



朝阳 汤青 摄

微小的美好

■ 毛琴芳

我有个叫小微的朋友,跟我讲了她的一件事:去年她申请了器官捐赠。我听了一愣,没想到平时柔弱不善言辞的她竟然做了如此令我们佩服的一件事。小微淡然地说:当这个念头在她脑子里徘徊了第二次后,她便毅然决然的打开 APP 神圣地填好并提交了“中国人体器官捐献自愿登记表”。并且在一个月后的一天晚饭时,她在餐桌前把自己的这项举动告诉了父母,父母沉默好久以后,说到:“好吧,虽然我们心里很不愿,但支持你的行为。”

我动容了:小微是这社会中最普通的一员,她正值 35 岁的年纪,青春正好,担子正重,却以大爱的形式给社会中最需要的人群最特殊的奉献,身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始。看似柔弱沉默的小微却有着异常坚定的大爱;看似不识几个字的父母,也有着惊人的懂得。温柔的行动给予我们的是震撼的力量。

健身房百态图

■ 徐卫斌

爱美之心,人皆有之。现代人生活条件好了,越来越多的人开始关注起自己的身体健康和身材,于是,去健身房的人慢慢多起来了。不可否认,其中大部分人是真心想锻炼的,是想练出完美身材的。但据我冷眼旁观,还有少部分人则完全是抱着玩玩的心态,说到底就是“重在参与”。他们或受父母影响,不得不来应付一下;或受同学朋友所邀,一起做个伴,凑个数。

由于目的截然不同,锻炼的效果也如分水岭一样泾渭分明。真心想减肥、想练出身材的人,到了健身房绝不拖泥带水,就是一个字“练”,不管是在跑步机上跑步,还是练器械,都能够虚心请教,力求动作规范,练的时候神情专注,一丝不苟,挥汗如雨,真正是在享受流汗的乐趣,往往一个小时的时间一会儿就过去了,锻炼的效果也很明显,而效果无形中又进一步促进了自信心,日久天长,好身材自然就凸现无遗了。再来看看那些“重在参与”的人,要么大腹便便,要么细胳膊细腿,更衣后进入健身区,手里无一例外都拿着

我不得想起自己的一件事:记得老家的屋檐下一直有块方形石头,那是好多年前父亲用车运回来放那的,准备啥时候等天热了搬到屋旁的弄堂里用作坐凳,跟邻居唠嗑时坐坐。但后来不知什么原因就一直搁置着,没挪过地儿。春夏秋冬,四季轮回……早些时候回乡,等我再去留意它时,竟发现石头表面不知何时有了几个较深的小洞,才猛然醒悟:在岁月的穿梭中,在屋檐上每次落下的水滴反复的砸击中,坚硬的石头变成了如今坑洼不平的表面。一滴水微小到不值一提,但弱水可蓄强势,柔水也能穿硬石。就像我的朋友小微,她的这个举动也许只是淹没在这浮躁快节奏生活中的一粒不起眼的尘埃,但她坚定的眼神告诉我:这么做,很值得。

想起一句话:“合抱之木,生于毫末;九层之台,起于垒土;千里之行,始于足下。”微小的力量,改变了世界。一个水滴很微小,但一个个水滴汇聚成了澎湃

手机,即使上了跑步机也是心不在焉速度很慢地一边散步,一边看手机,同时还会将电视的声音开得老高。到了器械区,稍微耍两下轻量级别的哑铃,便全身心投入到手机游戏当中去了,完全忘记了到健身房来的本意和初衷。这部分人明面上每天准时来,实际上锻炼的效果一点没有,几个月下来,身材还是和刚来时一样,没有任何变化,但他们丝毫不放在心上,因为志不在此!

因为锻炼的人比较多,自然鱼龙混杂,素质参差不齐。有的人无视健身房贴在墙上的“器械轻拿轻放”的醒目规定,无论是哑铃还是杠铃片,都是随心所欲,不整出点噪声好像都对不起自己一样,惹得健身房管理人员频频过来提醒,而且说话旁若无人,满口的粗话脏话,令人生厌。有的人矜持于自己的身材练的不错,看到熟悉的人身材不咋地,竟然当众说人家要胸没胸,要手臂没手臂,全身上下就是一片肥膘,搞得人家要翻脸。还有的人肆意加重重量,肌肉练得相当不错,闲暇时就喜欢光着上身到处走来走去,为的是无声炫

的海洋。一朵花儿很微小,但一朵朵花儿却打扮出了一整个斑斓的春天;一颗星星很微小,但一颗颗星星却形成了璀璨的银河;一点爱心很微小,但点点的爱心却凝聚成了感天动地的人间大爱;一个声音很微小,但一个个声音却让我们得到了改变的力量。

微小就像瓦砾残垣中开出的一朵小黄花,也像是滴落在干涸沙漠中的一点小雨滴,又或是倾盆大雨中的撑开的一柄小花伞,它还如情绪低落时久未联络的老友发来的一句小问候。轻轻的,小小的,润物细无声,却能用它的无声给予人或事以无穷的力量。

微小,虽然小,却并不影响它的美好。同样,我们的“微力量”虽微小却并不弱。

当我们推开窗户,呼吸到一口清新的空气,当我们走在路上发现一处风景,请相信:世界很美好,更会因为有了这些微小的力量而倍加美好。

耀那发达的肌肉,但这种人或许忘了,就在他自鸣得意时,别人下意识里对他的评价可能就是八个字,即“四肢发达,头脑简单”,想来岂不可笑。还有的人喜欢当热心的教练,甭管认识不认识的,看到别人练器械时动作不规范,就会不由自主地上前给人家指点一番,而且不厌其烦地亲自演示,这种人的人缘一般都比较较好……

其实,通过健身亦可看出一个人的人生态度,对自己要求高的,自然倍加珍惜每次健身机会;而那些没什么追求的人,正如其人生态度一样,懒懒散散,东一榔头西一棒,完全没有章法,同样是健身,差别何至于如此大呢!

致读者:“玉乳泉”是文学爱好者交流文字的沙龙,是文学爱好者放飞心灵的平台。本版欢迎文学爱好者投稿! 投稿邮箱:460142439@qq.com

读书也需要点仪式感

■ 李玉霞

一直喜欢读书,捧起一本书时,感觉整个世界都在文字里安静下来。然而,在繁忙的工作和生活中,总有做不完的大事小事,即使稍有空闲,微阅读、微视频……又翻江倒海汹涌而来,读书自然成了一件奢侈的事。

渐渐地,几周,几个月甚至更长时间不读书的日子,总感觉内心里空荡荡的,无所寄托,无处安放,内心深处的恐慌和失落一览无余。

随着年岁的悄悄增长,在喧嚣吵闹的当下,越来越觉得,读书像生活一样,也是需要仪式感的。于是,我踏上了不一样的阅读之旅,没想到,至此一发而不可收。

读小说的时候,我喜欢磨一杯咖啡,慢慢地煮,让咖啡的香气溢满整个房间,我整个人、整本书氤氲在咖啡的浓香里。轻轻翻阅小说,把自己的身心嵌进我最喜欢的那个角色里,在书本打造的另一个空间和时间里感受另一种人生的风云变幻。小说情节的起承转合牵动着我的心,或激动、或兴奋、或担忧、或思索……读到动情处,不自觉地端起咖啡来压压,咖啡的味道也随着书本的情节或浓或淡,时而苦涩,时而香甜,别有一番滋味。

读诗歌的时候,我喜欢端出朋友送我的一套精美的茶具,淡青的底色,含苞的莲花,莲叶舒

展,蜻蜓翩飞。“江南可采莲,莲叶何田田。”书未展,诗情画意早已盈盈纸上。泡上一壶清茶,边细细品读精美的文字,边轻轻地呷上一口,淡淡的茶香萦绕,整个人放松下来,读书的意味越来越浓郁,那一篇篇纯净美丽的诗句直入心底,让我尽情享受。

读散文的时候,我会在书桌上摆放好我最喜欢的绿植,拼上一盘精美的果盘,再来一小碟健康的零食,一切准备好之后,拿起书来读,那感觉就像在和作者聊天谈心,无比亲切。才感觉自己 and 作家原来也可以这样“熟络”,似多年好友,又似邻家大姐,我们一起絮絮地道着家常,说着心里话。很多时候,我会从他们的“谈话”里得到启发,受益无穷。

有时也会到公园里读书,找一个僻静阴凉的地方,铺上野餐用的毯子,摆上带来的食物,享受着蓝天白云、绿树红花,聆听着各种鸟儿的歌唱……累了就四处走走,无比的浪漫。

有时夜深人静的时候,也会塞上耳机,听着舒缓的音乐阅读,别有一番情趣……

有仪式感的阅读,让我阅读的欲望越来越强烈,最让我兴奋的是,正读初中的儿子在我的影响下,作业完成后和周末的空闲时间,也慢慢放下手机、摘掉耳机、关上电脑,开始对书爱不释手了!

童年夏时光

■ 汪享

立夏挤着小满,芒种赶着夏至,一溜烟儿的功夫,炎炎夏日便悄然登场。

童年的夏天,草木葳蕤。屋前屋后,青青豌豆儿,一片连一片地藏绿叶藤中,弯如月牙。细细长长的丝瓜,好似一把镰刀,挂在藤架上。

菜园里,红的番茄,绿的辣椒,紫的茄子,像形色各异的灯笼,坠满枝丫。

田畦中,挺着大肚皮的西瓜、冬瓜,青碧油油,结实圆滚,宛如一个个顽皮的孩童,躺在茂密翠绿的瓜叶丛里。白如霜的香瓜,皓似雪的甜瓜,露出半边脑袋,攒聚在一起,互相吵着,闹着,好不热闹。

门前的吃水塘,田田荷叶出水很高,随风摇曳。那个时候,总会瞧见邻家姐姐荡着小船,唱着歌,低头摘莲花,弄莲子。

蝉是夏日乡村的歌者。从立夏,就稀稀疏疏在树林间吊嗓子,一直到秋后,才慢慢停歇。

捕蝉是儿时不可或缺趣事。正午时分,大人们躲在家中午休。孩子们拿出细长的竹竿,顶端用马尾丝绑上纱网袋。屋前山后地跑,循着叫声,找到树上的知了,悄悄将竹竿伸到树干旁,轻轻盖住,猛地一拉,快速收

竿,一只蝉虫就到手了。拿出自制的小竹笼装起来,挂到家门口的槐树上,能闹腾整个夏天。

儿时,无聊单调的农村生活,我们的玩物除了知了,还有萤火虫。

太阳下山岗,鸡鸭回舍,鸟儿归巢。父母亲搬出竹床,放在庭院中央,摇着蒲扇纳凉。我和姐姐坐到竹床上,津津有味地听父亲讲《封神榜》。养了十来年的黄狗,趴睡在凉床下,伸出脑袋,耸拉耳朵,边摇尾巴边吐舌头,全神贯注地望着我们,好像也在听故事。

天色慢慢黑下来,院子里飘来点点的萤光,一闪一闪浮在草间,穿梭葡萄藤架。调皮的我按耐不住兴奋,拿上蒲扇,满院子追着萤火扑打。捉到深夜,才被父亲呵斥回屋睡觉。躺在密封的蚊帐里,打开装有萤火虫的玻璃瓶,它们缓缓从瓶口飞出,在帐中幽幽亮着,仿佛满天闪烁的星星,十分惬意朦胧。

光阴宛如一列火车,恍惚间呼啸而过。而今,蜗居闹市的我,再也难听见一声蝉鸣,看不到一点流萤了。

山居生活,可以回乡下体验一番,可是童年时光,只能留作一片记忆,尘封心底。

水晶山

■ 朱香文

你的名字
没有印入祖国的版图
你的芳香
没有被诗人千古传诵

你没有——
昆仑的雄浑
天山的圣洁
黄山的峻美
泰山的壮阔
你甚至抵不过
青藏高原山脚下的小土丘

海拔一百六十八米的高度
让你在巨人面前
相形见绌

但不卑躬屈膝
不自惭形秽

昂首挺胸
目视前方
用坚挺的姿势
长成自己的丰满
呈现出一幅壮美的画卷