

逍遥客

清风撞进窗棂,我盯着衣柜里那条买来便挂着的连衣裙,拉链卡在腰际的褶皱处,像道沉默的嘲讽。冰箱里的可乐咕嘟冒泡,手机弹出APP消息:“您已连续三天未打卡。”这个夏天,我与“清爽”的博弈,从舌尖蔓延到身体。

单位组建瑜伽班的信息来得突然。闺蜜拽着我报名时说:“听说练完能穿进S码。”我笑着应下,心里却想着:权当给久坐的肩颈松松绑。第一节课在瑜伽垫上,才发现自己像误入天鹅群的企鹅——旁边的姑娘能轻松完成“下犬式”,我的脊柱却僵成一根木棍。老师说:“感受髋部的打开。”我盯着脚趾尖,只觉得膝盖在发抖。

真正的挑战在第二周。老师让我们做“站立前屈”,我的手指刚触到地面,后腰就像被抽走骨

瑜伽垫上清修课

□蔡培均

头,整个人歪向一侧。“沉肩,想象头顶有根线向上拉。”老师的手搭在我后背,带着我一点点下沉。汗水顺着下巴砸在垫子上,咸涩的味道漫进鼻腔。那一刻我突然明白,瑜伽从来不是和别人比谁的体式更标准——隔壁垫上的姑娘在调整呼吸,前排的大姐闭着眼数节拍,连最轻盈的学员,鼻翼都在微微翕动。我们都在和自己的身体对话。

最触动我的是个暴雨天。我抱着瑜伽垫冲进教室,发现常来的几个身影不见了:那个能倒立的女孩子去了外地,总考第一的学员换了工作。老师指着空了一半的垫子

说:“你看,坚持比完美难多了。”窗外的雨砸在玻璃上,我却在满室的呼吸声里听见了另一种声音——有人因为加班错过了课程,有人哄睡孩子才赶来,可当音乐响起,所有人的脊背都在努力向上延展,像一株株努力向上生长的植物。

三个月后再穿那条连衣裙,拉链“咔嚓”一声扣上时,我盯着镜子里的自己——腰腹依然有赘肉,手臂也没变成肌肉线条,但眼睛比从前有神。现在的我依然会在暴雨天迟到,会在下班后瘫在沙发,却学会了在等咖啡时做一组简单的伸展,在堵车时调整呼吸。瑜伽垫上的四十分钟,成了我与生活谈判的缓冲带:不必追求“必须做到”,但要学会“尽力而为”。

昨夜整理瑜伽包,翻出第一节课的笔记。本子上歪歪扭扭记着:“腰部向下,指尖压地”,旁边画了个哭脸。如



(CFP 图)

今再看,那些曾让我想逃的疼痛,早已变成身体的记忆——像梅雨季晒过的被子,带着阳光的味道;像暴雨后泥土的芬芳,混着青草的生机。原来所谓“排浊清心”,从来不是排出多少汗水,而是学会在紧绷的生活里,给自己留一块柔软的栖息地。

现在的我依然喜爱美食,依然会在合照时悄悄调整角度,但不再为“微胖”焦虑。因为我知道,每个在瑜伽垫上咬牙坚持的瞬间,都是在和生活握手言和——接受不完美的自己,珍惜每一点进步,像接纳一场迟来的雨,像等待一朵慢慢绽放的花。

毕竟,最好的清爽,从来不在体重秤的数字里,而在每一次呼吸时,听见自己心跳的声音。

每日佳句

你的好运气藏在你的实力里,也藏在你不为人知的努力里。



市井风

簪花

□潘慧彬

在我心中,簪花宛如一首无声的诗、一幅流动的画,将平凡日子晕染出别样的浪漫。

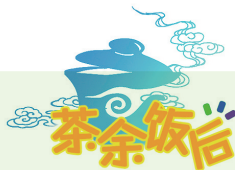
我曾在某个周末跟着同学回家,与她和她那慈祥的阿嬷一起生活了两天,体验有趣的渔民生活。小镇街巷弥漫着古朴气息,墙角的青苔、斑驳的石板路,都藏着岁月的故事。阿嬷是极爱簪花的,在那个蝉鸣悠长的午后,她会从院子里摘下茉莉花、玉兰花的花苞,轻轻放入清水里浸泡。不多时,花朵被水汽润泽,愈发娇嫩欲滴。阿嬷坐在旧藤椅上,我便坐在她身旁,看着她用灵巧的手指,将细细的红线穿过针眼,把花儿一朵一朵串联起来,做成精美的花串。

阿嬷把花串簪在我的发间,那清新的花香瞬间萦绕鼻尖,似有若无,却又如此真切。走在街头,阳光透过树叶的缝隙洒下,斑驳的光影落在身上,而我头上的簪花,吸引了不少小伙伴羡慕的目光。那时,簪花于我而言,是阿嬷对我的欢迎,也是夏日里清凉的慰藉。

而后,在忙碌奔波的日子里,簪花的记忆渐渐被岁月尘封。直到一次偶然,在街头遇见一位卖花的阿婆。她面前的竹篮里,摆放着几束洁白的栀子花,花瓣肥厚,香气馥郁,那熟悉的花香让我心动,我毫不犹豫地买下一束,选取一朵小心翼翼地簪在发间。走在熙熙攘攘的人群中,这朵簪花仿佛成了我与过去的连接,让我在繁华都市里寻得一丝宁静与心安。

又过了许多年,市井出现“簪花热”,女儿央求我带她到埭埭簪花。那里的街道宛如一幅流动的“花海长卷”。来来往往的女子们都身着华美的服装,发间簪花,莲步轻移,举手投足间,尽显温婉与优雅。那一刻,我深刻体会到簪花不仅是一种装饰,更是一种文化的传承。它承载着女子对美的追求,对生活的热爱。

簪花的鲜花种类繁多,不同的季节,有不同的花可供簪戴。簪花这一古老而又浪漫的习俗,在岁月的长河中流淌至今。它是同学阿嬷的待客礼仪,是传统文化的传承,更是我们在平凡生活中寻找诗意与美好的方式。愿我们都能在忙碌的生活中,为自己留一束花的位置,簪于发间,藏于心底,让这份温柔与美好,伴随我们走过岁岁年年。



古人斗蚊子

● 专人驱蚊

《周礼》记载:“蓐氏掌除蠹物,以攻蒙攻之。以莽草熏之,凡庶蛊之事。”这个蓐氏专门为周王室驱蚊虫。

● 烟熏逐蚊

宋代时发明了不少驱蚊的药物,宋代《格物粗谈》记载:“端午时,收贮浮萍,阴干,加雄黄,作纸缠香,烧之,能祛蚊虫。”这里记载的应是较早的药香驱蚊形态。南宋大诗人陆游在《熏蚊效宛陵先生体》诗中也写道:“举扇不能却,燹艾取一快。”用扇子赶了半天,蚊子仍然嗡嗡叫唤,陆老夫子不得已,燃起艾草,看那些烦人的蚊子跑不跑。

明代制作蚊香的技术也在对蚊子的骂声中不断提高,方孝孺所写《蚊对》记载:“童子拔蒿束之,置火于端,其烟勃郁,左麾右旋,绕床数匝,逐蚊出门。”有些地方因蒿草、艾叶等稀缺,就研制新材料,比如将鲤鱼骨、鳝骨、鳖骨等磨碎后装入纸中,用烟来驱蚊。明代《谭子雕虫》一书记载:“蚊性恶烟,旧云,以艾熏之则消。然艾不易得,故乃以鳃、鳢、鳖等骨为药,纸裹长三四尺,竟夕熏之。”这都是人们被蚊子逼出来的绝招。

● 蝙蝠灭蚊

蒲松龄也饱受蚊虫之苦,漫漫长夜,正在撰写《聊斋志异》的他,苦于蚊子袭击,以切肤之痛写下了《驱蚊歌》:“安得蝙蝠满天下,一除毒族安群氓。”他不仅提倡用火攻驱蚊,还建议人们利用蚊子的天敌蝙蝠来除蚊。

碎碎念

“择食”的智慧

□陈建全

老家旧厝的石阶缝隙里,总钻出些不知名的草芽,秋深时便怯怯地黄了,这像极了记忆中家里粮仓见底时心头那份仓皇。

未曾想,多年后置身于灯火通明的大学生食堂,这份仓皇竟以另一种面目复现了。桌椅崭新,灯光明亮,空间阔大,过道洁净得晃眼,唯有角落的垃圾桶不堪重负——各色塑料外卖盒堆叠成山,杯壁挂着湿冷露珠,奶茶甜腻的气味固执地盘旋在空旷里。

那时饿的是身体,此刻荒芜的却仿佛是心田。学生们步履匆匆,人手一杯色彩斑斓的饮料,手指在手机上跳跃如飞。

忆起老家旧宅的灶台,母亲搅动一锅朴素的芥菜咸粥,米粒在滚水里舒展沉浮,如同贫寒光阴里生长的希望。彼时实在饥饿,这咸粥因此有了神圣的分量。而眼前,年轻人指尖轻点,各色吃食

如流水涌来。这轻易的获得,竟似消解了食物应有的千钧之重,如同泡久了的铁观音,茶味淡薄抓不住魂灵。

某日,校外街角遇见一个不起眼的小摊。清瘦的阿婆守着口旧锅,专营闽南咸粥。暮色里,摊前唯有两个学生捧着粗瓷碗,呼噜噜吃得额头冒汗。我不由得上前搭话:“你们也爱这口?”一人抬起头,脸上蒸腾热气与红晕:“嗯,考试熬得病了几天,吃啥都没味道,就想这口热粥。”另一人接口:“比奶茶好,胃里踏实。”这朴实的“踏实”二字,像沉甸甸的米粒,稳稳落进我翻腾的疑惑里。

我坐下,阿婆递来一

麻辣烫

家务共担

□陈金昌

厨房碗槽里,横七竖八地躺着一堆待洗的锅瓢碗碟,几粒米饭干硬地黏在锅底,少许油渍和汤汁残留在碗碟里,乍看之下,不免头大起来,不知从何下手。我立在槽前踌躇片刻,掏出手机,点开音乐软件,伴随着歌声,开启了“洗刷刷”模式。

先从碗碟开始,再到锅瓢,“各个击破”。我拿着钢丝球,沾上洗洁精,逐一仔细地擦洗,钢丝球划过瓷面,发出细微的刮擦声,泡沫在指间绽放,油污便在这声音中“节节败退”。我跟着音乐哼唱几句,手上的动作渐渐有了节奏。

当所有的器具都经过抹布擦洗之后,我便感到了轻松,因为接下来就是冲洗环节,到了这个步骤,“胜利”就在眼前了。清水哗哗流下,将泡沫与油污一并带走,碗碟恢复了本来的洁白,我将它们一一放入碗

柜,像摆放“战利品”。

回想起婚前,妻子就与我“约法三章”,明确共同分担家务:我炒菜,她洗碗;我扫地,她拖地;她洗衣服,我晾衣服;她收衣服,我叠衣服……对于妻子的提议,我是欣然应允的,婚后也一直认真践行。后来有了孩子,需要做的家务多了起来,妻子经常加班晚归,我下班后马不停蹄地接孩子、煮饭、洗菜、炒菜,大概饭菜上桌的时候,妻子也差不多到家,正好能赶上吃热乎乎的饭菜。而饭后,妻子得忙着给孩子们洗澡、洗衣服,于是,我又分担了洗碗、扫地、拖地等家务。

也许有人会持这样一种观点,“男人做家务是没出息的表现”,他们在外面

或许意气风发,回到家里对家务视而不见,宁可坐在沙发上悠闲地刷手机,也不愿拿起拖把做一点家务。我始终认为,家务不是性别的标签,而是生活的必需。一个家庭的温馨,往往就藏在这些看似琐碎的家务之中。

有时,我会想起父亲那一辈。父亲一生从未分担过家务,母亲也没有让他共担家务的意识,她任劳任怨,默默承担着家务的琐碎和育儿的艰辛。我内心是不认同父辈这种家庭模式的,有时甚至会替母亲鸣不平,但母亲却不以为意,总是笑着说:“他

360°

一双水晶凉鞋

□吴莉莉

住鞋子。同学们戴上头饰,有声有色地表演。一开始,我高昂着头,伸出双手,大喊:“燕子姐姐,请你帮我捉害虫吧!”随着剧情的发展,我越演越投入,情不自禁地向前跨出一步,却听到了同村几个调皮的孩子在笑。低头一看,小白鞋脱胶了,一个偌大的洞像被蚜虫啃食了一般。我的脸一下红了,低垂着头,有气无力地说:“青蛙大哥,请你帮我捉害虫吧。”

老师看出我的窘迫,笑着说:“从‘棉花

姑娘’的朗读中,我们感觉她的身体已经越来越虚弱了。演得真好呀!”这句话如一股暖流涌入我的心中。在同学们的掌声中,我自信地继续表演。

每到周末,老师会骑着一辆自行车,挨家挨户家访、送成绩单。我们都很喜欢跟着她一起去家访,一路叽叽喳喳的,说是帮忙带路,其实是想和老师多待一会儿。

那一次,轮到我家时,正好遇上台风天,我想她应该不会来了。没想到她骑着那辆自行车出现了,雨衣被风吹得鼓鼓的。我们迎上去,把她接到家里。她笑盈盈的,顾不得抹去脸上的雨水,小心翼翼地掏出成绩单,说:“孩子很有潜力,一定要支持她继续读书。”爸爸坚信老师的话,

新世说

做自己的情绪管理员

□高俊仁

希腊哲学家泰勒斯曾言:“做什么事情最容易?向别人提意见最容易;做什么事情最难?管理好自己最难。”在信息爆炸、节奏飞快、竞争激烈的当下,我们每个人都如同行走在迷宫之中,被复杂多变的情绪所裹挟。前一秒还因工作成果满心欢喜,下一秒或因生活琐事陷入焦虑。不良情绪恰似潮水,汹涌过后,往往会留下满地狼藉。因此,学会管理情绪,成为自己的情绪管理员,已然成为人生的必修课。

在网上,类似场景屡见不鲜:有人因他人一句负面评论就暴跳如雷,在评论区展开激烈骂战;有人因一次小挫折便一蹶不振,在朋友圈发布满是消极情绪的文字,肆意宣泄。这些人,无疑被情绪操控。许多人

未曾意识到,宣泄的闸门一旦失控,伤害的不仅是他人,更是自己。

在现实生活中,许多人将情绪管理的希望寄托于他人,期待伴侣永远理解自己、包容脾气,盼望朋友在自己情绪低落时给予安慰。其实“感同身受”往往只是客套话,他人终究无法真正体会我们的感受,也没有义务成为我们情绪的“垃圾桶”。真正能将我们从情绪困境中拯救出来的,唯有自己。做自己的情绪管理员,意味着在情绪波澜中保持理性,面对生活中的突发事件,不惊慌失措、不盲目冲动,而应先静心平复,冷静寻找解决办法。

当愤怒来临时,不妨先深呼吸,给自己十秒钟冷静时间,辨析成因根源——是对对方的冒犯,还是自身内心过于敏感?成为

自己的情绪管理员,需要强大的自我认知能力。我们要清晰了解自己的情绪触发点,知晓哪些事情容易让自己陷入负面的漩涡。例如,有些人面对竞争容易焦虑,那就需要提前调整心态,将竞争视为提升自我的机会,而非一味担忧失败。

情绪管理并非压抑情绪,而是要学会正视、理解并合理疏导情绪。负面情绪的出现并非坏事,它是内心发出的信号,提醒我们关注与解决。当心不静时,沏一壶茶,来一段音乐;失意时,跑一次步、泡一个热水澡;遇到难过悲伤的事,不妨去找朋友聊天减压,甚至独自大哭一场。

美国著名心理学家安东尼·罗宾斯说过:“成功的秘诀,就在于懂得怎样控制痛苦和快乐这股力量,而不在这股力量所反

连连点头。老师又把一双凉鞋递给我,说:“希望你不管穿什么鞋,都以乐观的心态走好每一步路。”

我轻轻抚摸凉鞋,心里激动万分,这是女孩子都羡慕的水晶凉鞋,穿起来轻便、舒适。整个暑假,我都舍不得拿出来穿。

新学期开学那天,我穿着这双凉鞋兴高采烈地去找班主任时,却被告知她已经退休了。

那双鞋,陪我走过了小学阶段。后来我走出村子,走进了大学校园,直至站在小学课堂的讲台前。朱老师的爱和教诲在我的心里深深扎根,成为坚实的力量。

当我为调皮的学生伤脑筋时,当我因家长不配合而失落时,当我因教学的重重挑战迷茫时,我的眼前就会浮现出她拿着水晶凉鞋笑吟吟的样子,她坚定地对我说:“以乐观的心态,走更远的路!”

制。”当我们学会释放压力、与情绪和解,就会发现,爱过恨过皆成过往,好事坏事终会过去。管理好情绪,便能让一切爱恨随风,未来可期。

情绪状态与身体健康息息相关,古人云:“心宽一寸,病退一丈。”心情愉悦是大补,情绪低落则是大伤。只有管理好情绪,保持心情愉悦,气血才能通畅。所谓“心平能愈三千疾,心静可通万事理。”管理好情绪,才是治愈自己最好的良药。

当我们真正成为自己情绪的主人,便能在人生道路上走得更加从容坚定,以平和心态面对生活的起起落落,对成功的喜悦和失败的痛苦都泰然处之。如此,方能在纷繁复杂的世界中,守住内心的宁静,收获属于自己的幸福与美好。