

腊八情长

◎ 李仙云

恰逢腊八，外面冷风刺骨，我落座于街市的一个网红粥店，点了一碗红枣黑米粥，喝得周身暖意融融。一位坐着轮椅的老妇人坐在我身旁，一年轻女子正一勺一勺慢慢地给老人喂着粥，老人的双手僵硬地耷拉在身体两侧，我随口问道，“这是你母亲？”“不，是我婆婆，她脑溢血手不能动，就爱喝这家的腊八粥。”这暖心的一幕瞬间就将我带回童年的腊八节。

儿时的腊八节，在旭日东升之时，当冬阳一缕缕洒向庭院，家乡的人会守着从祖辈传下来的习俗，即“冬至馄饨腊八面”，吃一碗热气腾腾、香飘四溢的腊八面，连周身的经络和骨骼都是舒坦惬意的。

记忆中，那天母亲总在鸡鸣时分，东方微微泛起鱼肚白时就开始忙活。她醒好面，就开始打扫厅堂，擦洗锅碗瓢盆，把前一天发泡的形状各异、五颜六色的豆类煮好，再配上家乡黄灿灿的小米和各种蔬菜，便开始精心烹煮“腊八米儿面”了。

当喷香热乎的腊八面煮好，爷爷会先带着我们一起虔诚地跪拜祖宗，以祈国泰民安，家和兴旺。祭祀完毕，母亲还会给鸡槽、猪槽倒入“腊八食”，以这种方式来犒劳为这个家辛勤付出的特殊“成员”。

记忆中逼仄的灶堂间，一家人围坐一起其乐融融，冬阳透过旧色窗棂，光影斑驳地丝丝

缕缕照射进来，我们捧着粗瓷老碗，氤氲热气袅袅升腾，一股暖流从手心直漫至四肢百骸。在“吸溜吸溜”声中，那面便有了阳光般的色彩，也带着黄土地的清香。嗓子被母亲烹得香浓可口，面条也擀得爽滑劲道，吃得人胃热身暖，舒心惬意。多年后才领悟，那飘着葱花香的“腊八面”里，融入了母亲对来年的期盼和对一家人的浓浓爱意，尤显滋味深长。

我在少年时期就随做警察的父亲去外地读书，依稀记得读高中的那年腊八节，我凌晨天不亮起来，忽然看到厨房灯光，打开门的一刻，我眼眸凝泪，外面寒气逼人，我冷得打了个寒噤，整个家属院静悄悄的，大家都沉浸在香

甜睡梦中。父亲不知何时起来在给我煮腊八粥，还配了一盘精致的美味小菜。掀开锅，一股热气扑鼻而来，满锅色彩斑斓的香粥还“咕嘟咕嘟”沸腾着，在寒冬飘溢着饕人的香气。父亲说：“今天是腊八，咱也来个乡随俗，改喝腊八粥。你到学校要走一个小时，爸怕你冷，喝了腊八粥身上就暖和了。”那一碗香香甜甜的腊八粥，盛着浓浓的父爱，一直在岁月深处，温暖着我对腊八节的记忆。

岁月不居，时节如流。如今父母都已魂归故土，多少往事已成过眼云烟，岁月无声，唯有那对腊八节的记忆，如在这冬日暖阳下悠然绽放的蜡梅花，温馨着岁月，清香着心扉。



写给喜爱城市的情书

◎ 谢友建

这是一个四季都有花的城市，四明山幽深处的鹅黄色檫木花报着春天到来，走马塘粉色荷花还说着“进士第一村”夏日的浪漫故事，丰镐房飘满清香的两株桂花和古刹雪窦寺铺满一地的金色银杏叶声声呼唤着海外游子，商量岗山顶的皑皑白雪披一身素色的薄纱感染着相思。

这是一个融融泄泄的都市，太阳和月亮都在这里落脚，在市中心形成日湖和月湖。明代有人用天一生水的寓意营造了藏书楼天一阁，蕴藏纵横街巷曲直水道的红尘故事。陶朱公携西施泛舟湖上，向水里撒了几把身外之物，东钱湖的湖光山色中，便多了几分春秋的富态。一道龙湫似银练从仙雾蒙蒙的蓬岛山流出，激情四射的白溪，穿过一望无垠的西坞平原，换了个马甲号称东江。东晋王羲之、南北朝谢灵运蹚过的剡溪水，遇上正走在浙东唐诗之路吟着“二月春风似剪刀”的贺知章。东江、县江、剡江融儒释道的灵性为一体，汇为奉化江。

大海的博大胸怀孕育甬城。于是，有人带了一把木尺和一柄剪刀勇闯上海十里洋场，成为红帮裁缝做了国内第一件中山装；有人用一条船搞起了运输，成为华人世界船王，反哺家乡捐造了双一流大学的图书馆；童第周，屠呦呦在这里启蒙、立志成才；121位甬籍院士踏上为国为民之路……

这里是中国大运河南端出海口，这里也是“海上丝绸之路”东方始发港，经历了西太平洋航路带来的全球变局；宁波舟山港进出的货轮通往全球的各个角落。徐霞客在这人天台山写下首篇祖国壮丽山河的游记，我在这如诗如画的月湖畔，写下对你的缠绵情书。

世间繁华，莫过于此；相思之至，如梦如痴！爱家乡，爱宁波。

家有登山迷

◎ 黄红彦

老公是个登山迷，年轻时就对爬山情有独钟。他每周都要爬一次山，如果间隔两周没爬山，就会觉得少了点什么，浑身不舒服，好像肢体僵硬，不再那么灵活自如。每次登山归来，他总会带着满足的笑容和满满的活力。

在深圳度假的日子里，他几乎爬遍了所有的山峰：七娘山、阳台山、塘朗山和梧桐山等。有一段时间，他锻炼得格外强壮，有一次竟然在一天之内连续两次登上梧桐山顶。这可是深圳的最高峰，海拔达943.7米。尤其是险峻的好汉坡路段，令许多人望而却步，他却能坦然面对，乐在其中。他登山时专选那些最难走的路，认为台阶太过容易，没有挑战性，如梧桐山的百年古道、罗龙界和泰山涧等。古道非常陡峭，有时需要抓住树藤，翻腾跳跃才能过去。而泰山涧每一步都踩在湿漉漉的石头上，挨个跳跃着往上走，需要十分小心。

夏天，山中的小径蜿蜒曲折，草木茂密。在山上，经常会遇到许多爬山爱好者，我们会心照不宣地结伴而行。一边征服着崎岖的山路，一边畅谈着生活的点滴。从各自的工作心得、生活感悟，到世界的风云变幻，再到那些陈年旧事，无所不谈。每一次交谈都像是一次灵魂的碰撞，让我们在爬山的过程中收获了无数的欢笑与思考。

后来，他加入了一个驴友团队，相约每个周末征服一座山峰。让我最难忘的是在山石之间的空地上野餐，每人各显神通，带的食物五花八门，有自制的三明治、新鲜的水果，还有香气四溢的烤鸡翅……大家围坐在一起，分享着彼此的美食，一边吃一边互侃，空气中弥漫着欢声笑语，气氛十分热烈。众人相伴，那些陡峭的山路也变得不再那么艰难了，大家在说说笑笑中，就登上了山顶。

他爬过的极具挑战性的山是三水线，全程17公里，包含了约30个山头 and 山脊，需要一整天的艰苦跋涉。驴友们迎着曙光出发，披星戴月归来。在这上上下下的山路上，他们反复攀爬，体力与耐力都遭受到了极大的考验。最终，凭借着团队的力量和坚持，都成功完成了挑战。为了纪念那一刻，他们还特地给自己颁发了“‘三水线’毕业证”，这张证书至今还珍藏在家中。

有人问他为何如此痴迷于登山？他说：“因为山在那里。”这简单的答案背后，是他对生活的热爱、对自然的敬畏、对自我的追求。他与山的每一次亲近，都是对生命的一次感悟。在登山的过程中，他找到了自己，也看到了这个世界的美好。而我，也从他的故事中感受到了那份对生活的热爱与追求。

雪后曙光

李昊天 摄



精简“朋友圈”

◎ 王国梁

罗饭菜。老妈有时候也会抱怨家里的客人太多，但老爸总说，朋友多了路好走，在家靠父母，出门靠朋友。他经常在外奔波，的确需要朋友互相关照支持。老妈只得顺从老爸，因为经常主厨，老妈还练就了一手好厨艺。

可是最近两年，经常跟老爸来往的朋友也就那么几个人。老爸向我解释说：“人老了才明白，其实人这一辈子能交心的朋友真没几个。老话说得好，人生得一知己足矣。我这辈子交的朋友不少，可很多都是泛泛之交，有些人纯粹就是吃吃喝喝的酒肉朋友。你也知道，我这辈子起起落落的。其实我心里跟明镜似的，知道哪些人是真朋友，哪些人是假朋友。年轻时图个热闹，大家你来我往，添个乐子。如今老是想清静，交朋友就该有选择了。”

老爸的一番长篇大论，说出了他的人生感慨。我看得出来，老爸这是在精简“朋友圈”。都说人生要做减法，老爸这也是做减法呢。我对老爸说：“爸，你精简‘朋友圈’的做法不错。我相信，你

留下来的朋友都是最知心的。”老爸点点头。

如今老爸经常来往的朋友是李叔和曹叔，他们两个是老爸的患难之交，感情一直很好。几个老伙计上了年纪之后，把一切事都交给孩子们，开始享受轻松闲适的晚年生活。他们有时在一起下下棋，有时候一起去听听戏。更多的时候，几个人坐在一起聊天，聊这么多年的悠悠岁月，聊彼此一起经历过的故事。每当看到他们坐在一起，我就感觉像是一台大戏开演一样，一生的传奇故事都在他们悠长缓慢的语调中起伏跌宕着。

记得前不久，老爸还跟李叔和曹叔一起去了一趟邻市。他们去当年一起做生意的地方走了一遭，回忆了一番曾经的年轻岁月，几个人相当感慨。几个老朋友怀恋往昔，也珍惜如今的生活。他们说要趁着还能走得动路，多走走转转，做一些有意义、有趣的事。

老爸精简“朋友圈”之后，享受到了真正温馨的友情。

养心妙法

◎ 马亚伟

因为一个话题争执起来。我们俩都是不服输的性格，你一言我一语，争得面红耳赤，谁都不肯少说一句。争论完之后，朋友的情绪很快就平静了，而我还是很激动的状态。朋友对我说：“咱们俩争论的问题本没有什么对错之分，公说公有理，婆说婆有理，别太较真了。”我想也是，我们争论的问题不过是对网络事件的看法，跟彼此都没关系，何必大动肝火呢？我开始试着深呼吸，努力让自己的情绪稳定下来。

人生在世，不必事事较真，很多事都可以一笑而过。后来，每当我感到自己的情绪不受控时，就会提醒自己冷静五分钟，给情绪一个稳定期，这样就不会让心情大起大落。情绪平和，心境淡然，才是真正的养生。

其次，我通过培养多种兴趣来养心。年岁渐长，需要一些兴趣爱好来丰富生活，同时培养恬淡平和的情绪和心境。读书和写作，我坚持了多年，这两件事都能让我安静下来。最近几年，我喜欢上了听音乐，尤其是那种节奏舒缓的轻音乐。每天吃过晚饭，我都会听一段时

间的轻音乐。听音乐的这段时间，就像是心灵沐浴一样，特别放松。在音乐的缓缓流淌中，洗去了心灵的尘埃，感觉愉悦而美好。

另外，我还不断为自己的欲望做减法。年轻的时候，我们都在做加法，拼尽全力想获得更多。如今老之将至，应该过好“减法人生”。名利的追求应该适可而止，当我们年岁渐长时，不妨删减欲望。不必为得不到而沮丧，得之淡然，失之泰然。得失之心没有那么重了，烦恼自然就会少很多。生活不追求大富大贵，简单质朴即可。生活中充斥着太多物质的东西，只会让心灵负累。索性卸下一些身外之物，尝试一下回归田园生活，远离喧嚣的名利场，种种菜养养花，闲看庭前花开花谢，漫随天外云卷云舒。一颗心不受外物所累，自然就会越来越宁静，越来越平和。

养生是大事，养心有妙法，每个年龄阶段都应该有适合自己的生活方式。愿我们都能把心养得温润通透，智慧豁达。如此，才不会辜负岁月的恩赐。

我们的腊八（三首）

◎ 邓荣河

腊八情

是炊烟里的生动
升华着浓浓的乡情
腊月里的温暖
让游子一次次动容

是灶台边的隆重
晃动着母亲的身影
古老的民俗
焕发出新的活力

是饭桌边的笑声
传递着永恒的快乐
长不大的童年
成为墙上最美的剪影

腊八粥

普普通通的日子
汇集五谷的香甜
微火熬煮的憧憬
大火蒸腾的浪漫

一碗可以驱寒
一碗用来送暖
腊八粥里的冬天
眼见着越来越浅

腊八蒜

钻心的辛辣
融入生活的辛酸
那些所谓的痛楚
都能慢慢变淡

醋还是那碗醋
蒜还是那瓣蒜
一旦能够相互包容
就能发生质的改变

夜的独奏（外一首）

◎ 林维民

夜深了，月亮藏起了脸
星星也闭上了困倦的眼
寒风如野马般狂放
在寂静中奔跑，不肯停歇

玻璃灯罩下的孤灯
在风中摇曳，发出声响
与键盘的敲击声交织
形成夜晚独特的旋律

清瘦的中年面庞
在光阴中透露出坚定与自豪
他与时间赛跑，与夜共舞
用笔墨编织出内心的世界

夜更深了，风更寒了
但他的心更热了
在夜的寂静中，他找到了自我
与风、与夜、与灯一起奏响生命的乐章

远方的思念

一朵美丽的云
被莫名的风
越梳越细
像一根根丝线

它终究逃不出厄运
任风摆布，摔落在
远山，郊野

有谁记得它曾与彩虹相伴
点缀天边一角

群山无语，日月无声
一群大雁，悄然而至

街着那散落的丝魂
捎来远方的思念



最近几年，我开始注重养生。无论是饮食还是锻炼，我都讲究方法。在这个过程中，我渐渐认识到，养生的最高境界是养心。我说的养心并非指医学上的养护心脏，而是通过各种方法培养平和的心境，让自己的心灵更加平静从容，更加淡然自在。

原来的我心浮气躁，容易因为一件小事陷入精神内耗中，有时焦虑失眠，有时疲惫无力，脸色也很差。尝试养心的方法之后，我感觉自己越来越豁达了，整个人的精神状态也好了很多。我的养心方法并不复杂，一般人都能做到。

首先，给自己的情绪一个稳定期。人都有喜怒哀乐的情绪，我遇事容易急躁，情绪总是不受控制。比如前几天，我跟朋友聊天，两个人