



天涯诗海

归乡

■ 杨亚爽

电话那头
声音像一滴滴眼泪
敲打着我迷蒙的心
母亲的叮咛
凝聚成最美的诗
把我在寒夜里燃烧
我,成了归巢的鸟儿
她,早就为我铺就了暖窝
梦中的石桥上
已不再是稚幼的脚步
思念疯长
早已丈量出故乡的距离
归来时
母亲还在手握电话

耳顺之年

■ 邱名广

没受过我的伤
别质疑我的痛
安慰不是药,水
咽不下卡在喉管的那口气
因为它无中生有

日子,我学会了删繁就简
人心向善老是我入套
那些把算计当聪明
风光和得意是虚妄肮脏的
时间会让你言行毕露

看到流年花开花落
我把生活过得比较潦草
反正在地里刨食
秋天一场场雨过后,清晨
老母鸡一打鸣,我就醒来了

我家老屋

(外一首)

■ 季川

是的,老屋已经很老了
经历了那么多风风雨雨
它还站着,始终没有倒下

北风吹来,老屋的窗户纸
早已被捅破,它已经没有什么秘密可言了

离开老屋以后,我在县城
安家落户,但我不敢说
自己是城里人,因为我的
乡音
已经与老屋融为一体,我的根
还是在那里,谁也挪不走

那年冰河

那年,冰冻三尺
我家门口的小河,自然就
成了一条结实的水河
一条小河,可以柔软,也
可以坚强
那条冰河,让我记住了故
乡寒冷的模样
在一场大雪过后,一条小
河也有了思想
是的,河流本来就是大地
的一部分
它们相依为命,不离不弃

我知道,它最后还是慢慢融化,回归初心
只等春天,只等春天眼神
里那最温暖的一瞥

百家笔会

减肥人生

□ 任雪姣

“爱美是女人的天性,减肥则是女人终生奋斗的事业。”我对这句话极其认同。在没有建立正确的美学观、饮食观和健康观时,减肥看上去更像是个自我催眠的口号,“边吃边减,不吃不减,吃完再减”,足以概括我华而不实的减肥生涯。越来越胖成为必然,始料不及的是,压垮我的“最后一根稻草”,终于如约而至。

脂肪过度蓄积导致肥胖,需入院调理。周身检查后,看到检查结果的

去瓦库50号店,我确认第一眼是先看见瓦的,并被季节的风拉了一下旗袍的衣角。

再近些,是一摞又一摞的瓦蓝,错落有致地围成半个回字形的开放式院落。“瓦库”二字远看是站在瓦的肩膀上,近看是被一群瓦簇拥着,一对初恋男女坐在一摞瓦旁边私语。

众多的瓦,我独爱那一抹瓦蓝,也唯有瓦蓝是因瓦而得名。它让人想起屋瓦下的一抹“天青色等烟雨”的诗情画意,想起儿时瓦蓝瓦蓝的天空,想起祖母太昊陵上香时篮子上盖的那一块蓝底白花的布。想起喜鹊看见一抹瓦蓝便在村庄住了下来,如今村庄没有了瓦蓝瓦蓝的屋檐,喜鹊该怎样安家呢?

想起秦砖和汉瓦的美,会想起村庄,想起和着泥巴一起玩耍的小伙伴,感觉人和瓦是连着襟的一家人。记事起,家里是刚盖起的四间砖瓦房,是泥巴牵手一片瓦交给另一片瓦,一块砖叠加另一块砖的。

“咱是土里刨食的人”是父辈们挂在嘴边最接地气的话语。父亲和先人长眠于此,和这片土地终融为一体,承载季节轮回的生生不息。土又以另一种方式变成瓦和砖,护佑着时代更迭的人间烟火。

又一年秋收,看见儿时的自己就着月亮在院子里择花生,抬头看屋顶整齐的瓦,总感觉它们是等待检阅的部队,英姿飒爽,而又无畏风雨的军人;似鸿雁在天上,对对排成排,目光掠过翅膀飞向远方;又像母亲手上的

我一阵错愕,体重超标、三围尺寸偏离正常轨道,血脂偏高、轻度脂肪肝……听着医生惴惴不安的释疑和对潜在危险病症的分析,我心里像是打翻了五味调料瓶,酸甜苦辣咸一起涌上心头。不自觉中,肥胖已经影响到了身体健康,该怎么办? 减肥必须提上日程!

俗话说,病急乱投医。在没有健康减肥的概念时,我错误地以为,只要能够少吃,甚至不吃,就是最佳减肥办法。于是,开始了减肥的至暗时光:每天只吃苹果香蕉,喝热水……果然,没到三天,身体就快撑不住了,极度的饥饿感袭来,全身乏力,冒冷汗,掉头发,脾气大。又过了两天,开始头晕目眩,记忆力减退,做事情丢三落四。在第六天时,实在是扛不住难熬的饥饿感和身体的不适感,我吃了人生中最美味的一口包子,之后便一发不可收拾,包子、面条、排骨……一股脑地往嘴里塞,直到腹饱为止。结果不言而喻,不争气的第一阶段减肥,郑重宣告失败。

在汲取了首次惨痛减肥的教训后,我开始有意识地收集健康信息,确定了科学饮食、适度运动与自律的减肥方案。是啊,就算不相信自己,还能不信专家们的建议吗?

为了学会吃,我在网上购回了两

闲庭信步

瓦蓝瓦蓝的时光

□ 魏惠玲

血管,纹理筋骨凹凸,温暖而质感,暖了一个贫瘠的童年时代,暖了屋瓦下的烟火人家的欢声笑语。

一棵歪脖树的部分枝叶沿着屋顶生长,心中多少次燃起爬上屋顶的小火苗,想站在瓦上旋转,再拔一棵瓦花,向小伙伴们炫耀一下该多好。然而“三天不打、上房揭瓦”的训言在耳畔无端响起,凌驾于屋瓦之上的想法被扼杀。我曾爬上村庄最老的树,和树叶一起荡秋千;还曾爬上张店小学的大门,乘着风翻过墙,却始终没敢爬上房顶。

寒冬的雪落是无声的,早上推门,白茫茫一片世界真干净。屋檐下的瓦楞上挂着长长的冰凌,那是童年最好吃的冰激凌,随手顺一个,放进嘴里,那种冰凉冰凉的感觉,让村庄打起精气神。

我的童年是孤独的,或者说生性孤独。村庄是安静的,可以让人屏住呼吸听自己的心跳。风起的日子,是先从胡同里拐个弯,又从哪一片屋瓦之上响起的笛声,空旷而幽远,再听,又是萨克斯管弦里流

本轻食秘籍,按照书上的菜谱,将含糖高的糯米精面换成含糖较低的玉米、五色糙米等优质碳水。蔬菜则选取番茄、西兰花、黄瓜、冬瓜等解表利尿、热量低的蔬菜。蛋白质主要摄取鸡蛋、牛肉、虾肉、鱼肉、鸡胸肉等脂肪含量更低肉类。烹调也换成了清蒸、白灼、凉拌等方式。其实,就是将饮食调整到低脂低卡低糖低盐的状态。明白了这个道理,我的一日三餐便可以搭配自己喜爱的食材了。说句实话,饥饿感依然如影随形,但食物已经足以满足一天所摄入的营养和能量消耗。为了勉励自己,我一遍遍地默念名言“天降大任于斯人也,必先苦其心志,饿其体肤,空乏其身……”慢慢地,身体起了变化,饥饿感不再严重,身体轻盈。这无疑是个良好开端。

运动是减肥的第二方式。我的肥胖很大程度上与自己好静不爱动有关。为了减减肥有效率,在健康饮食之余,我开始适度地跑步锻炼。一开始跑得较快,认为速度越快消耗的卡路里越多,但是跑步一周后,体重并没有达到预期目标。后来,在专业健身教练的指导下,明白了跑步减肥的目的是要进行适度的有氧锻炼,减少体内脂肪,加速脂肪燃烧,所以必须慢跑,而不是快跑。剧烈的快跑不仅不

淌出来的金属声,声声悦耳。雨来的时候,声振屋瓦,有时像少年敲着架子鼓、唱着没烦恼的歌谣。是高山流水觅知音。有时在大雨倾盆的屋瓦下的地面,放一个瓷盆,雨就奏起了交响乐,我不知道莫扎克的音乐灵感是否来源于此,它以美好安抚一颗躁动的心,让村里叫小花的姑娘随着雨敲屋瓦的节奏,跳一曲没编排的舞蹈。

你信不信,我的童年里是住着一个乡村乐团的,瓦一定是知道的。

儿时,喜欢在老屋周围转悠、发呆,回来就和父母说咱家新房时髦的大片红瓦,比不上老屋的瓦蓝好看。父母一定看不见童年抑或少年眼里的瓦蓝。

有时,看着月亮消失在屋瓦的另一面,会碎碎念叨,月亮去了哪里? 落下来的雨滴,仿佛瓦蓝来不及擦拭的泪水。

忍不住想在这里停一停的。以老茶馆为主题的黑白摄影作品长廊,在旧时光里,在青砖黛瓦的小巷深处,那种残垣断壁、曝光的胶片、

光阴故事

生命的温度

□ 钟娴

我常不期然地遇上一个拾荒的小矮人。他穿着一双破球鞋,背着一个蛇皮袋,从我家门前经过。由于他的身材异常矮小,身子佝偻如弯弓,人们都叫他矮佬。他听见了也不恼,笑眯眯地应一声,声音亮亮的。

矮佬的母亲,准确地说是他的养母,那个叫水香的女人,有过幸福的家庭。一场车祸,却让她丈夫和儿子早早离她而去。望着支离破碎的家,水香万念俱灰,几次动了聊一聊的念头。直到回家途中,见到被遗弃在路边还是个婴儿的矮佬。水香抱起小婴儿,左右打探一番,见无人认领,便宝贝似的把婴儿抱了回去。

然而,水香不曾欢喜几日,又跌进了不见光亮的黑窟窿里。她发现,这个孩子生长缓慢。当和他同龄的孩子个个像春天的翠竹,噌噌长时,他却迟迟不见长个。

水香焦急地把矮佬送去医院,医生检查后告知,孩子患有侏儒症。旁人劝她,当作没捡着呗。水香却不依,明知他有缺陷,仍把他捧在手心里小心呵护。

那些年,水香四处做小工维持她和矮佬的生活。她像男人一样扛水

能燃烧脂肪,反而加速体内糖原的耗尽,出现运动性低血糖以及运动能力降低等症状。以减肥为目的跑步,每天时间不应少于20分钟。此外,在匀速跑步的同时,每周要进行一次间歇跑,就是以较快速度奔跑一段较短的距离,然后停下休息,待体力恢复后,再继续以同样的方式循环慢跑几组。一般一次间歇跑训练不超过5分钟,可根据身体状况做适当调整。这种训练方式,会让身体处于一定的氧气透支状态,能提高身体的无氧能力,有很好的燃脂效果。经过一段时间的慢跑运动,我适应了锻炼的强度,气息比之前顺畅,疲劳感及肌肉酸痛感也随之减轻,渐入佳境状态。

自律是减肥的必要条件。在减肥的道路上任何科学的方法都必须靠自律来实现。例如科学的、定时定量的一日三餐,规律而长期的跑步锻炼,合理的休息时间。减肥路上有太多的阻力,但自律的习惯一旦养成,就会发现任何阻碍达标的行为都会被漠视,一切无法战胜的困难都可以迎刃而解。自律是成功的先决条件。

对于一个致力于长期持久型瘦身的人,减肥就像是执念,拼的是耐力、行动力和自觉性,身体和大脑随时处于警戒状态,为身体建立一道坚



▲瓦库一角 (图:惠子)

生活散漫的老茶客自由说唱的神态,是树叶摇碎的一地阳光;是笑声,是时光,是村庄老屋忍不住掉下的零碎瓦片,一时竟不知身是客。

老茶馆的另一头,是寂寥,我愿我就是寂寥。从老茶馆轻轻走过,把青花瓷的盖碗茶,放在老茶客就近的位置。

谁在一片屋瓦中,揉揉眼睁开了眼。一株簇新的绿萝从玻璃杯里伸着懒腰,踮起脚尖,扒着窗台,偷看“小轩窗、正梳妆”。

此刻,我愿我是归人,一袭小碎花旗袍,依一片瓦蓝瓦蓝的时光。

固的屏障,自觉消化一切有利于减肥的行为,同时也抵挡增肥的不利因素。在健身房经常可以看到一些热爱健身的朋友,他们肌肉紧实、面色红润、精力旺盛、活力满满,恣意挥洒的汗水不但带走脂肪和热量,还由内到外都散发出一种自信积极的魅力,因长期锻炼而练出的优美曲线和健康漂亮的肤色,使人体之美达到极致。美,应是积极的、健康的、有活力的美!

通过亲身实践,体重开始趋于稳定,并且毫无悬念地持续向下减轻。虽然每天有些微的体重变化,但这一切都让我自信,减肥正朝着又好又快的方向发展。从单纯追求身材之美到注重健康之美,我的减肥之路走得坎坷,又义无反顾。目前仍有二十斤的多余脂肪在体内亟待消耗,所以不能说是个成功的减肥案例,但健康的观念却已深入我心。

现在,减肥于我而言,已不仅仅是苗条的身材和优美的体态,它更多是一种责任,是一种关爱。“自爱自律、适度节制、适当运动、长期坚持”是我努力遵守并且实践的座右铭。

希望每一个跋涉在减肥路上的伙伴都能够矫正错误观念、树立信心,坚守自我,那么瘦身成功也就指日可待了。

家乡的路程不远,却等了整整一年
归期。渐渐近了,乡情更浓更长
枫树红叶,又添了一枝

吟唱月亮的皎洁,不再感叹生活的艰辛

远方的姐姐,又在反复掐算我的归程
我像寒风飘雪,在冬天里自由地纷飞

门前的灯笼,擦拭得又明亮

唤醒了,对家乡深深的思念

山一程,水一程。千帆阅尽,回家乡。

是所有跋涉中,最爱最美的旅途

梦里的云彩,穿越山山水水

轻轻落在花儿,盛开的家园……

迎春花

在院子里。不知道是什么温度
才把迎春花染得如此彤红

花儿,或红或粉。不像月季那样艳丽
有着一质朴和坚韧

喜欢,站在树下凝眸

追逐迎春花的美丽
远远地望着迎春花那一抹红,映入我的眼眸

阳光,把我的影子和迎春花

揉成一道漂亮的彩虹

间安了纱窗。

他做的,远不止这些。有一回,水香生了重病,起不了床。矮佬替水香抓了药,守在床前,不休不眠地照顾。见病情未有好转,矮佬不知打哪儿找来一辆手推车,一步一滑地把水香拖了去诊所。

那样的画面,让人觉得暖,似冬日正午的阳光。在这样的暖里头,有爱,有担当。你把我抚养长大,我陪你慢慢变老。你对我不离不弃,我愿尽我所能回报这份恩情。

这对低到尘埃的半路母子,在人世的坚硬和冰冷中,活出了生命的温度。