

几个老朋友相聚,或是与外地的老友通电话时,常常问及的是身体怎么样。当双方都说身体很健康时,对方便道:其他无所求,健康就知足了,健康就好,健康就是财富,健康就是幸福。

《老子·四十四章》:“知足不辱,知耻不殆,可以长久。”其意是劝人不要贪得无厌。知足就能常乐,常乐有利于健康,健康才能长寿,长寿了就更加知足……如此往复,形成良性循环,年老者,悠哉悠哉,乐享晚年。

知足是人生健康长寿的基点。如今的中华大地,绝大部分同胞吃穿不愁,不少人正步入小康,物质生活相当满足,一些人便追求精神生活的富有;丰子恺先生提出,人还有灵魂生活,一些人便不时拷问自己的灵魂,讲究灵魂的纯洁。物质生活是平凡的,精神生活是高尚的,灵魂生活是圣洁的。讲究灵魂生活是为了出世,而出世是为了更好地入世。

世上也有一些对物质生活贪得无厌者,他们的精神生活贫乏,灵魂生活肮脏,甚至出卖灵魂,践踏纲纪,祸国殃民,毁灭自己。

常言道:官大官小,没完没了;钱多钱少,总有烦恼。比较会产生痛苦,比较也会产生快乐。知者达人常会寻找并进行快乐的“比较”。

大作家冰心先生祖父的书房中有一副对联:知足

知足与知足

□ 朱延庆

知足,也就是人们常说的生活上要低标准、低要求,学习、工作上要高标准、高要求,这样才能对人民、对国家、对社会作出大贡献。知足是生进步的起点。知足就能不断补充自己、修正自己、拷问自己、挑战自己、超越自己,尽可能地完善自己。

中国人自古喜做梦。中国梦是复兴梦,人民梦,千古美梦一脉通,这梦就是永远知足,不知足,旧梦圆了,新梦生了,美梦生生不息,放飞中国龙。

“有为”是指对他人、对集体、对国家有益的事要“为”,要“敢为”要“大为”;对自己身心健康无益、有害的事,损害他人、集体与国家利益而利己的事要“弗为”,且坚决抵制、反对。

乐是一种心态,一种追求,一种生活方式,一种享受。乐可以传递,将自己的乐传给别人,独乐不如众乐。我们所生活的环境、国度,大家都乐了,人民富裕,社会和谐,国家强大,老百姓与当官的就会乐声中创造更辉煌、更新的业绩。

知足者常乐,常乐者知足。
知足者常有为,常有为者知足。

知不足,有为有弗为。这副对联对冰心的教育成长、成人、成才,成为有良知的大作家起了不小的作用,使她受益终生。一个人在物质生活方面要知足,而在学习、工作等方面要知不足,不

知足,也就是人们常说的生活上要低标准、低要求,学习、工作上要高标准、高要求,这样才能对人民、对国家、对社会作出大贡献。知足是生进步的起点。知足就能不断补充自己、修正自己、拷问自己、挑战自己、超越自己,尽可能地完善自己。

中国人自古喜做梦。中国梦是复兴梦,人民梦,千古美梦一脉通,这梦就是永远知足,不知足,旧梦圆了,新梦生了,美梦生生不息,放飞中国龙。

“有为”是指对他人、对集体、对国家有益的事要“为”,要“敢为”要“大为”;对自己身心健康无益、有害的事,损害他人、集体与国家利益而利己的事要“弗为”,且坚决抵制、反对。

乐是一种心态,一种追求,一种生活方式,一种享受。乐可以传递,将自己的乐传给别人,独乐不如众乐。我们所生活的环境、国度,大家都乐了,人民富裕,社会和谐,国家强大,老百姓与当官的就会乐声中创造更辉煌、更新的业绩。

知足者常乐,常乐者知足。
知足者常有为,常有为者知足。

母亲的厨艺

□ 俞永军

母亲的厨艺有一个分水岭。父亲在世时,母亲的厨艺极其糟糕。煮的饭,要么太硬,米粒一根根,就像爆炒的糙米,还没有完全胀开;要么太烂,米粒全部融化,像厚米粥,你挖一勺,还会溢出不少水分。烧的菜,不是盐放多了难以入口,就是盐放少了清淡无味。

我知道,这一切都不是母亲的错。自打记事时起,母亲的主攻方向就是农活,初冬犁田、播撒,夏季收割、挑把,紧接着插秧、施肥,而后脱粒、扬稻。父亲呢,身体一直不太好,不能干体力活,只能待在家里,拣菜做饭,洗衣摸盆。

离开农村,搬入小城,母亲似乎乱了方寸,先前所擅长的农活,一下子无处施展。倒是下厨,原本比较简单的,却成了她最为头疼的事情。一度时期,妻子都配好菜才上班。尽管如此,母亲做的饭、烧的菜还是不尽如人意。

比如说,红烧鲫鱼,常常烧不透心,用筷子稍稍一捣一拨,还鲜红见血,尝尝其它部位,浓重的腥味令人作呕。于是,妻子经常嘱托母亲多放点佐料,多加点水,多煮一会儿。后来稍稍好了些,但有几次,由于煮的时间过长,水全部耗干,鲫鱼都粘在锅底,成了不折不扣的烤鱼。倘使烤的时间不长,照旧当菜吃,问题是有的时候太长,甚至冒出阵阵焦味,母亲才发觉,不得不铲动锅底,加水重煮。然不管怎么煮,焦味始终消不了。

此后,母亲做饭都会一直待在厨房里,哪儿也不去。先是淘米煮饭,淘多少水,加多少水,母亲长了一个心眼,用筷子不停地比划。料想是在测量水的高度。而后拣菜、洗菜,一棵棵,一根根;接着是切菜、配菜,一碗碗,一盘盘。同时,生姜、大蒜、米葱等佐料,洗得好好的,切得小小的,搁在砧板上。等所有工作做得差不多了,母亲才生火炒菜,这个时候,母亲都

会一直站在灶台旁,盯着火苗,不时掀开锅盖,用铲子上下、来回翻动。做好一样菜,母亲都会有所考虑。如果是荤菜,她就搁进电饭煲里,直至我们回家开饭才端上桌。如果是素菜,偶尔夹杂一点肉星,她就用塑料盖子盖好,直至我们动筷子才掀掉。如果是纯素菜,她就会摆到灶台与电饭煲中间,暂时保温。

母亲厨艺大增,少不了楼下杨奶奶的指点。杨奶奶曾经在饭店待过一段时间,所以做的菜很考究。母亲为了向她学厨艺,经常替她干私活,偶尔也施点小恩小惠。诸如,料理菜地,浇水施肥;偶尔,我因应酬多下来的香烟,妻子因倒篮多下来的蔬菜,母亲自然想到杨奶奶。久而久之,杨奶奶就把一些秘诀告诉母亲。

譬如,韭菜炒螺米,先爆炒螺米,而后稍稍放点水煮,火控小些,待螺米八九成熟,再把火控大,倒入韭菜迅速炒,正常佐料的同时多放点胡椒。好几次,母亲端上桌的韭菜炒螺米,我和女儿都赞不绝口。倘若螺米换上鸡蛋,母亲一般先炒好鸡蛋,而后盛起来,再炒韭菜,最终交汇到一起,炒几下盛起来,蛋不老不嫩,韭菜不生不烂,绝不亚于厨师。

母亲厨艺的大增还源自她察言观色,倘使我的筷子经常伸向某样菜,母亲就会烧得多,烧得勤;倘使我很少去夹,去吃,母亲就会烧得少,乃至不烧。所以,餐桌上,我夹一口菜,母亲都会瞥一眼。起初我有点恼怒,极不自然,渐渐也能明白母亲的良苦用心。因此,不管烧什么菜,烧得怎么样,只要是母亲做的,我都会吃得坦然,吃得有味。

母亲的厨艺有一个分水岭。父亲在世时,母亲的厨艺极其糟糕。煮的饭,要么太硬,米粒一根根,就像爆炒的糙米,还没有完全胀开;要么太烂,米粒全部融化,像厚米粥,你挖一勺,还会溢出不少水分。烧的菜,不是盐放多了难以入口,就是盐放少了清淡无味。

农历五月,广袤的乡间,芬芳的土地上,金色的麦浪欢快地起舞,散发出阵阵成熟的香味,呼唤着人们收割的季节来到了……

日前,我与两个影友姐姐“雾蒙蒙”和“清荷”一起到湖区拍摄麦子收割的场景,而现时的麦收场景与我小时候看到的大不一样了,到处都是收割机轰鸣,如同演奏着麦收交响曲。现在也是收割、收购一条龙服务,很是方便快捷。

到了这个季节,很多地方的人开着收割机来我们这里,总体上是由山东过来的居多。要知道农村有没有麦收,只要你留心注意一下公路上往来穿梭的大型收割机,就会一下明白,又到了麦收的季节。因南北方气候有温差,南方作物成熟得比较早一点,他们就先往南方沿途向北割去,每到一个地区也只停留两三天时间。

我们来到湖区的漫水公路上,只见路的两岸满地金灿灿的一片,远处收割机的隆隆声已经自远而来,空气中弥漫着麦子的香味,也混杂着较大的灰尘。人们忙着将刚脱粒的麦子装袋,喜

麦收的季节

□ 闲逸的云

悦洋溢在他们的脸上,在夕阳的余辉下,构成了一幅幅生动的剪影,让我不由按下快门,定格丰收喜人感动的瞬间。

湖区漫水公路两旁本是淮河入江通道,每年只能收这一季麦子,也只能靠运气,有时汛期提前行洪,眼看成熟的麦田,瞬间成为汪洋泽国,也只能顾全大局望洋兴叹了。

记忆中,小时候经常去三垛乡下,因外婆在那里,每年放寒暑假期间,基本上是在乡下度过的。那时生产队一到麦收季节,全村男女老少一齐出动,妇女热火朝天竞赛割麦。男人们有的拉着石碾碾麦,有的用脱粒机脱麦,有的扬场晒麦,有的将秸秆堆成一座座小山坡,那场景现在想起来感觉特别壮观,我们小孩子只知玩耍,麦场简直成了孩子们的乐园。

其实每年的夏、秋收两个季节,是农民们非常辛苦的季节,当时我们年纪小,根本体会不到长辈们的艰辛,长大了才知道丰收的后面浸透着父老的汗水。

麦收的季节,我的心情随着家乡的农民一起欢欣。在这热浪扑面的六月,站在金色的麦浪中,总会让我想起往昔麦收时节的那些人、那些事……

悦洋溢在他们的脸上,在夕阳的余辉下,构成了一幅幅生动的剪影,让我不由按下快门,定格丰收喜人感动的瞬间。

湖区漫水公路两旁本是淮河入江通道,每年只能收这一季麦子,也只能靠运气,有时汛期提前行洪,眼看成熟的麦田,瞬间成为汪洋泽国,也只能顾全大局望洋兴叹了。

记忆中,小时候经常去三垛乡下,因外婆在那里,每年放寒暑假期间,基本上是在乡下度过的。那时生产队一到麦收季节,全村男女老少一齐出动,妇女热火朝天竞赛割麦。男人们有的拉着石碾碾麦,有的用脱粒机脱麦,有的扬场晒麦,有的将秸秆堆成一座座小山坡,那场景现在想起来感觉特别壮观,我们小孩子只知玩耍,麦场简直成了孩子们的乐园。

其实每年的夏、秋收两个季节,是农民们非常辛苦的季节,当时我们年纪小,根本体会不到长辈们的艰辛,长大了才知道丰收的后面浸透着父老的汗水。

麦收的季节,我的心情随着家乡的农民一起欢欣。在这热浪扑面的六月,站在金色的麦浪中,总会让我想起往昔麦收时节的那些人、那些事……

喜欢晚饭后出门走走,也并不是为了想“活到九十九”,散步完全就是散心,不承载任何目的。一天下来,沾满灰尘的不光是身,心也会落满各种世俗的“尘埃”。散步,是让心灵进行一次沐浴,经历一次小小的旅程。徐徐而起的晚风,涤荡心中的“沟沟坎坎”,人的心灵会得到一种升华,变得就像皎月高挂的天空一样明净。

散步重要的就是一个“随”字。衣着随意,舒适就行。手臂可以在两边晃,也可以背在身后,或把手抄进口袋,随便怎么着都可以。其实也根本没人在意自己,“世上本无事,庸人自扰之”,在这个世界大舞台上,自己充其量是个“跑龙套的”,没人注意,何必这么累?到哪儿也是随心所欲,凭感觉。很多时候,在出门前的一刻,我都还没想好应该往哪个方向。

见到彩票点,我会踱进去买两注,中不中都无所谓,碰碰运气,寻开心。遇到有人在街旁玩牌或下棋,我可以相一回后瘾,无关紧要处插几句嘴,辩论辩论,图个乐。逛超市,东张张,西望望,口袋里一分钱没有我也不会紧张,哪家超市不需要人气呢?

广场是散步的好地方,净土寺塔

广场每天晚上都会有好多跳舞的人群,伴奏乐优美而抒情。跳舞的人不论年龄大小,都像回到了十七八岁。他们跳得认真、投入,“忘乎所以”。他们动作整齐划一,美感十足。在广场散步,我的脚步会随着音乐变得有节奏。广场上时不时会遇见熟人,相互打招呼,“散步呐?”“散步,活动活动。你也散步呐?”“嗯呐,来广场看看热闹。”

运河堤上散步则有一种心旷神怡的感觉。这里凉风习习,树影婆娑,宽阔的运河水面笼罩在如纱一样的月光下,显得静谧而神秘。真佩服那些开大船的,他们借助如此淡淡的光,也能把船从一个地方开到很远的另一个地方去。运河堤上每晚散步的人不少。一位大伯,七十多了,鹤发童颜,精神矍铄,和我也是在散步中认识的。他说他从不到其它地方去散步,都是在运河堤上。他在运河上搞运输,风风雨雨几十年,对这条河太熟悉了。谈起有关运河的事情来,总是滔滔不绝,好像有说不完的故事。他凝视大运河的目光是深邃的,深情的,很明显,他有一种运河情结,就像这夜色一样,浓得化也化不开。

久负盛名的黄山,令我多年来心驰神往。这次有机会与同事一行游黄山。

可惜天公不作美。头日从庐山驱车到黄山脚下入住,天气还好。第二天早上天上零星地飘起了细雨。我们四点多钟便起床了,匆匆忙忙吃了旅店事先为我们准备好的打包早餐,五点钟乘车向黄山进发。车在盘山公路上冒雨行驶一个多小时来到了黄山南门,虽然是周日,游人仍然特别多,一直排了一个多小时的队,我们在S型栅栏内转了二十八道才到达缆车口。由于下大雨,天灰蒙蒙的,坐在缆车上好似飞在云里雾中,白茫茫的一片,什么也看不见,时而耳膜涨了起来。大约十多分钟,到达了丹霞站,下了缆车一看,离光明顶还有很远。平日登黄山就难,冒雨登黄山则是难上加难。我们脚下踩的是石,伸手摸壁是石,正印证了导游的话,“走路不观景,观景不走路”,其实雨中什么也看不见。上午10点多钟,我们一路艰难地登上了光明顶。这里是上山下的分水岭。山顶上有好大一块开阔地,真是大自然的鬼斧神工。站在黄山最高处,看松树,观山峰,面对黄山奇松,情有独钟,思绪万千;只要努力,一切皆有可能!只要努力,到达理想的彼岸不会太远!生活好似登山,有的人觉得是幸福,有些人觉得是受罪,……我们平时遇到的难题只是生活中的一小块,而尽情享受生活才是人们追求的理想

人生。只可惜的是雷雨天,莲花峰不让上,可能既是为了保护生态平衡,也是保护游人安全的缘故吧。然后我们又登上鳌鱼峰、百步云梯,直上一线天。一线天可能是游黄山的最险处吧。人们一脚套一脚,真正是步履维艰。正当我爬得精疲力尽时,突然手机响了,一看是女儿从老家发来的信息:“老爸,祝你节日快乐!黄山难上脚下当心啊!”我在想6月20日是什么节?一旁的同事提醒,是父亲节。怪不得黄山在搞活动,门票还优惠哩。啊,还是女儿孝顺!女儿的及时问候和温馨提醒给了我力量,擦擦汗,马不停蹄地上了“天”。

最后一站是玉屏峰。这里是绝妙的观松处,在玉屏楼前的悬崖上有迎客松、陪客松、送客松三大名松。迎客松姿态优美,虽然饱经风霜却充满生机,它伸出的青翠枝干好像主人伸出的手臂,迎接宾客的到来;而陪客松像一个绿色的巨人站在那里,陪同游人观赏美丽的黄山。送客松姿态独特,它山下伸出长长的手臂,好像在跟游客恋恋不舍地告别。尽管天色蒙蒙,能见度很低,看不清黄山松的英姿,我们既然来了,不虚此行,同事们纷纷拿出相机冒雨留影作个纪念。

登山要的是信心和勇气,要的是强壮的体魄和坚韧不拔的毅力。生活正是如此,前进的路上有充满阳光的一面,也会有不尽的坎坷和荆棘,需要你勇敢地大步向前走!

是谁将你们紧紧相牵?

心心相印,成绵延不绝的莽莽苍苍。高邮城砖,碧色衣裾,一方夯土筑成故园遥远而温馨的梦。有古运河的清波从额头流过。这历史的明眸,涤荡了尘沙,濯清了灵魂,抚平了创伤,也润湿了生命。一条蜿蜒曲折的古驿道,从远古走向未来,宁静中透着强劲的心跳。经历风雨,更能感悟真实。经历撞击,更能坚定韧性。就像透过黑夜的门槛,晨风中的梦想更加明媚。谁是谁千年长卷含泪的诤者?谁是谁大地坚贞的脚步?对于过去,我们无法忘记。隆隆的枪炮震碎最后一抹残梦,刀光剑影擦亮无数黑色的瞳孔。魁星楼上,护城河下,草劲风疾,浪高水紧,一道气贯长虹铁血丹心的风景。

对于未来,我们可以选择。

古城墙的方砖,矗立成一屏历史的丰碑。雷动的松涛,憩满和平的翅膀,紫气氤氲的小城,在南风中向着阳光高地迈进……

你是否已听到黎明的钟声?城砖,方块的汉字,朴实而敦厚的运河汉子。风雨可以改变你的容颜,但无法改变你的风骨。霜雪可以摧毁你的轮廓,但无法改变你的灵魂。从骄阳似火的天空,到寒风彻骨的岁月。护城河的流波,迈入思想的草坪。生铁被铸成利刃,种子被打镀成春天。高邮城砖,以一种前所未有的速度挺进年轻。擦拭历史,我们从中吸取生命的精髓。珍惜现在,我们已经握住未来伸出的手臂。