

一年好处 尽在秋光

■草木心

七月流火,八月未央,盛夏未去,时序已秋。秋天的第一个节气,来在三伏的桑拿天气里,持续多日的溽热,让人几乎无法忍受。民谚说,晚立秋,热死牛。立秋这日,是否感受到了早晚的那一丝丝凉意?

秋天终究是来了。四季轮回,时光从不曾为谁停留。

正如今天的我们,也已不是昨天的我们。人不可能踏进同一条河流,也不可能在相同的时光里温习同样的内容。

所以,真实地感受当下的每一段时光,感受生命真实的欢乐悲伤。从容悦纳自己,也悦纳世界。

不再活在一种概念的幸福里。

春花秋月,夏风冬雪。若爱此生活,入眼皆美好。一半烟火,一半清欢,时时都是最好的光景。

和朋友约茶。人在草木间,茶,不过是一片片叶或芽,从千万里的丘陵或深山,被一双手从枝头采下,经过了轻揉慢捻,经过了温度催化,或日光晾晒,再假以时日,沉淀许多内涵,生出百般意味。而当它被一注热水重新唤醒,就仿佛那些在市声物欲里被短暂遗忘的事物,山之野气、泉之清冽,云雾之温润、阳光之气息,春日清芬、空谷幽兰,以及冰糖甜、花果香、蜜香,乃至涩味、苦味,纷纷然,汇集到舌尖,浸润到心头,如空山新雨,又如月下轻舞,栩栩然,宛若重生。

喝各种不同的茶,有不同的心境。如同那位花仙子样的访茶人,走遍茶区的每一片不可思议的土地,感知着有限时光中的无限美好。

而一杯好茶,需要静下心来,细细

地品。

只有用了心,才能真正辨别出每一种茶不一样的滋味和气韵,每一泡茶不一样的厚重与清淡,以及蕴含在感官背后的那些唤醒灵魂的东西。

深吸一口,那幽幽的兰香,让它浸润进五脏六腑,浸透每一个细胞,抵达感觉的所有终端末梢。那一刻,整个人都会变得清雅芬芳。而再嗅,再嗅,那香味又不断地变幻、变幻,仿佛你在山谷中流连盘桓,一转身,遇见不一样的花、不一样的树、不一样的风景,也就有了不一样的心态感悟。

从味觉到嗅觉,从心性到灵性,茶仙子谓之醒悟。

如同茶之苦与甜,皆带着生长环境的痕迹。如同人,不同的成长与修为,造就不同的性格气质。生活的好与坏,都是一种点拨与馈赠。如同时节不疾不缓,该来时,一秒都不会迟。

立秋到,凉风至,白露生,寒蝉鸣,一切都会如约而至。

云天收夏色,木叶动秋声。花了好几晚涂鸦的画,置于身后案头。柿子酡红了脸,两只猫儿一双背影,柿柿如意寓意普通却温馨。涂色时,听着林海的钢琴曲,定是怀了一份新奇、一份专注,心是安静的,又是雀跃的,那么治愈。原来,专心地做一件自己喜欢的事,是能够安顿心神的。

还有每天和花儿们相看两不厌的时候。它不时会给我欢喜,更多的时候给我安恬。从来不知幸福树会开花,居然看见叶间藏了黄绿色的小喇叭;天

竺葵的瓜叶本来是绿茸茸的,却不知为何长出些浅黄的叶片;蓝雪花不负期待,仙气飘飘,开了一轮又一轮,养眼养心;好友给买的大叶栀子,起死回生,重新舒展宽大嫩萌的叶子;小叶的一盆开过几朵,也适应了环境,一派从容;风雨兰今年终于开了大朵大朵的粉花,是经了风雨的缘故吧;据说盛夏不开花的三角梅,在暑气中逸出第二轮的第一朵红;月季花红白两色纠结于一朵之上,一副俏娇模样。原来,花花草草都是来给人未知的惊喜和无边想象的——它们不嫌人愚笨,夏花秋叶,悄悄陪伴四时光阴。

香香说,四时因它们而更加动人,光阴因它们不枉虚度。玫瑰说,原来养花也可养出哲学家。君说,花开自度。我说,花草合于道。心与草木同在,快乐相与。莲姐说我是个容易快乐的人。其实有时快乐真的很简单。

过自己喜欢的生活,成为自己喜欢的样子。感受点点滴滴平平常常的快乐,生活的苦恼就会减半。

秋夜初长,梧叶月明,风清露白,一枕新凉。所有的美好不会随着盛夏而去,转身得见最好的秋日情境。立秋十日满地黄,一年好处,尽在秋光。

生活给予你的,不妨欣然笑纳,你的收获里,盛着你的汗水与付出。四时交替,积攒无数瞬间的美好。

世间爱与美,赐人以力量,让人拥有秋天般的清朗旷达,辽阔高远。内心强大,虽温柔亦有力,度苦乐悲欢,过五味人生,不只能自洽,也可让旁人舒适。

岁时记·立秋

非常故事

一杯温开水

■耿艳菊

福祥路是小城里既干净又人情浓厚的一条街。

街道两旁种着很稠密的槐花树,枝叶茂盛。浓浓的树荫,清风徐徐,凉爽怡人。夏日里消暑乘凉,是个不错的选择。

春天,槐花盛开,一条街成了花海,美不胜收。人们不必远游,只撒一马扎,悠悠闲坐,便可欣赏花的美。

秋天,天高云淡,温度适宜,风吹树叶,也催树叶。叶子淡定宁静,慢悠悠地先由绿变青而后变黄,在秋风里翩跹舞蹈,然后悠然地退出舞台。

冬天也好。这条街向阳,天好的时候,明亮温暖的阳光就是生活的主题。在这里晒晒,万籁俱寂,心思也明静。

一年四季,福祥路都有可说道的风景,正如它的名字一样,俗气也喜气,带给人幸福和祥和的心境。附近的居民喜欢来这里遛弯闲坐,路过的车辆到这里也都会不自觉地放慢速度,这里热闹而不喧嚣,宁静而不寂静。

这里也正合了杨老师的气质和心意。他是附近中学的退休教师,每天都会带上本书来这里坐会儿,看看风景,看看书。有时候,他也和熟悉的邻居或朋友坐着闲聊。

这里可以得到大家的喜爱,除了风景好,还有一个很重要的因素,那就是干净整洁。干净的环境离不开环卫工人的勤劳。

柳师傅是负责福祥路的环卫工,黑黑瘦瘦的他勤快幽默,做事踏实细致。柳师傅认为这份工作很有意义,工作起来踏实肯干,比扫自己家的院子还卖力。他觉得自己50岁退休后还能找到一份工作很幸运,所以一定要完成得尽善尽美。

杨老师认识柳师傅的时候,还没退休。那时,杨老师工作上不得志,总是郁郁寡欢。他工作上满腔热情,对校长一职势在必得,可后来却失之交臂。心中烦闷的时候,他就出来走走,在福祥路遇到了柳师傅。

中午的阳光浓烈,一位头戴草帽的环卫工人在正顶着烈日在清除花坛里的杂草,那细致认真的样子引起了杨老师的注意。杨老师见他不停地抬手擦汗,就忍不住多说了一句,“你快到树荫下歇一会儿,别热坏了”。环卫工却笑着说:“那不行,我得把杂草清理了,否则影响月季开花。月季开花迟了,影响大家赏花的心情,那可是我的失职了。”

这名环卫工就是柳师傅。他的一番话乍一听,有些逗乐,可是细想下,又句句在理。杨老师内心顿时起了一丝敬意。

炎热的天气让人口干舌燥。柳师傅蹲在花坛里忙活半天了,却没见他喝口水。后来,杨老师发现柳师傅根本没带水,于是跑到便利店买了一瓶矿泉水送给他喝。柳师傅起初执拗地拒绝着,见杨老师诚心诚意,也就接受了他的这番好意。

两人自此便是认识了。杨老师再来这条街上时,柳师傅都会热情地迎上来,打招呼问好,让杨老师觉得分外亲切。柳师傅没有带水的习惯,杨老师总是会细心地买上一瓶矿泉水送给他。交往几次后,柳师傅总说不渴,还送给杨老师一包粉条,说是他老家的特产。

这之后,杨老师想了个办法。他每次出门,都会带上一杯温开水,见到柳师傅就送给他,并且看着他他把水喝下。自家热水瓶里的开水,不值钱,这却比矿泉水更让柳师傅感动。他们俩人成了无话不谈的朋友。

认识柳师傅的时间越长,杨老师越觉得柳师傅不简单。柳师傅的乐观豁达,也帮他渐渐走出了那段心情黯淡的日子。

生活手记

我们都是“刘畊宏女孩”

■雍定秀

我是易瘦体质,吃什么都不胖,年过不惑,身材依然保持得很好。可今年与往年大不相同,肚子隆起,深吸几口气都扁不下去,往年的紧身裤都穿不进去了。

从未有过的身材焦虑突然袭来。其实,归根结底是现在的年龄大了,基础代谢下降,加上去年坐办公室较多,脂肪就慢慢堆积在肚子上了。如果想要保持好身材,让衰老变得缓慢一些,还是要加强运动。我以前也办过各种健身卡,只是雷声大雨点小,坚持不了多久,最后不了了之。

今年4月,刘畊宏的健身短视频火爆全网,也在朋友圈不断刷屏。大家如果不关注一下,就跟落伍了似的,于是我也跟风进了直播间。

直播间里欢乐的氛围、有趣的动作、带感的音乐,一下子吸引了我。我很快成为了“刘畊宏女孩”,跟着刘畊宏夫妇一起跳起了毽子操。之前那么多健身活动我都半途而废,没想到这一跳就坚持下来了,收获颇多。

身体动起来,改善了亚健康。毽子操是一项全身运动,既能锻炼心肺功能,又能活动关节。我现在感觉身体舒展,四肢

肢灵活。坚持锻炼还可以减肥塑形。跳毽子操需要侧抬腿,而核心点却在腰腹部,跳操不仅可以燃脂收腹,紧致腰线,连小肚肠都消失了。而且在直播间跟跳毽子操不需要什么特别装备,在家有时间就可以跳一会儿,非常方便。

我自己身体变好的同时,还收获了3位铁杆粉丝。我母亲是一个特别爱接受新鲜事物的人,她看我每天对着电视跳,慢慢也跟着我跳起来。虽然她动作不到位,速度也跟不上,但我能感受到半小时的运动,给她带来的精神愉悦。

后来,母亲的两位好友也感受到她的变化,非常想加入,想体验一下年轻人喜欢的东西。独乐乐不如众乐乐,于是我便把运动场地搬到了小区花园。

每天晚上,母亲早早洗好碗等我,两位阿姨也准时出现在楼下。当音乐响起,小区花园变成了欢乐的海洋,凑热闹的萌娃们也跟着跳,大妈们跳得更带劲了。

每晚跳操结束,大妈们都开心地说:“我们都是刘畊宏女孩。”看着她们开心的样子,我更有动力坚持跳下去了。

花园

2022年8月8日 星期一
责任编辑 崔马敏倩

15 沧州晚报

热线电话:3155771

花开诗旅

七夕感怀

■樊德林

百年之后
这个世界给予我们的
面具已经腐朽
我们将还原为一粒尘埃

那些镌刻进墓碑的文字
已毫无意义
它比不过周围的一棵野草
一株松柏,甚至一只飞鸟

我们在深深的泥土里
相互依偎,相互搀扶
就像我们结婚时一样

如果春风拜访
捎来遥远的花香
那一定是花园里的玫瑰
点燃了内心深处的甜蜜

【微笑】

你的微笑有一种魔力,让我的心变暖变柔,让我的疲惫一扫而光。我把你的微笑做成帘子,挂在眼前,我也快乐起来了。

——尚庆海

【小院葡萄架】

每到葡萄收获的季节,就想起从前自己小院里的那架葡萄。从前葡萄成熟时,我站在高凳上,摘下一串串葡萄,也摘下一串串欢乐。葡萄送给邻居们,送去情谊,也得到欢笑。

——卢源

微写作

“微写作”栏目短信平台号码为15100868801。
倾听您的心声,期待您的短信留言。

【恋上小龙虾】

每到夏天,小龙虾就成为市民餐桌上的常客。它们红红火火,做法多样,与啤酒成为夏天的标配。与友相聚,把酒言欢,眼前堆积的虾壳可以让欢乐的气氛迅速达到高点。

——朱睿