

> 往事

喜欢那一塘塘野生的荷花,它们亭亭地长在儿时的记忆深处,丰富我的生活,松弛我的肌理,绵延我的呼吸,住进我儿时的瓦屋篱落旁。

那些儿时夏天的溽热,正因了这一塘塘荷叶,和那几枝粉嫩的荷花才变得无比清凉。夏天是一个漫长的季节,溽热的暑假让人感觉空洞和无聊。

常记起儿时每次放暑假时同学间那些依依不舍告别的情景,不像寒假时间短又都想着过年便欢天喜地的。暑假真成了一种甜蜜的忧伤,就那两本暑假作业翻来覆去地翻看,总觉得并不多,但就是写不完,漫长而充满孩童的孤独和忧伤,说不清道不明又那样清晰。

上午的时光还算是清凉,当蝉鸣将燥热的空气鼓噪起来,阳光用凶神恶煞的严厉目光看着世界,男孩子们可以蹦入水中嬉戏,女孩们羡慕地看着我们像鱼儿一样活蹦乱跳。么婆手中的蒲扇好像不曾停下,为我们带来满心的清凉。她总说“心静自然凉”——我那时候完全不懂得这话的意思,以为她真的有凉快的秘诀。现在想来才明白,她其实也很热,为了孩子们只能平静地煎熬着。长大了更知道日子就是这样的,煎熬的日子长久了就会让人平静无语,平静倒也让煎熬成为一种静默而可贵的安然,一种令人心灵澄澈的修炼。

> 游记

欣闻大理新邑村荷园的荷花开得特别好,便有了一睹为快的冲动。

这天,雨过天晴、阳光普照,但天气还算清凉,可谓天遂人愿,我和朋友三人一早从大理古城驱车来到了荷园。

眼前,三百亩的塘内荷花竞相绽放,显得艳丽多姿,分外妖娆,正应了杨万里“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”的诗意,景色赏心悦目。

我沿着园中笔直的道路自西向东漫步赏荷。荷花真美,如画如诗,如霞似雪。此处荷花,以紫带粉的居多,但也有粉中透白和洁白如雪的。其形有单瓣,也有重瓣。怒放着的魅力四射,煞是迷人,露着金黄色的花蕊和嫩黄色的莲蓬,凝眸而望,仿佛带着醉人的清香在仰头微笑;待放的花苞,则含蓄内敛,静如处子,粉嫩甜美,充满诱惑;落英后的莲蓬,却在片片的荷叶簇拥下伫立,在习习的夏风中摇曳,向人们招手。

在逆光中,泼墨一般的莲叶田田,高低层叠,大小不同。伞状的叶上,水珠在阳光的照耀下闪闪发光,像晶莹透亮的珍珠在随风滚动。

最引人注目的是那洁白如玉的花朵,娴静素洁,亦仿佛身着素色旗袍的女子,袅袅婷婷、风姿绰约;而那胭

儿时暑日

□ 靳小倡

偶尔也和伙伴们一起出去野,几个人约好了去树林里抓知了,全然不顾外边的炎热。大概是快乐的事情能够抵消掉这阳光的毒辣,几个人一起往蝉鸣密集的地方跑,眼明手快的人能把低处的蝉扑在手心,还有人带了自制的工具去捉,只见知了一下子钻进袋子里去,呜呜地振动着翅膀做垂死挣扎。抓到的用网袋装起来,被折断翅膀的知了,失去了飞翔的能力,它们只有失魂落魄地转悠着。

我喜欢站在树下看着大伙儿闹腾,大概也因为自己笨手笨脚的缘故,只能站着指挥帮闲。树上除了知了,还有知了壳,这些轻盈的蝉衣就像是它们爬行过的痕迹,很有意境——看起来没有生命的壳,却像是留下的魂魄的形状。那时候没有这么美妙的比喻和感悟,多少年后这些场景却依旧刻骨铭心地留在不用言说的记忆里,美好而又隽永。

玩到夕阳西下,一天的酷热和顽皮的热情丝毫没有减退。但在夜幕降临之前回家是鸡鸭也知道的事情,跟着我们跑了一下午的那只小狗还玩得不亦乐乎,它和我们一样,都不知道究竟是多大的乐趣能让我们这般乐此不疲,它也似乎不想回家去。谁都想做一个自由自在的孩子,只是夜色总归会降临,但也不必伤心,约好了明天见面的时间,数数

日子,暑假还有很多天可以这样去度过。“小时候”——这个词真好,好像有用不完的时间,不用忍受长大后的繁忙与慌张,没心没肺地“挥霍着”被大人们认为宝贵的时间,平静到安之若素。

母亲在家里做好了晚饭,她看我满头大汗地跑回去,总是疼爱地看着,带着宠爱的埋怨捏一捏我的脸蛋。突然觉得一天的疲惫被身体觉察到,吃了凉透的晚饭洗完澡后,睡在阴凉的竹席上。院子里月色溶溶,我安然进入了梦乡。在虫子的叫声中酣睡的孩子,蚊香在彻夜记录着光阴的流去,时间没有了,但是那种特别的香味还在,即便今天不用再点燃那些劣质的蚊香。

梦里我听见那叫了一天的知了还在歌唱,我站在一处荷塘前凝神看着,恍然间变成了一朵粉色的荷花,被一阵清凉的风吹醒,那是一生里永不会忘却的暑假。

一些人从多年后的生活里探出身,脱去城府与深算,试着逆流而上,甚至刻舟求剑似的企图在老地方重温旧时光,却觉难以如初。人类渺如蝼蚁,每颗心却是时间的容器。我们存储着自身的时间,不断为其塑形。你最终看见的皱纹、谈吐、眼神、习惯,这都是我的经历啊。经历很难让人感同身受,但可以让你与众不同,所以每个人才会是独特的。

流连忘返醉荷园

□ 严镇威

粉佳人,羞羞答答地躲在叶子下面。其姿态别样,美不可言,给人一种灵性的豁然,我拍下了它的情影。

再往里走,一只蓝色的蜻蜓在飞舞,恰巧落在近处的小小荷苞上。说时迟那时快,我接二连下相机快门。试图让蜻蜓换个地方好取新景,可它任凭我惊扰,仍情有独钟,接连落回苞上,我只好留下遗憾离开了。

一阵风吹来,荷叶随风翻腾。看着塘中的花朵,我不禁在想,人生又何尝不像那一株株在风中摇曳生姿的荷花,既享受阳光的眷顾,也经历风雨的洗礼。它们甘愿平凡,无须粉饰,尤其有平静淡雅、自然纯洁的特性,值得人学习。一个人有了这样的生活态度,就能心静如水,淡泊名利而宁静致远,遇大事而不惊,逢大喜而不躁。

赏荷摄影,触景生情,心旷神怡。不知不觉,时间已到中午。手机再次响起,是朋友催促该走了。当自己反应过来,已是饥肠辘辘。可要走出荷园时,三只白鹭从天而降。心想要拍到“荷塘白鹭翻飞”的镜头该多好,但5分钟过去,10分钟过去,白鹭仍在专心觅食。我实在不忍心惊动,只好不舍地离开了荷园。

> 闲话

运动,让生命更精彩

□ 刘清涛

每次骑行,我都要骑行15公里,于我而言,这个运动量不算小了。跑步,我坚持了七年,每次跑步,我都尽量跑够10公里,偶尔跑一次半程馬拉松。

我不经常骑友一同骑行,因为他们的时间比我更充足。再说,我也不想骑得太快,我觉得能起到锻炼的作用即可。

我在乡里上班,工作性质和工作环境,要求我必须得经常下村。而下村,就得开车烧油,就得增加开销。于是,我想到了骑行下村。其实,我早就有这个想法了,只是迟迟没有去做。一年前,我买了一辆山地车,拉开了自己骑行的帷幕。当然,我并非只在下村时骑行,只要时间允许,我就去骑行。

我觉得骑行有两个好处,一是锻炼身体,二是绿色环保,我打算把这项爱好进行到底。骑行时必须戴头盔,因为在关键时刻,头盔能有效保护头部。在骑友的微信群里,我常看到骑行队长的要求:“骑行到某地,不戴头盔请勿参加!”

骑友们都穿着专业的运动服,有的人还挺胖,他们经常骑行去各乡镇享受特色美食。比如,去杨桥镇吃豆芽血包子,去北峰镇吃炸肉布袋,去马时庄吃羊肉包子等。吃饱后再集体骑行回家,既饱了口福又得到了锻炼,那种骑行的快乐只有骑行者才能体会得到。

相比之下,跑步则不能跑几公里就去吃饭,若吃饱了再跑,食物会在胃里晃荡,对身体是有害的。跑步后,衣服是湿透的,穿着湿衣服是不舒服的。骑行十几公里也会出汗,但不至于浑身湿透。跑步后,我想尽快回家换一身干衣服拉伸一番,然后再去吃饭、上班。跑步后不宜立即洗澡,于是,我就简单洗洗脸,等到中午或晚上再洗。

除了跑步和骑行,我还喜欢散步。只要能让自己运动起来,哪怕每天只散步半个小时,也比不动强。我觉得,一个人应根据自身情况,选择适合自己的运动方式,比如单杠、俯卧撑等等。最好是多种运动交叉进行,这样,能更好地起到锻炼的作用。

我会在休息日去骑行,如果这两项运动都不想做时就去散步,反正不让自己闲着。因为,生命在于运动,身体是革命的本钱。身体健康了,才能有本钱做好其他事情。身体健康了,就不用花钱买药、住院,就不用忍受病痛的折磨。

运动,也是磨炼自己意志力的好办法,能让自己真正理解坚持的意义,从而更积极地面对人生的艰难困苦。

有人说减肥很难,其实并不难,只要做到管住嘴迈开腿,让自己运动起来就能减肥,这也是我爱上运动的理由。