

小暑寻凉

□田雪梅



倏忽温风至，因循小暑来。热风，尾随小暑款款而来。走近小暑，热风扑面：走进小暑，热浪滚滚。

小暑，去寻一方清凉之地。公园里，树木葳蕤，撑着遮天蔽日的大伞。坐在树荫里，耳边是鸟雀啾啾，鼻前是浓郁的草木香，眼前是欲流的翠色，丝丝缕缕的凉意席卷全身，惬意而舒畅。乡下，坐在田埂边，吹着习习的风儿，看麦子颌首轻摇的陶醉状，听草丛中虫儿的低吟浅唱，独享那份怡然，那份自得，心静自然凉。花海里，红的花开得泼辣热烈，黄的花开得明艳动人，紫得花开得浪漫动人，着一袭白色长裙，撑一把淡雅的太阳伞，温温婉婉地走在花间甬道，风儿携着馥郁的花香熏得人陶醉。一树树的绿，一朵朵花的艳，一池池的碧水，一只只翩翩的蜻蜓，蝶儿飞，蜂儿闹，一派活泼泼的画面，让人不由地心动。《夏天组曲》中这样写道：“夏天的花和春花不同，夏天的花有浓烈的生命之力。”

小暑，在饭桌上寻一些清凉。清碧可人的绿豆汤，加几勺白糖，喝一口，甜滋滋，冰冰凉；喝一碗，那热那燥顿消失得无影无踪，让人通体清凉舒畅。凉拌的黄瓜脆生脆，甜津津，清爽诱人。糖拌西红柿酸酸甜甜。盘中鲜红鲜红的西瓜瓢沙沙的，清甜可口。“下咽顿除烟火气，入齿便作冰雪声。”餐桌中的一桌消暑食物清淡，清雅，无不让你心生清凉之感。

小暑，走出去的风景很美，一个人独处的风景也不差。“小暑啜瓜瓢。粗葛衣裳。炎蒸窗隙气初刚。无计遣兹昼长也，茗碗飘香”，学着古人的样子，穿自己舒适的衣服，宅在家里，独自一人沏一杯绿茶，捧一本书，任思绪任意驰骋，任情绪与主人公共鸣……白居易说：何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风……或去一家自己最钟爱的冷饮店，店里若有若无飘荡着音乐声，空调吹着阵阵凉风，我独坐在一隅，啜饮一罐名为桃之夭夭的饮料，放松自己，放空自己，摒弃心里的抱怨，不满，不舍，把难解的心结一一打开。心里塞得太满的——掏空，心安自然凉，心静自然凉。独处，是一处绝好的避暑方式。

小暑，寻一处清凉之地，自得其乐，唯心独醉。

夏日漫思

□和智楠

的凌乱家具占得满满当当。

我伏案的书桌位于靠墙的一角，正对着整个客厅。只要稍稍抬眼，我就能越过手中的书，看见丈夫在一堆凌乱家具中忙碌的身影，和那半面墙的落地窗外洒满阳光的阳台，还有远处随风轻轻摇摆的绿树，以及更远处的蓝天白云。

慵懒的夏日午后，在这个仿佛与外界隔离的小小世界里，我会看书，一会看看丈夫忙碌的身影，一会又看窗外的风景。时间温柔而亲密地从身边流淌而过，尽管没有丝毫准备，我却意外地触摸到几缕幸福女神的衣角，心中渐渐升起一种柔软的情愫。

日本作家村上春树在散文集《兰格汉斯岛的午后》中说，很多事物都可以产生“小确幸”，那是一种微小而确实的幸福，它的感觉在于“小”，持续的时间不长，却星星点点地散落在生活中，当你留心观察、体会，逐一拾起这些“小确幸”后，就能找到最

简单的幸福。

村上春树，这个爱猫、爱老婆、爱孤独，自律又内心温柔的男人，他笔下的文字曾让我在不同年龄段里读出过感动。而此刻，在这个安静得只能听到窗外的蝉鸣，和丈夫不时推动家具的声音的午后，他多年前在《兰格汉斯岛的午后》里说过的这句话，又再次感动了我。

严格意义上讲，我并不是一个善于制造幸福的人。性格稍显刻板的我，向来缺少那种能将简单生活过出幸福滋味的情致。可幸运的是，造物主在关上一道门的同时，也会打开一扇窗，从小到大，我都拥有一双能够发现幸福的眼睛。

清晨醒来，薄薄的晨曦中，藏在树林里的不知名的小鸟们灵动的身影、婉转的歌声。牵着母亲的手，蹦蹦跳跳走向幼儿园的小女孩头上夹着的，在晨光下闪闪发光的红色发夹。偶然读到一则笑话后，同事笑得前俯后仰的身影。朋友家的餐桌上，简单铺着一张花瓣缠绕的蕾丝桌布……这些林林总总的瞬间，都能不经意间落入我的眼帘，像一股微弱但幸福的小溪，缓缓淌遍我的周身，让我由衷地感受到幸福的滋味。

小善大爱

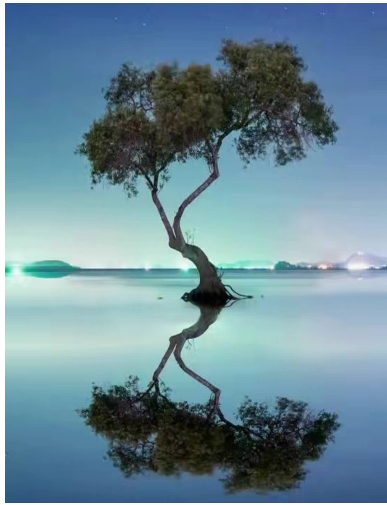
□彭涛

早早地在孩子的心里播撒了善心。

接近小区门口时，雨势稍微小了点儿，但路上的积水仍然没有变少。就在这时，路边迎面走来一个一手打伞，一手提菜篮子的老太太。老太太见我的电瓶车破浪而来，满脸惊恐，急忙往旁边躲闪。我知道，她一定是怕被电瓶车激起的水花溅湿。于是我捏紧刹车，让车速慢了下来，经过她身边时，几乎没有溅起任何水花。老太太见我如此小心翼翼，朝着我微笑着表示感谢。而我也朝她点了点头，表示没什么。我心里想着，连孩子都能设身处地地为他人着想，更何况我这个做父亲的呢？

古人云：“君子莫大乎与人为善！”当与人为善成为一个人的习惯，不经意的小举动往往也能体现一个人的善良。在这个早晨，大雨让每个不得不在雨中前行的人心生烦闷，这就更需要一些小小的善举来温暖人们潮湿的心。

小善大爱，时时把别人放在心上，处处让别人如沐春风，即使是在雨天，也会让人感受到阳光的温暖。



以素为贵

有一次，子夏问孔子：“甜美娇巧的微笑那样喜人，美丽灵动的眼睛那样生辉，你却说要素雅才最绚丽多姿、美丽动人，这是为什么呢？”孔子回答道：“绘事后素。”他的意思很明白，必须先有“素”，然后才能施以五彩而成“绘”。

素是一切颜色的基础，也是对一切颜色的调和，就像日光包含着七色。由此，揭示了中华民族的审美理念和美学思想——以素为雅，以纯为美，以淡为本，以静为质。修身悟道即是养素，正如元人冯子振写的《西湖梅》：“苏老堤边玉一林，六桥风月是知音。任他桃李争欢赏，不为繁华易素心。”钱钟书在《论朋友》中写道：“假使恋爱是人生的必需，那么友谊只能算是一种奢侈。”钱先生推崇“素交”，他说：“素交更能表现出友谊的骨髓。”一个“素”字，把纯洁质朴的交情本身形容得淋漓尽致。因此我们不为功利而来，不为目的而来，只为懂得而来，只为那份相知相惜而来。（学习强国）

一粥一饭即修行

□彭海玲

心学大家王阳明认为，好好吃饭，即是人生的修行。

随着年龄的增长，我才慢慢体会到其中的深意。在快节奏生活的当下，好好吃饭，似乎变得越来越难，越来越多的人总以“我要减肥，我不饿，我吃点零食就好”诸如此类的借口，逃避一顿又一顿本该好好享受的饭菜，殊不知，每一次逃避的背后都是对身体的一次次的报复。

从小到大，听到长辈们说过最多的一句话，并不是“好好学习”而是“好好吃饭”。在他们眼中，吃饭是比学习还要重要的事情，甚至当我们背井离乡，到遥远的异地求学，他们的叮嘱也不曾减少半分。舍友的妈妈有一天给她打一通意料之外的电话，起因是朋友家的孩子不喜欢吃饭，饿了就以零食果腹，久而久之，身体条件每况愈下，最后在医院检查出了癌症。她对舍友说了这样一句话：“我宁愿你把所有的钱花在吃饭上，这样我就放心了。”的确，身体是最大的本钱，而这种本钱很大程度上也依赖于“一粥一饭”的饮食。

人生就像一场马拉松比赛，坚持到最后才是成功，这种坚持是建立在良好的身体条件之上的。我身边有这样一位朋友，她总是自嘲是“小小”的一只，却有着与外表不相称的饭量。一年四季，她不会少吃一顿饭，每天清晨六点半准时起床，只为吃上一顿热气腾腾的早餐，吃饭于她而言是一天中最幸福的事情。每当身边的朋友告诉她，自己因为太忙没有吃饭，她就会苦口婆心地“教育”那位朋友好久，因为只有好好吃饭，才能好好思考，好好生活，好好去爱。

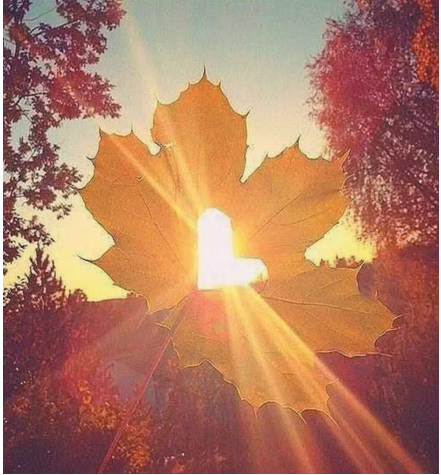
吃饭是一种积极的生活态度，好好吃饭，不是失落时的暴饮暴食，也不是忙碌时的狼吞虎咽，而是对食物保持享受，保持热爱。一日三餐，一粥一饭，看似简单却藏着人生的大智慧，当饭菜的鲜甜滋味充满口腔，并且随之蔓延全身的满足感是任何其他事情都不能替代的，生活的烦恼与不快也会随之烟消云散。好好吃饭，不仅能果腹，还能品味百味人生，找到独属于自己的幸福。

一个人吃饭，是温暖；两个人吃饭，是爱的传递；一家人吃饭，是宝贵的回忆。好好吃饭的人，对生活有着无限热爱，一个人只有在任何时候都好好吃饭，才能拥有面对风雨的超能力。

愿你我能吃好每一顿饭，能信心百倍地面对人生每一次挑战。



岁月蹁跹，当光阴的指针裹挟着生活的步履，再次地赴约七月毕业季，站在这个离别的路口，彼时只能默默地回望，还记得那年意气风发地迈入大学校门，也曾豪情满怀，一路环



揣理想执着追逐，为之挥洒热情和汗水。关于大学的青春岁月，我们有着太多欲语还休的故事，但现实参半着无奈，人生终究是一场没有彩排的演出，每个人的青春仅有一次，如今即将毕业，青春亦终会与我们背道而驰，逝去再也无法复返，而那些在似水年华里路过的风景及体验的经历，那昔日清纯的模样和明媚的笑容，都只能一一深埋心底，逐渐地汇成我们成长路上的旅痕。

如果把大学生比拟成四季中的一个时令，我想他（她）当属万物葱茏的夏季，夏日灼灼，郁郁芊芊，当如繁花般绚烂，逞娇呈美。而二十出头的岁数，恰处风华正茂的年纪，其朝气蓬勃，阳光奔放，举止之间落落大方，洋潇洒酒，正特立独行地用各自的方式演绎生命的篇章。虽然这芳年华月的大学生活，其宛如天边那朵洁白无瑕的云彩，纵然迷人但难免转瞬即逝；它好比山涧里一泓清澈温婉的清流，尽管纯净却会干涸枯竭；其仿若隐藏在百花丛中的晨露，即便晶莹剔透，可终会随着冉冉升

起的旭日，消失得无影无踪。韶光就似一把飞箭匆匆离去，而大学时代亦由于不经世故，仍是毛羽未丰，少不更事，可我们谁不艳羨青春？在此最绚丽璀璨的年华里，大可心无旁骛地，迈着自信坚定的步伐，英姿飒爽，风度翩翩，以华丽和优雅的姿态实现人生惊鸿的绽放。

只可惜时间太瘦，指缝太宽，青春如一场良辰呈现。当岁月如白驹过隙，当生活的波澜接踵而至，我们终要离开象牙塔，迈入错综复杂的社会，而七月就是残酷的号角，摇醒了年少的梦。每每光阴辗转至此刻，一届届的毕业生免不得依依告别大学生活，告别同窗四年的好友，及气质儒雅的大学教授，合上青春纪念册，捎着大家互道的祝福，别离的笙歌就这样落寞地回荡在校园的每一个角落。

几年前，听过林志炫的一首老歌《凤凰花开的路口》，觉得甚为契合毕业时的那份情愫。凤凰树是一簇簇形似凤尾竹的植物，而在其茂密枝干的掩映下，与翠绿的叶子相互映衬的，

母亲的荷

□朱李锴

淘干净，挪到院中阳光充足的地方，将消了毒、施了肥的淤泥倒入缸中，又添了晒过日头的清水。三至五厘米的水层，母亲量得极为仔细。最后，可以放藕根了。母亲将藕芽朝上，其余部分没入了淤泥层中。每一环节，母亲都在网上查过了注意事项；每一步，她都走得谨慎而细致，生怕弄错导致种藕失败。此后的每日间，这瓦古朴的缸成了母亲的牵念，当芽尖冒出水面的时候，她有了更大的希望；当第一片小荷叶伸展开的时候，她有了藏不住的欢喜；当夏雨突如其来的时候，她手忙脚乱地撑着伞去给荷叶遮雨；当褐斑病差点让已经盖满缸口的荷叶全军覆没的时候，她心疼地清理掉生病的叶片，又赶紧去搜查解决办法……终于，第一朵盛开的荷沐浴在骄阳之下时，母亲松了口气。

视频中，母亲指着那朵红色的荷，她的欣喜溢出了屏幕，我夸赞她种植技术的高超，随即她却如释重负地说道：“这下好了，等你回来，就可以做荷花粥给你喝了。”我愕然，荷花粥，这是我过年回家跟母亲提过的一种粥食，是在南方城中爱上了的吃食。我跟母亲描绘着自己全新的

生活环境，跟她分享着重新培养起来的喜好，跟她介绍着她从来未曾见过的世界。一直生活在北城小村的母亲，边听边流露出赞叹和惊奇，母亲意识到那些她从未接触过的事物，构成了我现在的世界。她无比欢喜女儿正经历着的美好，但同时也有了一种渐渐疏远的悲戚，只是那丝隐约朦胧的离忧，被她完美地藏在了眼底，躲过了我的视线。听到我提及荷花粥时，擅长菜食的母亲似乎看到了能够触摸到女儿世界的一条小径，便倾入一如既往的爱和心意，要让这条小路菌香飘香。就像她因为我爱吃甜石榴而种下籽，哪怕要照料石榴树八年的时间才得以结果；就像她为了让我变得更“聪明”一颗颗砸开核桃，一点点地剥去果皮，哪怕小铁锤落在她自己的指上……而这次，母亲算好了我暑假回家的日子，但由于疫情，归家的打算一直耽搁到现在。她也估好了荷花生长的日期，从春末到今日的忙碌，都是为了我能够在暑期回家时喝上喜爱的荷花粥。

那次视频，忘记后来说了什么，只记得呜呜咽咽了好一阵子，屏幕那头的母亲还一脸焦

急地询问缘由。视频结束后，我立刻买好了下周回家的车票，我很想看看母亲那株盛开的荷，很想尝尝母亲做的荷花粥，很想告诉我的母亲，无论走多远，我的世界永远都有她温暖的身影……

