

古人秋天忙什么

□李金鹏

喜欢在秋天逮蚂蚱,这个人不是别人,正是著有《本草纲目》的李时珍。蚂蚱富含丰富的蛋白质,既能入药,又能食用,一个秋天,李时珍能逮几十公斤蚂蚱。

王安石是北宋文学家、政治家,活了60多岁,在古代,他已经很长寿了。之所以这般长寿,或许跟他热衷于秋天游泳有关。秋天的江水已经很凉了,老王“秋泳”,在当时相当前卫。

纪晓岚爱抽烟,是有名的大烟枪。古代中国八成以上是春烟,即烟叶在春天采摘,秋烟很少,只有南方几个省才有。每到秋冬交替的日子,老纪的心就痒痒的,因为有人要给他“送”烟了。老纪与和坤不一样,这里的“送”其实是买,别人巴结他“送”烟叶,他都按市价付钱,为的是不给别人留话把儿,说自己手脚不干净。

看来,古人的生活还真是有滋有味,令人羡慕不已。

“碧云天,黄叶地,秋色连波,波上寒烟翠。”古代生活节奏慢,文人雅士强调享受生活,与天地同乐,那就让我们看看古人秋天都干了什么。

苏东坡不仅诗、书、画三绝,而且还是一个美食家,对饮食颇有研究,套用郭德纲的话说:“吃货懂艺术,谁也挡不住。”和苏东坡有关的美食就有东坡肉、东坡肘子、东坡饼、东坡豆腐等。中医养生讲究“四季五补”,秋补又叫“贴秋膘”,是到了秋天,人的胃口变好了,该补充营养了。苏大吃货平时的饮食就很讲究,更别说“贴秋膘”了,不但他和家人在秋天吃得满嘴流油,连家里的下人也跟着沾光,用一句话形容:东坡秋季很忙,忙着吃喝玩乐。

中国有一句俗语“秋后的蚂蚱蹦跶不了几天”,是说蚂蚱到了秋季没有什么精神,逮起来较为容易。明朝有一个人特别

不妨做减法

□朱凌

那次旅游,让我有了一种自由的感觉。当然,在更多的时候,老公会警告我:“不要再像以往那样每到一个景点便买一些没用的纪念品。”

东西越少越好,这是他的一贯原则。由此,我想到了多数时候我们所面对的事情。那些看似非要做的事情,其实根本不必耗去我们太多的精力。放一放、缓一缓,事情并没有那么重要。

许多东西,我们之所以认为它们重要,是因为我们已经习惯了拥有它们,一旦有一天它们真的失去,我们或许会不适应,但是时间久了,也就适应了。就像许多事情,如果我们真放下了,也就放下了。

生命有限,时间有限,不要让琐事占用我们的时间,请你试着在生活中做减法,让自己的人生简单一些、轻松一些,从而享受更多的自由。

即将外出旅游的我,面对一大堆东西,陷入两难境地:如果不带我认为重要的东西,旅行势必不完美,可是带了,东西太多,单凭我的力量,肯定无法带走它们。

离外出的时间越来越近,老公下了最后通牒,他说:“如果你真想带这些没用的东西,我是不会帮你拎的,你最好将你包的重量控制在10公斤内,否则你就不要出去了。”

又是一道选择题,在出去与不出去之间,我选择出去,既然选择出去,那么我只有将他认为不重要的东西精简出来。就这样,我将三个大包硬是精简成两个小包。

在外的日子,那些原本打算带着的东西,其实多数用不上。而且,没有它们在身边,我并没有觉得少些什么,相反我很轻松。

为自己点赞

□王纯

说三遍“你是最棒的”。后来,每当有了成绩,他都大张旗鼓地把成绩写出来,甚至贴到墙上。有几次,他竟然给自己发了奖状,大家看到后,都被他逗得哈哈大笑,他却一本正经地说:“我做生意,很难有机会受表彰。不过别人表彰不表彰不要紧,自己要表彰自己!”几年过去了,他的生意越做越成功,他赢得的肯定越来越多。不过,他仍然不忘给自己点赞,有时大家一起打球,别人也会听到他喊着自己的名字说:“你是好样的,了不起!”

人生漫漫,我们需要为自己点赞的勇气。有些人能够为别人点赞,却不好意思为自己点赞,觉得那样不够谦虚,其实,为自己点赞,就是对自己的肯定。拍了一张普通的照片,写了几行平淡的字,完成一个小任务,做了一道小菜……都值得你为自己点赞。

一个网友,经常在微博里发自己的照片、文字,而且每次都是她第一个为自己点赞。其实,她长得一般,写的文字也一般。有一个网友批评她太自恋,她并不生气,诙谐地回复:“我自恋,我幸福!为自己点赞是我的权利,也是我的快乐。”

这个网友一如既往地为自己点赞,奇怪的是,我发现她越来越漂亮了,原因是照片上的她多了自信的笑容。她的快乐感染了大家,赢得了其他网友的点赞。

为自己点赞,是一种乐观自信的表现。大部分人才貌平平,难以赢得别人的赞誉,为自己点赞,能够增强信心。

我想起一个朋友,他高中毕业就开始创业。初期,因为经验不足,他屡屡碰壁,几乎丧失前行的勇气。后来,他尝试积极的心理暗示——每天早晨起床后,对着镜子大喊自己的名字,然后

【洛城随想】

老村猜想

□天趣斋

很快,一个背山临水、宁静优美的小乡村,浮现在我的眼前。

陆浑水库已经建成半个世纪了,老村在水库下也沉睡了半个世纪。

水库始建于20世纪50年代末,我则出生于20世纪70年代初,未赶上在老村生活。小时候,常听村里的老人提起老村,说老村的土地是多么肥沃,老村的柏树如何多。尤其是年迈的祖母,总会时不时地提起老村,说起家族的兴旺,自豪之情溢于言表。

随着年龄的增长,我对老村越来越好奇,便请父亲画一张老村示意图。父亲一边给我画图,一边给我讲解,生怕有所遗漏。很快,一个背山临水、宁静优美的小乡村,浮现在我的眼前。

从现在的嵩县县城外河滩到陆浑口,在过去是有名的天然粮仓。这里地势平坦,土地肥沃,伊河穿流而过。那时候,人们称这里为“园里”,别的地方的人到这里来,叫“去园里”。

老村离陆浑岭很近,严格说中间只隔着一个村。村外靠近河滩的地方,是老洛栾路。

但凡住在园里的人,没有人不知道我们家那棵三四个大人才合抱的皂角树。到了盛夏,皂角树枝繁叶茂,为我们带来一片绿荫。到了冬天,被晒干的皂角纷纷从枝头落下,成为姑娘媳妇们洗衣服的天然肥皂。

我家除了上房、东西厦子和长方形的天井,上房正对面原先还有三间过屋。后来这三间过屋被刀客所焚,我祖上存放在过屋里的一大箱子书也被烧掉了。

每年腊月二十三,吃过祖母烙的火烧,祖父便被请到邻村写对子,直到腊月二十九,在家家户户放鞭炮、贴对子的时候,祖父才能回到村里。因此,我们家的对子总是贴得最晚。

腊月还是园里办喜事的高峰期,在村外的路上,时常能看到迎亲队伍吹吹打打地走过。

村外的河滩,生长着大片的芦苇。秋天,青青的芦苇变成了柔柔的芦花,秋风乍起,芦苇随风摇曳,美不胜收。伊河滩的良好生态环境,吸引着各种鸟儿在这里繁衍生息,陆浑春晓、伊河秋声、鹤鸣九皋等嵩县八大景观,皆在老村人的视线之内。

为了治理黄河水患,20世纪50年代末,国家在伊河嵩县段陆浑口处修建陆浑水库,包括老村在内的淹没区内的所有村庄的村民,积极响应国家号召,舍小家顾大家,全部搬走了。从前的老村,现在已经变成一座碧波荡漾的水库。

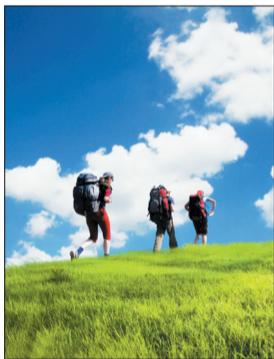
老村逐渐淡出了人们的视野,但我知道,不应该忘掉的,是老一辈人在国家的重大决策面前,所做出的艰难选择和巨大牺牲。

【说古论今】



看来,古人的生活还真是有滋有味,令人羡慕不已。

【生活手记】



请你试着在生活中做减法,让自己的人生简单一些、轻松一些。

【若有所思】



大部分人才貌平平,难以赢得别人的赞誉,为自己点赞,能够增强信心。