



QQ群:47148867

■网站投稿:洛阳网(<http://www.lyd.com.cn/>)
网站投稿——洛阳晚报(请注明百姓写手栏目收)

电话:65233688

■邮箱:bxxiesshou@163.com

■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。

文学ABC

瀍河即景

□拙兰

我还没有沿瀍河岸边走过,那晚偶然路过,心中惊喜不已。路修得适合人们散步,还有可供休憩的长椅,途中有绿化带。向对岸而去还有一块块石墩,让人恍然到了凤凰古城,沱江如玉带,穿城而过,也有这种石墩,只是它的江面更宽、更开阔。

走在河岸上,清爽的风带走了不少暑热,路灯在树枝间闪着。河岸的人家,老人在门前纳凉,小狗欢快地打闹着,沿墙栽的长豆角,长短不一地挂着,生活气息浓郁。

散步的人越来越多,还有学生模样的骑着小黄车,说说笑笑。月上柳梢头,人约黄昏后。这时最适合月下相会了,只是现在的年轻人约会已不限于公园、影院,这月下的情怀,古老的浪漫,不知有没有被人忘记。

在美丽的河岸边走,有时会恍若梦境,更容易面对自己,想想平凡的人生。我已渐渐接受平庸,对自己的普通,心已平静。对挫折,对非议,对不公,对外界,已不再依赖赞美和肯定。“你不知枯萎,我懂凋零。”我开始关注自己,做自己喜欢的事。想看世界就走出去,想思考人生就窝在家里。

瀍河之景,于我是新,是邂逅;我于它,是过客,是缘分的开始。至少,我会想起它,给我一个美丽的夜景,一个美好的心情;它会忆起我,在走过的路人中,我分享了它的独特,成为知它懂它的人。

我爱我家

唠叨里的爱

□白水阁

在我的印象中,老婆整日唠叨个不停,令我很烦、很无奈。

前几天,我俩吵架后,老婆对我开始冷战,对我的主动“归降”不理不睬,冷嘲热讽,让我很苦恼。当天晚上,她的一个举动,却令我很感动。

“刮胡刀都用多少天了,也不知道清理……”她一边唠叨,一边将刮胡刀拆开,用小刷子清理起来。她非常用心,不仅用刷子刷,还用棉签不停地擦拭……

说实话,我在清理刮胡刀时都觉得脏,那些黑色粉末令我厌恶。然而,老婆居然那么认真、那么用心,丝毫没有厌恶的表情,仿佛这是理所当然的,好像这刮胡刀是她用的……

瞬间,我的心里涌起一股暖流,当然还有愧疚和反省。闭目沉思,我忽然觉得老婆之前的许多唠叨,原因的确出在我身上,不是老婆挑剔,而是我太执拗、太不顾家、太不顾老婆的感受……

老婆的唠叨,出发点都是为我好,为这个家好。我明白了,那不是叨唠,而是爱。

你说我说

不要袋子

□青石

“不要袋子!”结完账,漂亮的女店主顺手拽下一个塑料袋,要把我们买的零食往袋子里装。儿子急了,脱口而出:“阿姨,不要袋子!我和爸爸一人拿一点儿就行了。老师说,塑料袋会污染环境,要尽量少用。”

这孩子,自从上次在幼儿园参加完“六一”活动后,就经常把这几句话挂在嘴边。当时,老师让他从家里带些不同颜色的塑料袋到幼儿园,我还有点纳闷。直到六一儿童节那天,看到儿子和他的同学穿着各色塑料袋做成的演出服,在舞台上表演时,我才明白了老师的用意。

自那以后,儿子就成了我们家的“环保监督员”：“爸爸,别乱扔垃圾!”“妈妈,要少用塑料袋!”类似的话,几乎成了儿子的口头禅。原本不太爱说话的他,现在成了话痨,遇到谁劝谁。

店主听了我的解释,高兴地笑了,摸了摸儿子的头,说:“你可真是个好孩子!来,阿姨奖励你一个棒棒糖。以后,我也要少用塑料袋!”



家有儿女

长大后我就成了你

□韩亚歌

儿子从重点大学美术系毕业后,经过笔试、面试,顺利成为一家美术工作室的老师。

开始上班了,儿子早早起床,拉开衣柜,挑拣衣服在身上比试,最后穿上米白色高领毛衣、豆绿色西服,又拿起吹风机呼呼吹出一个儒雅的造型。他走到门口,拎起鞋子闻闻,然后上脚,照镜子,对自己露出满意的微笑。

看着儿子,我暗自好笑,心想:当了老师,就是不一样!

一天,儿子说:“妈,我明天演示一节色彩静物课,有很多学生听课,我有些担心。”

在限定主题与时间的前提下,当众作画和平时作画区别很大,不仅要有扎实的基本功,而且要有良好的心理素质。如果有闪失,就会造成职业心理障碍,对自己失去信心。我是一名老师,知道一节成功的公开课对初为人师者的影响,儿子如能迈过这个坎儿,那就是另一番天地了。

“那好啊,色彩静物画不是你最拿手的吗?再说了,你当学生时画得那么好,不是有很多人围着看你画吗?这对你来说还不是小菜一碟?”我故作轻松地宽慰他。

“那不一样,那时是学生,现在是老师,要有更高的水平和标准!”

“没事儿,你久经沙场,拿了那么多合格证,什么阵势没见过,这算什么?”我继续给他鼓气。

第二天,我惴惴不安。晚上,儿子一进门就满脸兴奋,讲这节课如何好,学生如何把他的画挂到墙上,一笔一笔认真临摹。

我为儿子高兴,他在教学实践中顺利完成角色转换,找到了自我价值和快乐!



绘图 雅琦

诗心歌韵

生活让我学会

□赵文忠

生活让我学会把遇到的困难打折打了折的困难其实不算什么生活让我学会把小小的喜悦放大放大拥有的喜悦生活就是幸福的生活让我学会如何宽恕别人宽恕别人道路才是宽阔的生活让我学会怎样约束自己约束自己才能不放纵生活

坚持 习惯 自然

□郭德诚

健康,是一种自我管理,道理大家都懂。这事贵在坚持,形成习惯,会终身受益。

我常年伏案工作,吸烟、喝茶、长时间坐着。不少人忙着减肥,我是“瘦干鸡”一个,还笑人家瞎折腾。那年冬天,单位组织长跑,距离也就两公里。食堂的胖大妈倒数第二,我倒第一。她说:“我背着150斤肉,跑个第二,你凭啥拿第一?”大家笑得喘不上气来,我气喘不匀笑不出来。后来去体检,我有脂肪肝,血压高,血脂也高。

从那时起,我开始跑步。刚开始,我500米一歇,800米一站,不是跑岔了气,就是扶着树气喘吁吁。我给自己规定:跑半个小时,跑不动就走。天麻麻亮,街上已有我的身影。为避开雨天、雪天的干扰,我买了一台跑步机。跑步成了我的“家常便饭”,“宁可食无肉,不可无跑步”。就这样,我每天跑半个小时,每次5公里,一年按300天算,8年下来,已跑了12000公里。当然,这只是一个良好的开端,我已经由坚持变成了习惯。

坚持,是同自己博弈的过程。难度自不必说,但它有个好处,如同存钱罐,平时往里放并不显眼,一旦放满,就可观了。跑步以前,每逢换季,我得几场感冒是少不了的,鼻涕、眼泪、喷嚏,能把人烦死。这些年下来,我的脂肪肝、高血脂、高血压,都被汗水冲洗得干干净净。我竟然也有肌肉了,身材挺拔了不少。

我庆幸有了好的开头,脚下健康的路还很长。

《健康乐园》投稿邮箱:

Lbsjky123@126.com

健康乐园

逸博士健康管理体验馆

地址:定鼎路与道南路交叉口南
20米逸博士健康调理体验中心
电话:13526983512