情思缱绻

笔尖上的流年

■赵 层

红灯笼在玉兰枝丫间悬着，像未拆的信笺，被夏风熨得服服帖帖。上班的小姑娘裹紧防晒衣，只留一双墨镜下的眼睛，脚步匆匆踩过蒸腾的热气，裙摆扫过路面时带起细碎的光斑。楼上空调外机突然醒了，水珠顺着金属壳滚落，嗒嗒声敲在我的外机上，清晰又单调的节拍像老式座钟的秒针，一格一格地量度着这炎夏的漫长。

办公室的空调正呼呼吐着凉风，玻璃窗外是另一个世界——暑气在地面上翻滚，像刚揭开的蒸笼。保安小李倚着岗亭稀薄的树荫踱步，藏蓝色制服后背洇出的汗渍，像幅洇开的水墨画，影子被日头压成薄纸，在滚烫的水泥地上慢慢挪移。他袖口卷到肘部，露出晒成古铜色的胳膊，手里的对讲机偶尔响两声，惊飞停在栏杆上的麻雀。

手机备忘录里的句子还带着夜的凉，像没晒干的衣角。昨夜躺在床上辗转难眠时敲下的几行零散字句，再难续上半分灵感。远在广州的同学昨晚发来的语音赠诗，却因杂事纷扰，仍停留在对话框里，尚未来得及细品，像颗没剥壳的莲子。粘在电脑显示器边缘的“待办”公务便签，红笔圈住的字迹灼得人眼睛发酸，提醒着月底的迫近：第三季度的任务申请是否能圆满？同志们的报销单该如何结转？案头的审批单才阅到一半，案头“急件”墨迹未干……

玻璃杯中的白开水已凉了大半，指尖触到杯壁刚好的温热，像触到某个恰到好处的瞬间。闭目轻啜，竟品出一丝回甘，忽然明白，工作本就像这杯水，喝完了添新的，凉透了再续热的，日复一日，饮尽杯中事，凉了便续上滚烫的新任务，那些层出不穷的待办，原是日子最温柔的注脚。

缓缓起身揉了揉发酸的肩膀，捻一撮红茶入杯。沸水注入，茶叶如惊醒的舞者，在透明的漩涡中舒展、翻腾、沉浮、最终带着满足的倦意，缓缓沉落杯底，将清水变成温润的琥珀色。窗外几朵蓬松的白云正漫过对面的楼顶，闲散得让人心安。忽然想起老领导退休前说的话：“行政工作就像泡茶，碎银似的琐事看着繁杂，沉下心，耐住性子，一件一件地熬，总能熬出回甘。”工作的滋味，何尝不是如此？那些红笔勾圈的待办，那些空了又满的茶杯，不正是时光最实在的刻度？

坐回座位时，阳光已爬到键盘上。点开朋友的语音，把音量调至最大，安静的空间里，温厚的声音清晰地流淌出来：“白日不到处，青春恰自来。苔花如米小，也学牡丹开。”笔尖落在纸上的刹那，内心突然被这诗句点亮，灵感如潮水涌来。

原来不必等春风拂面，不必盼万众瞩目。生命的张力本就该在无人问津处蔓延，把熬夜写下的碎片酿成诗意的流年，让琐碎日常里的坚持与热爱，在时光的流转中悄悄聚集。就像这杯浓茶，历经翻滚沉淀，终会透出琥珀色的光；就像那株苔花，于无人知晓的角落，也能攒出属于自己的完整而热烈的春天。

心海微澜

学什么像什么，学什么成什么

■洪 泓

值此弘一大师诞辰一百四十五周年之际，我谈谈自己近几年来的学习心得。那就是学习弘扬弘一大师的精神：学什么像什么，学什么成什么。这就是弘一大师精神的新时代价值所在。

首先，跟着弘一大师学做人。这是一门高深的学问，是一个永远的难题。弘一大师是人不是神，他把自己的一辈子活成了别人的两辈子，前半辈子成为有大成就的全才教育家，后半辈成了有大爱的爱国宗教家。他始终以极致专注的态度，将每一件事做到极致。用一生诠释了“人生如舟，漂泊中见真章”的哲理。他的智慧不在于远离尘世，而在于如何在纷扰中修炼一颗平常心。以平常心接纳不完美；以平常心践行守时守信；以平常心体悟苦乐相生。这或许正是他留给我们最珍贵的遗产。他以生命影响生命，让我们能学习到他在平凡中活出生命的厚度。

其次，跟着弘一大师学智慧。智慧如暗夜中的明灯，照亮了我们前行的道路。在历史长河的奔涌中，总有一些精神如灯塔般穿透时空，为后世指引方向。弘一大师的智慧不仅在于言，更在于行。他强调“知行合一”，将佛教思想融入日常点滴。晚年的他病重时，拒绝珍贵药物，嘱托后事，展现出对生死的超然与对修行的坚守。这种言行一致的境界，提醒我们：智慧不是空谈，而是要在生活中践行慈悲与宽容。从关爱他人到珍惜当下，每一步都是修行的积累。弘一大师一生都在追求真理，升华心灵境界。他的一生激励我们：真正的智慧源于对真理的虔诚与对自我提升的渴望。在浮躁的社会中，我们更需静心学习，将弘一大师的智慧内化为精神力量，让心灵在纷扰中保持澄澈。我们要以他为镜，放下执念、践行慈悲、追求真理，在当下找到属于自己的精神家园。

第三，跟着弘一大师学精神。精神是暗夜中不灭的星火，精神如沙漠中的清泉，精神似深海中的航标，精神像春天里的种子。在弘一大师“做什么像什么，做什么成什么”精神的照耀下，言必信，行必果，这种“说一行，做一行”的彻底性，为浮躁社会树立了标杆。他早年融合东西方文化，出家后亦对基督教徒一视同仁，以“和而不同”促进多元共生。他教会我们：真正的强大，源于对差异的尊重，真正的协作，始于对个体的包容。

做什么像什么，做什么成什么，这就是弘一大师精神在新时代的价值所在。这种精神，不仅是他个人修行的境界，更是我们新时代最需要的新力量，这种精神，非尘封的旧迹，而是照亮新时代的炬火。

弘扬弘一大师精神，不是空谈口号，而是要落实到行动中。我们可以从三个方面做起：一是，选定目标，深耕细作；二是，敬畏细节，精益求精；三是，终身学习，持续精进。像弘一大师一样，不断突破自我，追求更高境界。

“但留弘一法，且去叔同名。山照山相见，水摇水中影。”让我们以弘一大师精神为镜，在浮躁中坚守初心，在平凡中追求卓越，用“做什么像什么，做什么成什么”的匠心，书写属于新时代的传奇！

心灵驿站

冬日枇杷花

■张保泉

小雪已过，天空总是雾蒙蒙的，阴晴不定。老天似乎是想要下一场雪，却总也下不来。

走在公园的小路上，两周前还是层林尽染，落英缤纷的美景，已消失不见。取而代之的是百花凋零，万物萧索。只有那寂寞的树木将枝丫伸向天空，似在诉说着那曾经的过往与心事，但又更像是千百年来一成不变的一种仪式，庄重而肃穆。

四季常绿的冬青、女贞似乎已经对季节没有知觉，依然是那么苍翠碧绿。两旁的乌桕树也垂下头来，俯下腰身在草丛当中寻觅自己的羽翼。一枚火红的叶子映入我的眼帘，小心地将它们捡拾起来，放在手心端详。我不由在心中感慨，乌桕叶用不同的颜色变换着自己的心情，活得也算精彩。我把它放在口袋里，打算回家之后做成书签，为阅读增添几分诗意和来自大自然的气息。

“爸爸，快来这边，枇杷树开花了。”不远处儿子的叫声打断我的思绪，我快走两步走上前去。只见在翠绿的枇杷叶之间，一朵朵精灵般的白色小花，开在土黄的小果之上，宛若一个个超凡脱俗的仙子。我忍不住凑上前去轻嗅，枇杷花散发出一股清丽的芬芳，沁人心脾，让我沉醉在这寂寥的冬日里。

以前，只知道枇杷在5月份成熟，果实酸甜可口，可入药。用枇杷果制作成枇杷糖浆来止咳，效果非常好。每年的夏季枇杷成熟时，母亲都会采摘一些枇杷果，为我们熬制枇杷糖浆。真没想到，她竟然是在冬天开花，这让心情有些低落的我，一下子有了些小雀跃，也多了几分欣喜。

特地上网查了一下，了解到枇杷花期较长，从10月份一直延续到来年的2月份。在最严寒的时候，在其他花朵吐尽芬芳，偃旗息鼓之后，她依然傲立于风霜雨雪之中，不畏严寒，只为绽放出最美的芬芳。

尽管如此，她却不像牡丹和菊花那样，鲜艳靓丽，尽显妖娆。让人一眼就倾心喜欢。千百年来，无数文人骚客用尽胸中的华丽词汇来描述牡丹与菊花的美艳。枇杷花只是那样默默无闻，在冬日里悄悄开放着。当人们都躲在温暖的家里，不愿出门的时候，她用自己不断积蓄的力量，淡然绽放。她用自己的热情点缀着这寒冷的冬天，为冬日带来一丝香甜和暖意。

经历了秋风的萧瑟，严冬的酷寒。枇杷树就那样默默地站立在那里。在最寒冷的季节，开出一朵朵不起眼的洁白小花，不是为了哗众取宠，而是为了孕育更香甜的果实。这应该就是枇杷花所代表的花语吧，低调而有内涵。

我把自己的想法分享给儿子。他若有所思地点了点头，说了一句：“爸爸，长大后我也要做一个像枇杷花那样的人。”我听后欣慰地笑了。

走在回家的路上，起风了，摇得枇杷叶哗哗作响，也把枇杷花的芬芳再次送到我的鼻尖。回望中，那白色的小花在绿叶之间若隐若现，构成这冬日里心中最美的一道风景。

故土乡情

家乡的蒸肉

■杨茂贵

我爱吃的食物不算少，老家的大蒜炒腊肉、辣椒炒牛肉、藕肉丸子、酒糟鱼，各有各的味；到了福建，妻子炖的牛羊肉、烧的姜母鸭、海蛎煎，也是我爱吃的美食。可我最爱吃的，还是父亲做的家乡的蒸肉。

小时候，进了腊月，村里家家户户要杀猪，杀猪饭是年前最热闹的场面，每户都要派个人去凑热闹。有一年，我家那头养了整整两年的猪出栏了，足足有四百多斤，父亲张罗着摆了三桌杀猪饭，主菜便是他最拿手的蒸肉与蒸菜。那天我跟着父亲打下手，那种忙碌的场面至今历历在目。

父亲先挑了十斤五花肉、五斤瘦肉、五斤排骨，让杀猪师傅切成块，用冷水洗净，堆在大脸盆里。调佐料是关键，父亲亲手撒米粉，又加少许地瓜粉、葛粉，盐、味精、五香粉、酱油、辣椒粉按比例配好——我们那儿人爱吃辣，这一味少不了。最后淋上料酒，撒点白糖，再浇上茶籽油，每一步都不能少。他边拌边说：“调料有讲究，多一分少一分都不行，得练上无数回，才能蒸出人人都爱吃的肉。”还特意叮嘱我，“咸鱼淡肉，肉得淡些才好吃，口味重的人要加盐，另盛出来就行。”

备菜的活计也不少。父亲从地窖里抱出两脸盆地瓜，又带我去地里拔了两脸盆萝卜，洗净去皮后，要磨成丝。我磨了一下午，手都酸了，才把地瓜丝、萝卜丝磨好分好——一脸盆放萝卜丝，一脸盆放地瓜丝，剩下的萝卜和地瓜丝混合放在其他脸盆里。这些菜丝也用同样的调料腌好，只少了米粉、地瓜粉、葛粉等粉类和料酒。

接着搬出竹编的大蒸笼，足足四个。父亲在蒸笼底铺一层青菜，再铺上腌好的地瓜丝或萝卜丝，再把拌好料的肉均匀铺在上面，四个蒸笼叠得高高的，最上面盖个大锅盖，架在大锅上蒸。锅里水要满，灶里火要旺，等水开了，再蒸上一个小时，中途锅里水少了还要加水。

还没等蒸好，肉香就飘出老远，馋得人直咽口水。揭开锅盖时，热气裹着香味扑满脸，五花肉入口即化，轻轻一抿就脱了骨，肥而不腻；瘦肉浸了菜丝的清甜，越嚼越香。那时候村里人心善，谁家有好吃的都想着邻里，父亲会盛上几碗，让我给五邻六舍送去，村子小，人不多，每个人都可尝上一口。

后来农村许多人进城打工，加上养猪场大量饲料喂养，农家自养的猪少了，热闹的杀猪饭就再也没吃过。不过高中时食堂里偶尔有卖蒸肉，一小碗五角（后来涨到一元），我每次都能就着这碗肉，吃下六七两饭，也算解了馋，但比起我父亲蒸的家乡肉还是差了点火候。

再后来我来了福建泉州，在这里结婚生子，就很少吃到正宗的家乡蒸肉了，只在泉州东门“玉屏大厦”下的一家饭店尝过一次，总觉得差了点意思。妻子学着做过几次，味道总不对。去年大姐来泉州，我们特意请大姐来教，可蒸出来总觉还是少了点家乡的味。大姐说：“这里的猪不是农家养的，米粉、地瓜也不一样。”

我知道，大姐只说对了一半。真正少的，是小时候村里的那份纯朴，是村民的那份热心，“一方有难，八方帮忙”的那种暖意。就像古人说的“人间烟火气，最抚凡人心”，那时候的吃食，裹着日子的热气，吃的不只是味，更是心里的踏实与快乐。

如今父亲不在了，我再也吃不到父亲蒸的家乡肉了。偶尔想起那碗家乡蒸肉，总忍不住念起“此心安处是吾乡”。其实心安处，何尝不是家乡那些纯朴的人热心的事？一碗蒸肉，装着童年的记忆，裹着对家乡的惦念，也藏着父亲对我们的爱。只是不知道，下次再吃到那样地道的家乡蒸肉，要等到什么时候。

田园诗情

胡萝卜，慰霜寒

■宫凤华

霜天清寒，啜吮萝卜羹，洋溢着一种襟怀旷达的山野情趣。

胡萝卜气质清雅，凝碧的缨似村姑飘逸的青丝，橙黄的茎如村姑曼妙的腰肢。绿缨上分布阳光岁月的奔跑筋络。茎是浅浅的碧，玛瑙和绿玉的颜色。洗净的胡萝卜，用力一掰，响如裂帛，轻如燕语，入口滑嫩，一股甜津浸润齿颊和肺腑。

萝卜缨，或凉拌或腌制成炒食。在尽享荤腥之余，偶尔夹青嫩着眼、清口辛香的萝卜缨小菜，倒也胃口大开。翠绿的苗叶上撒着一层白糖，取个诗意的名字“原野初雪”。

故园霜天，青霜敷地，一片缟素，柴门犬吠，一灯如豆，烤山芋，炸蚕豆，啃嚼胡萝卜，充满田园风情和市井气息。咬一口胡萝卜，嘴里满是甜润的汁水，脸上涂满惬意和快乐。乡下孩子会用胡萝卜做雪人鼻子，刻人像，刻图章，变着花样玩儿，笑声消融冬日寒意。

在乡间，胡萝卜吃法颇多，炒、蒸、馏、煮、炖、拌均可。母亲有时把胡萝卜切成丝，拌进青辣椒，爆炒，青红搭配，麻辣爽口。有时用胡萝卜缨熬酸粥，再掺进胡萝卜和芋头子。我们啜吮着滚烫而清爽的粥汤，咬嚼着腐烂甜脆的胡萝卜和腌苋菜头，感觉寻常日子温暖可亲。黄嫩胡萝卜躺在碗里，如慵懒的睡美人。蓝花大碗里的萝卜粥，静如一泓秋水。吸溜喝粥，咯吱咀嚼，声音甜美如小夜曲。

胡萝卜丝鸡蛋饼是佐粥佳品。乡间村妇把胡萝卜去皮刨成丝，撒进葱花、细盐，拌匀，面粉加清水调成糊状，磕进几只鸡蛋。平底锅放油烧热，模具“鏊”放入，兜一勺面糊倒入模具中，用勺子摊匀，在面糊上放萝卜丝葱花馅，再兜一勺面糊浇在馅上。等胡萝卜丝饼底部凝固后，抽出鏊，翻面煎至两面金黄即可。吹一吹，外脆里糯，喷香扑鼻。咬一口，一股浓香直透肺腑。

胡萝卜烧羊肉，既去臊又生暖。老家的山羊肉，肉质细嫩，肥而不腻。羊肉焯水切块，加水焖烧片刻，再加入胡萝卜，文火慢炖。起锅盛盘，撒点青蒜花，拍点胡椒粉，色香味形俱佳。那是温度、食物和色彩圆润的搭配，而成的一种感觉与视觉之美。大家捋袖撸食，啃咬嚼咽，一扫平日矜持，一脸春日灿烂，尽享日常生活的喜悦。

胡萝卜炖排骨，是厨间巧手乐此不疲的一道美味。荤素搭配，浓香四溢，直吃得人齿颊生香，满脸春色。咬一口排骨，糯软润滑，油渍直流，嫩活软香，直抵舌尖。

细小的胡萝卜，放进咸菜缸或黄豆酱里腌泡，制成萝卜响。咬起来，嘎嘣脆。冬阳杲杲，村妇们把胡萝卜摊在太阳地晾晒。有时把一小捆胡萝卜连缨扎起来，扔到墙头上晒，最后装进坛罐里密封保存。冷寒之日，取出干瘪的胡萝卜烧五花肉、烧小杂鱼，吃起来更加甜润鲜美，尘世的幸福触手可及。

逛超市，常常看到用胡萝卜制作的酱菜赫然陈列于货架上，孩子们可以尝到味道鲜美的胡萝卜丝。方便面的调料中也少不了胡萝卜丁儿。一些农家餐馆里也用胡萝卜做原料，烹饪出各种风味独特的乡土菜肴。

胡萝卜，从农耕时代起，有着《诗经》的古雅，渗透着乡村精神，在我们的心中氤氲出一片温润的绿意。让我们深情地凝望胡萝卜、咬嚼胡萝卜，静静地品咂和缅怀那些远去的恬淡岁月和田园诗情。

生活插花

大龄亦能“燃”

■邓凤荣

打开衣柜，曾经穿不下的旧衣重新合身；站上体重秤，数字减少了整整二十斤。这一刻，我深切体会到：啦啦操，正是我们这群中年人开启健康减重之路的一把“新钥匙”。

为积极响应国家“体重管理年”号召，公司工会组织参加了集团啦啦操比赛。作为工会工作人员，我协助组建了一支特殊队伍——12名队员中，一半超过42岁，3人年龄达到49岁，整体平均年龄较其他参赛队高出近15岁。

在许多人印象中，啦啦操似乎是年轻人的专属。起初，不少同事接到邀请时心存顾虑，担心节奏跟不上、膝盖受不了、体力撑不住。作为一名49岁、坚持健身近三十年的老职工，我率先报名并鼓励大家：“我都敢尝试，我们一起努力！”这才逐渐打消了大家的犹豫。

自六月启动排练以来，正值酷暑。队员们在户外篮球场站一会儿就汗流浃背，却无人叫苦。大家提前协调工作安排，即便出差也会赶在训练前返回，或利用休息时间补练。三个多月里，多数队员未曾缺席一次训练。训练期间，玲姐在一次转体时不慎扭伤腰部，躺在地上疼得直冒冷汗，但仅休息两天就贴着护腰、带着热敷包回到队伍。她说：“我若掉队，队形就乱了，不能拖大家后腿。”每次两小时的训练中，记动作、卡节奏、抬手、踢腿，汗水顺着脸颊不断滑落，队服湿得能拧出水来。贴膏药纠正细节、回家喷药缓解膝盖疼痛成为常态，但没有人因为“年纪大”而退缩——这份在酷暑中坚持不懈的精神，正是我们开启健康减重的第一道“密码”。

从六月酷暑中的集训，到九月预赛、决赛，三个多月的坚持，不仅让我们顶住了户外训练的高温和伤痛，更让啦啦操的减重效果充分显现。作为团队中受益最显著的一员，我格外珍惜每次训练。在跳跃与舞动中，不知不觉突破了困扰二十多年的健身瓶颈，成功减重二十斤。曾经穿不下的衣服现在都能轻松穿上，原先的工作服整体大了三个码；跑步、爬山不再气喘，整个人的精神状态焕然一新。队员们的变化也同样明显——原本不爱运动的东哥，在练习啦啦操后主动早起晨练，称“现在不出点汗反而不自在”；认真的东姐还组织大家在晚上和周末加练；有人把教练拍摄的训练视频带回家，对着镜子反复琢磨。大家交流的话题，也从生活琐事转向“托举顺不顺”“转圈稳不稳”“晚上再加练一会儿，多流汗也能帮助减重”……

九月赛场气氛热烈，我们身着亮丽的比赛服登场。虽不及年轻队伍的灵动与爆发力，却凭着“一起扛过酷暑、一起打磨动作、一起忍受伤痛”培育出的默契，我们荣获预赛第五名、总决赛三等奖。台下响起的热烈掌声，不仅是对这份荣誉的祝贺，更是对这支凭借啦啦操实现健康减重的大龄团队最好的认可。

翠岭嵌镜 李荣鑫/摄