

旧时光里忆冬至

■茗悦

冬至天地渐寒,白雪覆盖山川。当太阳落在南回归线上,北方大地上的万物都在翘首以盼。

北方的冬至习俗是吃饺子,俗称“安耳朵”。相传在天寒地冻之日,“不能为良相,亦当为良医”的医家大者张仲景,为贫寒百姓搭连棚、支大锅、制“娇耳”,防止百姓冬日冻耳。后来,一直流传至今,即今日的“祛寒娇耳汤”。人们为了纪念张仲景,仿制“娇耳”的样子制成了今日的美味——水饺,传承千年。

儿时的冬至,姥姥总要在前几日就开始准备饺子馅儿。冬季北方的白菜是每家每户餐桌上的“明星”,掺上新鲜的肉,混上各种迷人的香料,和着冬至那日洒在屋里沁人心脾的阳光,一起包进面皮里。待水开下饺子时,热

气扑面而来,打湿了我的脸,也融化了冬日的寒。

童年不懂包裹着满满的美味的是人间珍贵,待渐行渐远时,才越发珍惜。上大学后,我因为去了南方的城市读书,无法再陪伴姥姥一起在冬至里吃饺子。于是,每逢冬至这天,我便拉上我最好的朋友一同去一家小餐馆吃饺子。因为我们经常光顾,一来二去和老板变成了熟人。

每次去吃时,老板都会按照我们的饮食习惯上餐,偶尔也会坐下来同我们一起吃。南方的饺子更像北方的馄饨,是泡在调好味道的热汤里。我作为地道的北方人,更喜欢饺子蘸料汁。我们一起坐在桌前,天南地北,谈天说地,偶尔兴起,放声歌唱。就这样,大学时期,我们一起度过了美好年华里的

冬至。可是,我们总在欢笑中忘了时间会走,我们会散……

那一桌南北饺子的相遇,是乡愁的聚首。我们也成为了彼此心里那抹珍惜的暖阳。

转眼间,我们毕业了。毕业前,老板关了店,回到了他的家乡,奔赴了他日思夜想的地方。我和我的大学挚友们也四散到各处,相隔甚远。又过了几年,陪着我长大、给我包饺子的姥姥也走了,她还带走了我对冬至的期待。

又到冬至了。忽然又想起了饺子,想到了家人围坐,灯火可亲,想到了南北的饺子、青春的喜悦。冬至虽有寒冷,但温暖的记忆里却有最美的乐章。冬至已至,春光不远。

人生感悟

生活手记

运动治愈了我

■张晓杰

入冬以后,反反复复的感冒一直困扰着我。伴随感冒一起来的各种症状,让我欲哭无泪。

朋友建议我做点儿运动,她说:“跳跳广场舞也好,只要动起来就是锻炼,对身体只有好处没有坏处。”我知道她说得对,可我就是个好静不好动的人,每天用一个小时步行上下班已经是我能接受的运动极限了。听了我的话,她笑着说:“四体不勤是你身体素质越来越差的根本原因。感冒都是小事,你最该治的是‘懒病’。”

接下来的日子,她开始尝试带我一起运动起来。

我们首先选择了跳广场舞。我和她站在最后一排,音乐震天响,吵得我脑袋嗡嗡的,前面阿姨魔性十足的舞步让我憨态憨到肚子疼。站在这个队伍里,我感觉胳膊和腿似乎都不是自己的了,怎么伸、怎么动都别扭,只好拉着她偷偷离场。

接下来,朋友又带我练瑜伽。第一天上课最基本的站姿时,因为不会调整呼吸,我总无意识地憋着气。站了10多分钟后,我就感觉眼前一阵阵发黑,幸亏老师发现及时,扶住了我,才避免了我晕倒在课堂。虽然事后老师安慰我说没关系,慢慢来,可我实在没有勇气再尝试第二次。

瑜伽是学不成了,朋友说实在不行就跑步吧。可我从小羞怯,在操场上跑步,我实在迈不开腿,总感觉自己在真人演绎“转着圈丢人”。她无奈之下放弃了对我的“拯救”。

我又开始过上了每天窝在沙发里读书、玩手机的日子。

有一晚,我百无聊赖之际在抖音里刷到了一个健身直播间,里面苗条挺拔的美女主播正在带大家做运动。我观察了一会儿,都是一些很基本的伸展和蹦跳的动作,几乎没有难度,而且每套动作都伴有非常好听的音乐。

当主播又一次喊话屏幕前的姐妹们运动起来时,我换上了运动鞋,决定试一试。我只跟跳了20分钟,已大汗淋漓,感觉体力被耗尽,无奈只能放弃。第二天一早醒来,我浑身酸疼,尤其是胳膊和腿,抬一下都异常艰难。

那一刻,我不服输的劲头一下子爆发了出来。我搜到了那个主播,点了关注,决定晚上继续跟练。第二天,我又跳了20分钟,然后每天加跳5分钟。跳到第5天时,我的身体终于适应了,一点也不痛了。那是我第一次感受到运动给我带来的精神上的愉悦,感觉身体里似乎有一种蓬勃的力量,让我努力坚持下去。

跳了一个月后,我已经能很好地跟整场直播了。身体不但不累,还觉得浑身轻松,甚至连头脑都清醒了很多。运动后,我煮一壶花果茶,捧一本书,窝在沙发里慢慢读,感觉这就是最好的日子了。

和朋友聊起这些感受时,她笑着问我能坚持多久。我认真地想了想,这还真不确定。至少今晚我肯定会算好时间,换上运动鞋,铺好瑜伽垫,打开手机进入直播间,和主播一起运动起来。那种感觉,特别像奔赴老友约会,满心期待,甚至有点儿小兴奋,妙不可言。

虽然我还是没能躲过这次流感,但我已经不会再因为咳嗽、流鼻涕而沮丧。我能积极地面对自己体质偏弱这件事,并乐观豁达地接受它。这么想的时候,心底里开始冒出一个小小的得意。我知道是运动治愈了我,这个发现让我觉得生活更加美好了。

那年冬天

■霍玉凤

师范学校毕业后,我曾病倒过半年,每天躺在炕上懒洋洋地度日。那个时候,我总是想着自己糟糕的境遇,从未考虑过娘的感受。现在想来,不知道当时娘过的是一段怎样的日子呢。

那是深秋的一个清晨,我突然就不敢下地走路了,右膝盖肿胀得像个大馒头,里面积满了水。用手一摁,就能听到里面的水发出噗噗的声音,那种疼痛感简直无法用语言来形容。娘看在眼里,疼在心上。她丢下家里的一切,带着我辗转于两三个医院之间,奔波了将近一个月才回家。

那时,刚毕业的我的工作还没有着落,腿又坏了,再加上左邻右舍的议论。面对这一切,不知道娘是否发过愁……冬天来了,我的腿不疼也不肿了,但是走路还不行,总是一瘸一拐的。娘觉得我的病比不得头疼感冒,好了就利索了,骨头在肉里,看不到摸不着,到底咋样了谁也不知道。

娘翻遍了家里的老医书,问遍了村里的老人,想遍了能想的法子,甚至跑到四五十里以外的山东,向村子里的赤脚医生打听,如何才能让我彻底好起来。如今,我有了自己的孩子,才体会到当娘的那颗心。

冬日天短夜长,娘就赶紧抱着疲惫的身子,添锅煮水。爹冒着寒风,寻遍了田野里的坑坑洼洼,备了足够煮一个冬天的“药材”。

柳树、杨树、榆树、槐树、桑树的枝子“盘踞”在沸水锅里。很快,一种怪怪的味道弥漫全屋。娘往大盆里舀满了热水,两根粗实的木条横放在上面,那是放脚的地方。厚实的白布罩在双腿上面,膝盖在热气蒸腾

中冒着汗珠儿,啪嗒啪嗒地跌落在盆里。烟气缭绕中,娘从日落忙到上灯,脸上没有一丝愠色,嘴里没有一句怨言。她站在我旁边,水凉了添水,布掉了盖布,讲着她听来的或经历的故事。

娘说她小时候差点儿死了。她在孔庄子农场一个压三角带的厂里上班,半个月回家一次,晚上就住在宿舍。有一次,她睡到半夜,忽然感觉有人紧紧地掐住了她的脖子,她想喊也喊不出,想动动不得,挣扎着滚下床,靠着最后一点意识爬到了门口。她推开了一条门缝儿,便昏死过去。后来才知道,娘是中了煤气。娘救了自己,也救了宿舍里的三个好姐妹。

娘还说她小时候常常和她的哥哥住在姥姥家。他们的大舅比娘大七八岁,每等到他出门的时候,娘和她哥哥就偷出大舅的小人书,赶紧往家跑。路还没走一半,大舅就追了上来,急赤白脸地要回去。计划落空,娘和她的哥哥只好跟在大舅后面,悄悄地返回姥姥家。

娘讲故事,抹去了我淡淡的哀愁。我生病的日子里,母女难得都有了空闲可以聊聊天,20岁的姑娘在娘眼里又变成了孩子。一个漫长的冬天,终于在烟火缭绕中熬过,烧掉了多少柴,倒掉了多少水,只有娘知道。

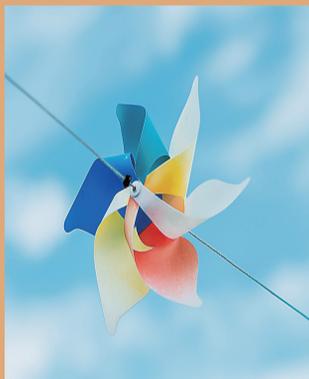
春天来了,娘的故事讲完了,我的腿也好了。20年过去了,我腿病从未犯过。那一个冬天的熏洗,除掉了它的病根儿。写到这里,我泪眼婆娑,颤抖的手指一次又一次敲错键盘,仿佛又看到那白汽氤氲中,娘围着灶台忙碌的身影……

念念不忘

花开诗旅

爱的温暖

■耿庆鲁



冬至临 寒意浓
寂寞了鸟鸣
动物也销声匿迹了

寒风掠过草木的枝条
呜咽声声 大地苍茫
缥缈的雪顺着风的脚步
穿街过巷
描绘出世界的亮色

故乡的院子里
升起缕缕炊烟
我仿佛看到
母亲盛出热腾腾的水饺
盼望着游子回家

【冬来暖阳】

冬来已久,何以谋面,那一抹暖阳可作证。呼呼寒风吹过小村庄,落叶纷纷飘落,打着旋儿归于泥土;田地里一片冷清,秧苗蜷着身子等待雪被的加身;鸟儿们在树间飞来飞去,偶尔欢叫几声,略显寂寥,却不失一个别样的冬天。

——季勇

【房檐下的冰凌】

冬天的记忆,总离不开那串串挂在房檐下的冰凌。它们如玉簪般倒挂,每逢阳光照射,那晶莹剔透的身子便熠熠生辉、五光十色,仿佛是自然赠予我们的一件件精美的艺术品。

——王小楼

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。

【火炉边的光】

深夜,火炉边的一盏灯火,透过书页的缝隙,映照出故事的深度和韵味。读书既是灵魂的滋养,又是情感的寄托。在这看似寂静的夜晚,书页传来的是思想的火花和情感的涟漪。书中的每一段文字都让人心情舒畅,也仿佛让我摆脱了尘世间的束缚。

——孙慧