

■投稿邮箱:bxixieshou@163.com

■联系电话:65233687

■喜欢文学的朋友,欢迎加入晚报“以文会友”QQ群:47148867,与志同道合的朋友交流,你会进步更快,并找到家的感觉。

以文会友
YI WEN HUI YOU
QQ群:471488671月16日上午,“以文会友”群的文友们欢聚在西工区宴都江大酒店,载歌载舞,共同迎接2016年的春天。这里选发文友们的只言片语感受,呈现联谊会的精彩瞬间。
——编者“南疆秋韵杯”
健康生活有奖征文

吃出神清气爽

李浩敏

多年来,我们一家人在父亲的影响下,养成了科学的生活方式。

每天,我们起床后的第一件事,就是喝一杯温开水清理肠道。母亲每天早上都会变着花样给我们熬养胃的小米粥、江米红枣粥或玉米糝粥,我们就着时令蔬菜,再吃一个鸡蛋。

爱人的老家在山东乐陵,那里盛产大枣。每年回老家,我们都会带一些枣回来。常吃枣,气色好。饭毕,父亲还叮嘱我们再吃一两勺煮黑豆。

我们家的饮食以素食为主,连午饭也很少吃大鱼大肉。父亲反对我们暴食暴饮,每次吃七八成饱即可。母亲做饭也少油、低盐,从不放味精,姜和蒜倒是我们餐中的“常客”。母亲在院子里种了好多菜,我们每天都能吃到新鲜的蔬菜。甜点几乎与我们绝缘,但是水果四季不断。

晚饭后,我们在院子里边聊天边散步。然后,父亲带我们一起做叩牙操、搓耳朵操、梳头操,直到浑身发热为止。睡觉前用热水泡脚,既舒坦又解乏,再喝一杯鲜牛奶,很快便能入梦。

我们平时烟酒不沾,茶倒没少喝。

我们一家人相处得和睦,很少斗嘴。父亲还经常教导我们要与人为善,不要斤斤计较,要保持一颗平常心,为人处世要豁达。

“身体是革命的本钱”。我们一家人以科学的生活方式保养身体,以积极乐观的心态面对一切,尽情地享受着生活的美好。

我爱我家

养花

□郭德诚



搬进新居,样样新鲜,处处喜庆,颇为惬意。环视一周,我觉得还少点儿啥。妻子说缺个鱼缸,我立即否决了她的建议:金鱼太难伺候,热不得冷不得,稍不注意就肚皮朝上、一命呜呼,再说换水也太麻烦。我觉得还是摆点儿花草比较好,既养眼也环保。

于是,我到花市转了一圈,买回几盆仙人球。那圆乎乎、肉嘟嘟的样子,还留一头淡黄色的短发,就像一个胖小子留着板寸,十分可爱。妻子说我懒,责怪我买这样的花儿太不上档次。我只好把这些仙人球放在我书房里,还想给书房取个雅致的名字。妻子斜了我一眼:这些仙人球像地雷一样,书房就叫“地雷斋”吧!我笑道:“真形象!以后你就叫我雷公吧,你就是雷母。”

养这些仙人球真省事,想起它们来,就浇点儿水,它们马上生机勃勃;忘记了,它们也毫不在意;花盆小了,它顽强地生长,无言地委屈着自己;换了新居,它意气风发,绽放笑脸,充满感激。

没多久,我的“地雷斋”便祥云朵朵,成了蓬莱仙阁。有的在圆乎乎的头顶开朵大花,像个胖娃子留个锅盖头;有的在头顶处开几朵小花,像梳几个小鬚儿。形形色色,各式各样,真的是生机勃勃。

妻子见我的书房已山花烂漫,就说,搬到客厅里几盆呗。我说,那得问问我的朋友,它们愿意不。她说你拉倒吧,说着就拿了两个盆出去。

我看着已被摆到电视机两侧的仙人球,像两个卫兵似的站着,心想,交朋友就得交这样的。

精神家园

□黄丁香

诗朗诵、小品、歌舞、有奖抢答等,使现场气氛十分活跃,文友们脸上都乐开了花。

虽然大家来自各行各业,但热爱生活、热爱文学的心意是相通的。回顾自己进群的经历,我真是受益匪浅。和我坐在一起的文友,也都觉得群里的管理制度对大家是很好的鞭策和激励,这个群真正成了文友们的精神家园。

笑得开心

□韦鹏翔

这次参加“以文会友”群新年联谊会,文友们开心的笑脸、欢快的笑声,深深地感染了我。

为了这次聚会,有的文友千里迢迢,从外地赶回来;有些文友住在乡下,来回需要两三天;有些文友克服种种困难,推掉手头杂务赶来了;群管理员和义工更是忙前忙后、付出了许多心血。他们的精神令人感动,他们的笑脸最动人。看着大家笑得这么开心,我也开怀大笑……

我的首秀

□卢文娟

这次参加“以文会友”群新春联谊会,我与几个文友表演了舞蹈《踩踩踩》。这是我的首秀。

一周前,文友“心语”通过QQ给我发来该舞蹈的视频链接,让我对照视频练习。我练了几次,效果不理想,便想放弃。“心语”耐心地鼓励我,“春暖花开”也给我加油、打气。于是,工作之余,我又跟着电脑认真练起来,终于有勇气走上舞台。

人们常说,最大的敌人不是别人,而是自己。当你战胜了自己,你就是最大的赢家。这次参加聚会,我更深切地体会到这一点。

甘当义工

□王晓丽

每次群聚会,我都甘愿做义工,想为群出点儿力。

这次聚会,我负责节目督导,也就是催场。儿子自告奋勇陪我前往,给我当“军师”。

16日一大早,我刚打开手机,就看到文友发来的主持稿。我慌忙起床,把节目排好队,匆忙洗漱、吃饭,就出发了。当节目即将开始时,儿子提醒我别忘了催场;当最后一个节目开始时,我才松了一口气。

儿子还帮着买书的文友搬书跑腿,获得文友的称赞。聚会结束后,儿子说:“妈,下次你还当义工,我还来帮忙。”哈哈,儿子也爱上“以文会友”群了。

期待再聚

□方晓利

在期盼中,我们迎来了“以文会友”群联谊会。

群管理员精心安排,义工们各司其职,联谊会气氛热烈。虽然外面数九寒天,但是聚会大厅里暖意融融。

大家畅叙友谊,交流写作体会,毫不拘谨,温馨的面容让人不愿离去。大家相互拍照留念,让镜头永远定格在这美好的瞬间。

是快乐、勤劳的人们用智慧酿造出杯杯美酒,让我们享受这美妙的生活。期待再相聚!

文学ABC

书香人生

□孟文洁

我与书有着不解之缘,很庆幸自己有阅读的习惯,这对我的人生有很大影响。

与书结缘,不能不提我那学霸哥哥。他是当年洛阳市高考状元、清华大学博士,他看书像搞研究,密密麻麻做满标记和注释。这些书籍记录着我和哥哥的童年。

与书结缘,离不开我和老公共同的爱好。我们经常一起看书、讨论。老公是天津大学的留英博士,

在大学教书。听婆婆说,他从小就痴迷读书,到英国留学也要带几本书。老公对易经等方面有一定的研究,常与慕名而来的客人一起探讨。

与书结缘,使我受益匪浅。学校安排我做通讯员,我有了更多练笔的机会。作为教师,我要通过阅读提升自己的专业素养和人文底蕴。

与书结缘,以书会友。闲暇时,我会约上好友来家中品书,泡一杯清茶,捧一本好书,茶香伴书香,乐在其中。

与书为伴,吸取书中的精华,汲取书中的道理;与书为伴,多了个修身养性的生活习惯,让自己变得空灵、知性,人生也变得丰富多彩。

