了。在外学习工作的年轻人回家乡说的是普通话,连一

些老年人也在学说普通话。前段时间回老家见到表姐,表姐的普通话已堪称纯熟,而且当年求着表姐别再说普通话的舅妈,也在表姐的帮助下练习着普通话。问起原因,舅妈说,两个表弟都在外面工作,表弟媳也都是外地的,每一次他们回来,都说着普通话,就连舅妈的小孙子都说普通话。舅妈一人说方言,表弟媳和她的小孙子都听不懂。好几次,小孙子听着舅妈说话,止不住说,奶奶,我听你说话就感觉你好像是外国人似的,舅妈难堪尴尬极了,不得已学起了普通话。家乡许多学普通话的老年人都和舅妈的情景相似。

改革开放打破了户籍藩篱,使人口能够自由流动和迁徙,从而使普通话得以迅速普及和推广,现如今的年轻人,几乎没有人不会说。过去在他乡,听到乡音能够认识到老乡,现在仅从语音上基本难以再判断出是否自己的同乡。方言的蜕变,是时代的进步,是人们思想观念的转变,也是改革开放40年给人们生活带来巨变的缩影。

（韦耀武）

乌鸡和人参等来滋补身体。

大多数食客是等汤滚了以后涮主料吃。其实,火锅的地道吃法是先喝汤。最初端上来的原汤对身体最好,放入肉和蔬菜涮过的汤,反复沸腾后,维生素等有益成分大多已被破坏,营养也就消减了。此外,汤里最好要放入葱和香菜,一来杀菌,二可以增加香味,促进食欲和帮助消化。

在汤中涮熟的食物最好要蘸着各种酱料吃。酱料有放入腐乳的花生酱、拌入蒜末椒盐的香油酱、剁入椒屑的蚕豆酱。酱料好会让人胃口大开。

吃火锅有“一烫当三鲜”之说,但食物过烫,容易烫伤口腔、食道和胃黏膜。再加上麻辣刺激,容易引起或诱发各种消化器官炎症和溃疡。本来就有消化道疾病的人,吃火锅以少麻辣、少油、清淡为宜。

写火锅最为传神的,当是南宋林洪《山家清供》里所述。一日,林洪前往武夷山拜访隐士止止师。当林洪将近山顶时,天突降大雪,



《各玩各的》

妈妈埋头看手机,儿子笑着耍小狗,兴趣不同,玩法不一。

拍客：王会舜



《想吃却够不着》

看着悬挂在一定高度的美食,猫咪真的是心有“鱼”而力不足。

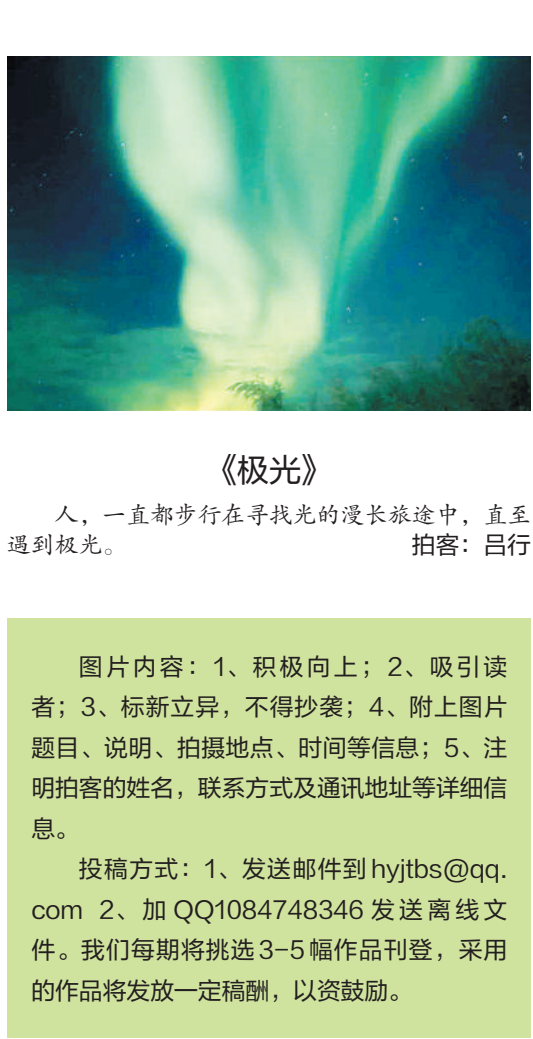
拍客：止水



《塑造品格》

阴雨连绵,恰逢天晴,花园外国语学校教职工自发组织跳绳活动,让运动塑造优秀品格。

拍客：逸尘



《极光》

人,一直都步行在寻找光的漫长旅途中,直至遇到极光。

拍客：吕行