

乡野晨读

■ 陈曦

乡村的清晨来得特别早。

厨房里外婆早起做饭碗瓢盆碰撞的声音,院坝中鸡鸭“咯咯”“嘎嘎”吵闹着讨要食物的声音,树枝上鸟儿“叽叽喳喳”早起歌唱的声音,高低起伏,参差错落,一并将我从睡梦中吵醒了。揉揉惺忪的睡眼再看看墙上的时钟,不到7点。通常,在暑假里的这个时间,我依旧赖在床上回味着昨夜的梦。

洗漱完毕,趁着夏日的太阳还没有升上高空,趁着外婆的早饭还没有端上饭桌,搬来一高一矮两凳。在后院的石坝里,把书摆放在高凳子上,坐在矮凳子上,开始我的乡野晨读。

晨光熹微,清晨的阳光虽不那么明亮耀眼,却也清透极了,如同被洗过一般。清晨的空气更是新鲜,呼吸一口,沁人心脾。这样的清晨,对于习惯了喧嚣的汽车声、闻惯了刺鼻的汽车尾气的城里人来说,无疑是极惬意的。

翻开书页,让柔和的光线轻轻地抚着书里的每一行文字。然后,我沐浴着新鲜无比的空气读起来。我读古诗词,读古典散文,书里的那些文字简洁凝练,我的声音清越而洪亮。石坝里的小鸭子大概也受到我的影响,一面摇着胖乎乎的身体踱着小碎步,一面用鹅黄的小鸭嘴发出稚嫩长短不齐的“嘎嘎”声,像是在给我的朗读配着曼妙的和声。竹林里的夏蝉对我的朗读却不以为然,三五成群地卖弄着聒噪,一声声拉长了的嘶鸣,似乎要和我一比高下。

石坝并非平地,而是稍微有点斜度,房屋近端地势低,房屋远端地势高。我面朝房屋,坐在远端高处。我的身后是一个果树结实累累绿草莽莽丛生的小果园。这里不是百草园,所以童年的我没有在这里捉过蟋蟀、按过斑蝥、拔过何首乌、摘过覆盆子,但我犹记得儿时爬上树杈去摘樱桃、摘柑橘的快乐。现在外婆年老力衰,无心打理此地,小果树里杂草丛生,草木茂盛,怒放的生命在肆意地张扬。几棵柚子树把大量的营养输送到树枝上,二十多个长得鼓鼓胀胀的柚子像绿色小皮球一样悬挂在上面,树都被压得直不起腰了。

我的左手边也是一个小园子,外婆在里面种了些夏季常见的瓜类蔬菜。黄瓜、丝瓜、苦瓜、南瓜等,不过连日来炎炎烈日的炙烤已经令不少瓜叶们枯萎了,它们皱巴巴地打着小卷儿,耷拉地垂在藤蔓边,瓜类也都过了结果实的繁盛期,只有些大片的南瓜叶还在匍匐前进。我的左前方是一片葱茏的竹林,清晨的风吹过竹林,竹林里有竹枝摇曳、竹叶摩擦窸窣窣的声响。

我想一定是乡野清晨氧气含量很高的缘故吧,坐在绿意环绕的小石坝里,我只觉得精神抖擞、心情舒畅。书里的有些篇章语言虽是枯燥、艰深,读来甚为拗口,但此时的我读它们却没有平日里的烦躁。好耐心大概源自于这优美的晨读环境吧。

想起做学生时,每年的寒暑假,我在外婆家度过的时光里也常有晨读的时候。在夏日的清晨,或是冬日有阳光的日子,我也是搬着凳子坐在这方土地上。那时,厨房里母亲与外婆正为早饭忙碌,灶膛里柴草燃烧的声音清脆响亮的。我坐在远处读书,偶尔抬起头看到灶膛里红红的火焰,坐在灶边烧火的外婆以及在锅沿边炒菜的母亲。这样的情景还历历在目,而一转眼便过去了许多年。那时的我爱读英语,喜欢听异国的语言在唇齿间跳跃的声音,我也读散文,读的多是现当代散文名篇,喜欢那优美生动的辞藻和舒适流畅的表达。母亲有时候会端杯茶水来陪我坐坐。等到太阳从远处的天空里放射耀眼光芒的时候,我便收拾收拾进屋了。

所幸,年年岁岁的成长并没有令我失去这一美好的习惯。人虽是变懒了些,我也不再有学生时为美好未来而奋斗而读书的热情劲头,却也多了几分单纯喜爱读书的快乐。我单纯地喜欢这绿意环绕的乡村,喜爱这空气清新的清晨,喜欢这些质朴文字和朗读时口里发出的清越声音。于是,不管年华的逝去多么触目惊心,不管世间纷扰、情绪起落,我还是愿意在乡村的清晨,翻看书页,让空气、竹树、瓜果、草木的香味和书香亲近为伴,让我的朗读声与万物的声响融为一体。

立冬

■ 米丽宏

立冬的“立”,为“建始”之意,警醒,隆重,还有一种浩荡的仪式感。其实,秋冬之间是没有明显界限的。秋天熟透,大地上生长的万物,也像枝头熟透的果子。一场不大的西风,就会把它们吹落。

秋,就这样被西风吹落。寒意拱出地面,抬肘将它轻轻推到一边。

很明显,白昼以有感的速度在变短。下班路上,周遭背景变幻,从天光明亮到落霞漫天,又变成华灯初上。白昼,像孩童手中的甜甘蔗,被谁一点点咬了去。

那一刻,我一边骑车,一边在心里生出一种追着光阴跑的催迫之感,仿佛人生因此也缩短了。杜甫的诗:“日暮阴阳催短景,天涯霜雪霁寒宵。”真真不假。

不过,天光急促固是不假,我

感觉杜诗还是过于凄冷了。

你看,就是下班路黑黢黢,心里却有一团灯火温温地亮着。到家,扑入冬天营造的一片小天地,暖暖的,桃源一般。厨房里,热气氤氲,色香味和“刺啦啦啦”的炊声交响,是丰腴的冬日滋味。如果有友人赴约,共进晚餐,那么,“绿蚁新醅酒,红泥小火炉”的古味里又含着期盼,让初冬的萧寒都会淡去。

立冬前后,北风是寒冷的使者。如果没有北风打前站,秋的行头就会一直披挂着。斑斓的田野经霜以后,更显初冬的深沉。白杨,千树扫做一番黄,干干净净的,简直生出一种致幻效果;橡树,叶子被阳光写上了点点斑驳,如今被寒凉轻轻打上了卷儿;老槐树,把细碎分币一层层撒落地面,“唰”,

一层,“唰”,又一层;栎树呢,擎着簇簇绛红蒴果,火炬似的亮着,照得叶子和树干显出烟火色;栗子树,强撑着,自从栗蓬被敲落摘走,栗树就像年老的妈妈,在风中越来越憔悴;至于柿子树,不论年岁大小,都苍老如老头儿,但叶也红,果也红,精神健旺,气势不凡;再看山岭上的松,一律收回向外的张扬,凝成深翠,那架势会一直绿到千鸟飞绝、万径寂灭。

在北方,有句民谚:立冬不除菜,终究是个害。此“菜”,专指大白菜。初冬时节,原野上除了麦苗,它是大地上最后的绿色。立冬是一道门槛,最后的绿色也要被收走了。曾经,霜风秋阳,一层凛冽、一层煦暖,像打一巴掌给俩枣,哄得白菜在地里,孤独地度过一段凛冽岁月。白菜抱心儿、裹心儿,向

内里生长,一直把自己撑得瓷丁丁的,石头一样硬。

立冬后,麦苗上一遍冬水,随即会被即将到来的冰雪压住,或被北风撕扯得萎如土色。从此,所有作物都转为默默的沉潜状态。大地隐掉了所有的繁华声色——人隐进厚厚的衣物和暖房子,动物隐进浓密皮毛,万物花开隐入地下。

这时节,人们免不了要回忆那曾经的春华秋实。人生,有时也很像立冬以后的时日,秋收已过,要冬藏了。沉寂里,无论是粮食还是情感,都藏起来,慢慢去发酵。时光,大概会让它们变成美酒和美酒一般的情思。

那么,也就是说,我们的青春并没有远离,只是换了另一种方式存在;就像沉潜在冬天里的叶萌和花开。

体检之后……

■ 徐新

我一直以为自己的身体没啥问题,对于单位组织的体检也一向不大在意。今年,我在同事的劝说下随大家一起做了个体检,拿到报告书,冷汗下来了。红色箭头向上的项目还真不少,而且胆固醇的数据是7.76,忙不迭拿给医生朋友看。朋友说:“兄弟,胆固醇的数据比较高了,俗称高血脂,以后饮食少吃油腻,多吃清淡的,动物内脏尽量少吃,还要加强锻炼,不能老坐着,这样一定会降下来的……”他虽是轻描淡写的语气,但是,我深知高血脂的危害。

事不宜迟,我马上采取措施,根据朋友的建议开始调整饮食。早晨和最喜欢的蛋炒饭告别,改喝稀粥,配上凉拌黄瓜、少量的咸菜和一个水煮鸡蛋的蛋白。中午,以蔬菜为主,散发出诱人香味的五花肉、炖得奶白的牛骨头汤只能视而不见。虽然身体很诚实,哈喇子止不住地分泌,但想到朋友的叮嘱,我只能咬牙忍了。晚上吃得更简单,一两片牛肉、一碟蔬菜、一个白馒头,五成饱也就对付了,暴食暴饮已成往事了。

朋友间的聚餐对我来说更是一种折磨,以前可以大快朵颐,现在是挑来拣去,“清淡”时不时在我耳边响起。

干煸肥肠端了上来,香味直冲脑门,正要举箸欲下,想想还是算了吧;香气四溢的爆炒猪肝又端了上来,美味刺激着我的味觉,我只好站起身去了洗手间;刚回到包厢,一小锅汤端了上来,掀开锅盖,乳白色的浓汤呈现在了眼前,一股熟悉的香味扑鼻而来,毫无疑问,猪肚猪肺汤来了……一个个色香味俱全的菜频频上桌,我拿起手机搜索着这些菜的营养成分,胆固醇含量高的只能忍痛放弃。看着朋友们推杯换盏、觥筹交错,我只能默默地选择那些缺油少盐的蔬菜、豆腐等,朋友们看了,有的说:“唉,你听医生说话,不要活了。”“体检么,不一定准,不要太迷信。”“你那算啥超标,我比你还要高,酒照喝,肉照吃,没问题的。”……我只能苦笑着摇摇头。

仅仅管住嘴还是不够的,必须得迈开腿,锻炼也必不可少,但是重复无聊的健身训练令人倍受煎熬。跑步机上跑步,枯燥乏味,怀疑自己是否能坚持;跳绳,太单调,我不擅长,也不喜欢;打篮球、踢足球,都有场地和人数的要求;思来想去,打乒乓球倒是可以一试,运动强度适中,趣味性也比较强,重要的是我还有一定的基础,恰好有两位同事也喜欢打乒乓球。于是,从那时候起,不管中午还是晚上,只要有空,我们就挥起拍子,三人交换着捉对厮杀,直至大汗淋漓才罢手。两个多星期后,原来圆弧线“优美”的小肚子变得干瘪起来,皮带也显得松松垮垮,走起路来也没有原来“气派”了,倒是轻松了许多。

3个星期后,我再次去复查时,发现总胆固醇指标明显下降,虽然尚未完全恢复到正常值,但是下降的幅度还是令人信心倍增。我知道这健康的生活方式还得持续不断地坚持下去,才能拨开云雾见青天。

梁实秋曾说:“千万要持之以恒地从事运动,这不是嬉戏,不是浪费时间。健康的身体是做人做事的真正本钱。”是啊,倘若连本钱都没了,生命中哪有明朗而惬意的晴天、哪有更多的情趣和美好呢?

改变不良习惯,培养良好健康的生活方式,令人痛并快乐着。



寒江秋意 李海波摄

关于秋天的作文

■ 冬雪

棕榈的叶子扇子大小,青青翠翠,清清爽爽的,在秋风里摇晃。叶子周边弯弯曲曲地垂着流苏,既像孩子的小头巾,又像老人的胡须,长了一个夏天,总算有些形状,在秋风里一甩一甩的。

树林边上的小草地依然在,黄了绿了,绿了黄了,年年这样。

麻雀还在草地中间的小路上寻找食物,腾一下旋起,呼啦一下落回地面,叽叽喳喳地呼朋引伴,丰衣足食,给秋天增添一股热闹劲儿。

当然,也有吓人的时候,变色龙“倏”地钻出草丛,突然来到路中央,吓人一跳。它摇摆几下蓝色的尾巴,说:“来,用我这蓝色的笔写几个字——秋天也会调皮。”

河水老样子,风来时水花溅起,落在两岸茂密的叶子上,圆叶、扁叶、长叶、短叶,宽的、窄的、肥大的、瘦小的,各种形态的都有。常住这里的昆虫和鸟需要这些植物来滋养和隐藏。秋风吹来的时候,它们拍拍翅膀,不惊不慌。

水过花开,枝深叶茂,白云起处,草密林深。每句话都是生命对世界的感觉和体验,一两句赞美,三四句抒情,喜欢与渴望

躲在句子后面,欢喜着这日子。

傍晚,飘在空气里的黑点点是咬人的蚊虫,一团一团的,好烦人呢。黄昏山前的白鹭,从一处飞到另一处的时候,像一张轻盈的手绢从天空飘过,手绢里包裹着秋天的故事,山前山后地去讲述“你的、我的和他的”美好点滴。

关于“秋天”的作文,颜色为主要内容,细节为第一要求。静、动、虚、实;拟人、比喻、夸张,可以一起来。最主要的还是细节,画面里的细节,细节里的画面,有意去发现一些好玩的东西吧。要是没什么要紧事,现在就出门,房前屋后,打量下,观察下,蹲下身子看看细微的地方,有秘密。

没有细节的作文,不是好作文。感受和记住点好玩的小细节,比如阴凉处、明亮处,挺拔玉立的树枝,款款摇曳的大花朵,再比如潮湿灰暗的墙脚,总有几只蜗牛瞪着眼睛商量要去远方的事情。

这时,你可以帮助它们瞬间跨过“万水千山”,把它们带到一个一生都到不了的世界。眼光扫描、纤指轻触、百味千寻,灵通小耳倾听处……嘿,云淡风轻,秋天一扭一扭地走来了。