

# 生活的质量

□任丽瑛

朋友说:他在追求一种生活的质量。生活的质量是什么?每个人都有自己的目标和追求。有人把每天平凡的日子过得丰盛和厚实视为生活的质量;有人把权利和欲望当成一种生活的质量;有人把过着花天酒地、锦衣玉食的日子当成生活的质量。有人视孤独为高贵,有人视寂寞为平庸;有人视安稳为质,有人视忙碌为量。有人为目标奋斗,为梦想而努力,最终结果如何,质量高与不高,其中的酸楚只有自己知道,怎能容旁人说三道四。

生活的质量如穿衣,一件普通的衣服穿在天生丽质的人身上和穿在身材走样、长相一般的人身上,效果自然就不同了。一件高档时尚的衣服穿在身材气质好的人身上和穿在身材气质不好的人身上,就呈现出不同的效果和品位。

生活的质量就是换位思考,永远是旁观者清。

以第三者的观点去面对自己所处的生活环境和现实,和不如你的人对比一下,那么所有的不足与不快就不再乱心扉了,慢慢趋于平静,从容对待,就达到了一个与众不同的境界了。

每个人有不同的世界观、不同的追求,

生活质量的高低是很难定义、很难区分,关键看自己如何对待。

游子渴望与家人团聚就是幸福,购物者把购物当成是一种满足,游人把旅游当成一种乐事;摄影者用“色眼”寻求生活的美丽;歌唱者用歌声来表达生活的美好;写文字的人沉浸在文海里,在永无止境的文字世界寻求一份心神宁静平和的心灵境界、精神充实的质量。

生活的质量,不是金钱和物质能取代的,凡事看淡、凡事包容、凡事相信、凡事盼望就是心灵的丰满,是精神的丰富内涵所在。

生活的质量,是一种于有形而无形的

满足和快乐的感动。不管日子多么平淡,他们都能使简单变得充实。不管生活有多么苦恼,他们都能使烦恼远离自己,一张灿烂的笑容感染着身边的每一个人。

用平淡和快乐把生活萦绕,不管目标有多远,生活多么艰苦,能始终用一种坚韧不拔的乐观精神伴随前行,从中取得别人看不见和看不见的快乐和成果,就是生活的质量。

其实不管有钱没钱,只要生活充实,拥有一份好心情,学会微笑面对一切;有一个能慢慢实现理想,交对一两个知己朋友,珍惜身边的每一件事、每一个人,把失败当成是生活的磨炼和上天的考验,把成功当成是自己不断前行探索的新起点。走到天涯海角时,不会寂寞孤独,每天幸福快乐充实地度过,没有白白浪费;心里永远充满爱,也被爱包围着。正所谓:“无病莫嫌瘦,奉公莫怨贫。知足常乐,心境要宽阔。”这就是生活质量的一种境界。

# 钟情“千字文”

□徐生力

一切在追求速度中加快。譬如读书,人们在大量地捕捉信息、了解知识,那不愿意在长篇大论中消磨时光。那么一些短小精悍的“千字文”就为众多人喜爱和乐道了。几十年的生活阅历,我也身有同感,愿把业余时间都倾注在“千字文”中。

常临“千字文”。书法是华夏文化的精髓,它集国学与艺术之大成,把诗词歌赋静止的语言,通过书法艺术动态的视觉形式表现出来。汉字文化圈的人不说,就是不懂汉字的西方人也能深深地感受到书法艺术那“无声的音乐、静止的舞蹈”的生动气息。《千字文》是南朝员外散骑侍郎周兴嗣奉皇帝之命,从书圣王羲之经典书法中选取1000个字编撰成四言诗的,一千个字都不重复,是一篇非常精简的“中国文化纲领要点”,是当时文武大臣学习书法不可多得的范本。多年来,我每日鸡鸣即起,操笔临摹,在古人“千字文”里的一撇一捺中,送走了三九寒冬的晨雾,迎来了三伏盛夏的曙光。我从王羲之的典雅、柳公权的遒劲、颜真卿的厚重、怀素的狂放、米芾的飘逸、苏轼的险峻……真草隶篆诸书法大家中汲取养分,形成了自己现在的书法面目。

闲品“千字文”。读好书,品短文,是我闲时看书的标准和精神寄托。由于生活节奏的加快,古今中外名著虽

偶尔涉猎,但一般我把工作、应酬之外的“冬者岁之余,夜者日之余,阴雨者晴之余”的“读书三余”主要用在读报纸副刊、文学杂志的“千字文”上。即用较短的时间,吸纳更多的文化知识。文化是一些重要工作的起点和落脚点,阅读千字左右的文章,既能适应当今快餐式工作、生活方式,又能把深度阅读与广泛阅读紧密结合,提高自己的学习兴趣,真正达到学以致用自的目的。

偶撰“千字文”。读书的目的就是增加文学素养,古人说,腹有诗书气自华。文学修养是书法的基础,大凡流芳千古的书法大师,都是有着深厚的文学功底骚人墨客。日常我在书写、品鉴“千字文”中,渐渐有了自己的认识,加上有生活学习方面的感悟,就有不吐不快的冲动和欲望产生。于是乎,晚上坐在灯下,泡上一杯浓浓的信阳毛尖,茶香入脾,墨香入心,笔尖沙沙地在方格纸上如春蚕吐丝般流动起来。我是一个心直口快、言语简洁的的人,书写的文章也是言简意赅,不是以写了多少字为前提,而是以说明了什么为主旨。看别人的文章也以千字左右为主,如果长了就有审美疲劳。所以,自己写的文章也以千字为限,长了一是写不出来,二是自认为能够把意思充分表达出来了就好。因此,我钟情“千字文”。这篇拙作也只“编”到一千字左右,阅读时,不会多浪费大家的宝贵时间。

# 有一种智慧叫等待

□周礼

种子发芽需要等待、幼苗出土需要等待、花蕾绽放需要等待、果实成熟需要等待、冬去春来需要等待……自然万物的成长都需要等待。同样,人生也无处不充满了等待。小时候,等待长大,长大后,等待爱情、等待事业。

每个人都曾真切地感受过等待的滋味,有人说等待是一种撕心裂肺般的痛苦,是一种内心饱受煎熬的疲惫;也有人说等待是一种“众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在,灯火阑珊处”的快乐,是一种苦尽甘来的幸福。

有的人用一生的等待迎来了理想中的金苹果,有的人一辈子的等待换来的却是竹篮打水一场空,其实无论等待的结果如何,等待的过程都是一种美。

在生活中,我们常常羡慕于别人升官发财、事业有成、名扬四海。常常为自己无所作为、平平淡淡、身份低微而深深苦恼。在人生之初,也许每个人都有满腔的热血,都有一个鸿鹄之志,都有一种学不成名誓不归的雄心,然而现实往往不随人所愿,在成就事业的路上,总是充满了风霜雨雪,充满了坎坷与荆棘,不那么一帆风顺。于是无数次的失败,消磨了人的意志,使人变得颓废自卑,得过且过,毫无上进之心。结果诸事不顺,一事无成,陷入无尽的悔恨和痛苦中。

其实,我们应该学会等待,等待于事业就是一种酝酿,就是一种力量的蕴藏,就是在沉默中寻找希望。冰冻三尺,非一日之寒,事业的成功也非一朝一夕而就,

常常需要在漫长的岁月中不断磨砺、不断成长、不断创造。即便你有满腹经纶、济世之才,如若没有赏识的伯乐,那也只能像深埋地下的金子,永远也得不到闪光。而等待,实际上就是在大展宏图前做好充分的准备,机遇一经到来,便会翱翔天空,一鸣惊人。舜发迹前也只是在山野中躬耕;传说在高升前也只是在筑墙抹泥;管夷吾在荣登相位前,也只是在监狱里默默地做着苦役。他们都是在等待中不断酝酿,卧薪尝胆,刻苦锻炼,而最终成就了一番伟业。

因此,在等待中我们应该保持平和乐观的心态,静观世界的变化,笑着世间浮华万千。与其在失败中抱怨生活,不如静心反思,梳理浮躁而纷繁的心绪,暂时放缓步伐。欲速则不达,心急吃不了热豆腐,只有在吃一堑、长一智中,不断总结经验教训,突破自我、超越自我、完善自我,等待下一次机会的降临,等待再一次展翅高飞,才会有闻达于诸侯、显赫于四方的那一天。

当然,等待绝不是无所事事,游手好闲,消磨时光;也不是守株待兔,等天上掉馅饼,等奇迹发生。那样的等待毫无意义,只会让你自生自灭,只会将你送入万劫不复的境地。

学会等待,虽然等待的过程充满了迷茫、繁乱、痛苦、不安,但它却能成就我们精彩的人生!

## 中山茶座

信阳市仁济堂中西药房 特约  
地址:信阳市中山北路  
电话:6189096 负责人:孙雷

# 远逝的麋鹿

□王道刚

这注定是一段孤独的行程。

其实早在刹那间,我便分明捕捉到你轻启朱唇的片言已被顾盼深情中一汪晶莹所淹没……七月的炎热似火一度点燃了潮湿的心海,激流奔涌、起伏跌宕后的舒缓沉静、波澜不惊憔悴了岁月沧桑的容颜,挥手作别,我恰似溯水上岸的孤者,无力凭借茫然的视线目送你渐行渐远的背影……

此刻,不禁忆起不久前北京卫视热播剧《岁月》里的一幕幕:梁致远、许小曼初见惊艳的两情相悦、失之交臂的心照不宣、咫尺天涯的痛苦迷茫,陷入职场、情感、生活漩涡时的左突右冲、纠葛葛葛……唤醒并共振了我那颗业已麻木、未老先衰的心。“恨是爱的礼物,痛苦和欢乐坐在一起……错过他的那一瞬间,却让我看到了幸福,你是躲不开的那一个下午,我是走不了的那一班延误,你是我找不到的那一片山谷,我是回不去的那一只麋鹿……”缠绵悱恻、凄婉柔美的片尾歌曲清音静流、沁人心脾,悄然消除了酷暑难耐的炎热、烦闷与不安,“感人心者莫先乎情”,胡军、梅

婷珠联璧合的真情感触痛了我心中最柔的角落……

你似一只俟尔远逝的麋鹿。

“那一世转山转水转佛塔啊,不求来世,只为今生与你相见……”在仓央嘉措的诗行,我有幸遇到了你;“美丽的梦和美丽的诗一样,都是可遇而不可求的,常常在最没能料到的时刻里出现……”孤苦彷徨,你于席慕容的《初相遇》里邂逅了我;“不合时宜,惟有朝云能识我……”错误的时间不期而遇,这是一场无言的结局。霞光万丈,黎明悄悄醒来,你潇洒转身,笑语盈盈暗香去,我发自内心的地道一声:谢谢!谢谢你许久以来默默馈赠的“关注、崇拜与渴慕”——其实,这一串不敢奢求的字眼我真的担当不起!此一别,山长水远,祝福声中我会永远记住你的好;美丽、善良而又高贵!人生苦短,现实无奈。曾经的你拥有云消雾散、品嚼志摩先生“得之,我幸。不得,我的命”这句至情名言,不由得感慨:茫茫人海,芸芸众生,风光旖旎的山谷在远方深情呼唤,又有多少过客成为回不去的麋鹿?

清风徐来,万家灯火。朝着家的方向,我果敢迈开坚定的步伐!

# 秋水

□刘新源

把古人望断千遍的秋水  
掬捧成一个崭新的意象

我将那清澈与冰凉  
用掌心暖过  
其上漂浮着黄心白瓣的菊花  
沉淀下几许深青的竹叶

弦音缓起,只许古琴伴奏我的心情  
再邀上几声鸟鸣,与我共同唱和

不论是清早抑或迟暮  
都不让那意象与思念有任何关联  
那不是个主题,只算一次伤心

深山的浓雾遮隐去所有的一去  
了之  
没有先见与预谋  
只是简单的转身,不见于葱郁

捉足超过了秋水  
湿了鞋子,湿了清纯

□费城

葡萄架下,井水边  
流萤的低吟在草叶间轻舞  
我在窗边织一片星空  
将往事打磨成一粒粒星子  
缀在檐上,只待你抬头仰望

来吧,斟一盏月光  
饮尽那些姹紫嫣红的往昔  
醉倒片片褪色的记忆  
把盏独饮,酿此醇浓一樽



茶山云雾 胡守毅 摄

□徐上峰

祖母的院子里  
一株葡萄覆盖了一个盛夏  
我喜欢坐在葡萄架下  
凉却骄横的阳光

葡萄熟了  
葡萄落了  
后来连叶子也飘尽  
散落在远方祖母的坟头

我坐在葡萄架下  
凄凉如我守望的季节  
夜风吹拂的往事  
消失在油菜花地里  
我依然坐在葡萄架下  
嫩绿的叶子氤氲了整个院子  
我看见两只萤火虫  
从祖母的双眸里飞出

□熊西平

五月,蓼花开了。这是一种辛勤的花,它要一路明灭地开到九、十月里去。

蓼,喜温,喜水,淮河以南是它的天地。小时候,偷读《水浒传》,知道宋江被毒死在蓼儿洼。那地方在荆楚之邦,水湿适宜,蓼花一定很茂盛。再后来,读了若干年的书以后,才知道我生于斯,长于斯的淮河之滨的豫东南这片土地,3500年以前就叫“蓼国”。那时,我想,蓼国里的蓼花一定比蓼儿洼里的鲜艳得多吧!

蓼分大蓼和小蓼两种。

大蓼棵儿大,是蓼国里的巨人,通常一米来高,遇到水土丰饶的地方,轻轻松松地就过了人头。大蓼属巨人族,有气魄,亲近人,多生长在人类足迹常到的地方,塘边、渠畔、宅旁,它最喜欢光顾。

大蓼一出生,碧绿如玉,肥肥实实,干如竹笋,一节一节的,骨棱鲜明,叶大如掌,翠绿中有茸茸的白毫,令人想到新生的芭蕉叶,但叶柄却是紫红色的,如同画家精心构思后大胆一试的杰作。

大蓼长到两、高三尺以后就会急不可待地开花。花呈粉色,宜人眼目的红。说是开花,实际是放穗,一嘟噜一嘟噜地往外冒,少者两穗,多者三穗以上。一穗上有若干花蕊,有多少花蕊?没清点过,怕是数也数不清。

## 葡萄架下的守望(外两首)

父亲·地瓜酒

一壶地瓜酒  
刚出炉的  
父亲一杯接着一杯  
喝高了那些愁绪

踉踉跄跄跌进黄昏  
墙壁上的影子  
在油灯的映照下跳跃  
分不清哪是自己

母亲生了灶火  
半暖随炊烟升起  
足足三十年  
父亲适应了这种场面

故事重复着  
骂骂咧咧停了  
父亲的酒也醒了

父亲的背

儿时  
父亲的背  
是伟岸的松  
长大后  
父亲的背  
是一弯美丽的虹

岁月啊  
你要将忍辱负重的父亲  
打磨成怎样一种艺术

# 大蓼小蓼

红,远望去,像火,更像紫砂,有厚度的红。

和大蓼相比,小蓼似乎野一些,多生在远离人群寄居的地方。老家的蓼不论片计,是铺天盖地地生长开来。小蓼和大蓼相同之处,就是边开花边生长,整整一个季节,满眼弥漫的是红霞绚烂,紫雾排空,令人晕眩。

小蓼的干和茎都和大蓼一样,一节一节的,可能是因为细弱的缘故,小蓼并不拼命地往上长,而是斜斜地平铺着,地面便铺了一层厚厚的紫色的梦幻般的地毯,而且,不知疲倦地向远方铺过去,铺过去。在这地毯上奔跑,松软无力,它吸收了咚咚咚咚的大地的心音。不过,不是所有的人都有胆量去享受这份快乐,因为那辣人的花穗、嗡嗡嗡嗡的蜜蜂,让人望而却步。

喜水也是小蓼突出的习性。小蓼最旺盛的年份是在夏秋之际第一场漫滩水,涨了几天,很多脆弱的草木枯萎了,死掉了。等水退回河心,劫后的草滩一片焦土,似乎所有的生命都被带走了,看了让人心里难过。但是,没几天工夫,那荒芜的失去生命气息的滩涂上,悄悄地有了生命的色

# 夏日泳悟

□肖东

近一段时间,天气真是太热了,家里的空调日夜常开。女儿最怕热,天天要呆在空调房间里。热得没处躲,好在信阳有个水上乐园,是个游泳的好去处。于是我就带女儿去游泳。谁知女儿竟喜欢上了游泳,天天缠着我要去游泳。

我从小是在乡下长大的。我们村前有一个不大的水库,因此,大人们都有一身的好水性,有的一个猛子能扎几百米远;有的能双手举着衣服等物从水库的这边游到那边;有的还是“魏青刚”式的救人英雄,在水库里救过多人。有一次,我的一个叔就在水库里救过一个游泳溺水的局长。那天,我先叫她看游泳的视频,再带她到学仰泳的地方,让她学蛙泳,她还是掌握不好技法。我也不管她,让她在水里挣扎,往往快呛水时,我把她捞起来。后来她学聪明,在快到溺水时,改为她已会的仰泳。几个来回下来,她慢慢地会了点蛙泳。前天,我又带她到水上乐园,我把她带到深水区,没用救生圈,然后,让她自己游,她先仰泳,我让她改蛙泳,蛙泳不行时,再用仰泳救命,经过努力,女儿终于掌握了两种泳法。而一旁别的小朋友还在抱个救生圈在那儿玩。

女儿学会游泳后,我总结了一下经验,一是让小孩自己在水里磨炼、挣扎、体验,不要怕呛水、喝水,不要溺爱、心疼她,当然也千万不要让她溺水,只要坚持,他最终会怕水、到爱水,到最后会游泳;二是让他到深水区学游泳,让他体会到水的浩瀚、深邃、莫测,还有可亲、近、能掌握,让他到大自然中去体会,而不是到温泉、泳池中感悟。女儿会一天天长,我希望她能慢慢领悟爸爸的良苦用心,因为她最终还要到社会这个大江大河里去学会“游泳”。我不要求她成为世界冠军,只要求她在一般情况下,她能畅游江河湖海游泳,我和二弟受寒得病,我体质好,

彩,绿的绿,红的红,像落一场大雪那样快,覆盖了这一切生命的死寂。而创造这奇迹的就是小蓼。而其他的植物被水淹后,再也不会当年复生,静静地挣扎着去做明年的梦了。

大水过后,地上铺了一层淤泥,如同施了一遍肥,小蓼越发带着命抖威风。水把小蓼的籽送到了它自己去不到的地方,洪水漫到的地方,小蓼都毫无顾忌地盘根错节地疯长起来。小蓼不会痛定思痛,不畏首畏尾,给点阳光就灿烂。

小蓼性辛辣,故又叫“辣蓼”,好像没有一种牲口特别喜欢它。嫩嫩的小蓼汁液辣味特别重,皮肤触碰上后,会有火烧般的灼痛感。一旦揉到眼睛里,马上会热泪沱沱,直到泪水把它冲净为止。小蓼的汁液可不是小蓼的蜜!小蓼的辣味随着年龄的增长,慢慢变淡,归于平静。

蓼草是好柴火,柴质硬,顶烧,烧出来的稀饭又黏又香。所以,收罢秋,乡亲们就会集中时间砍蓼子去,不到十天半月,家家门口一垛一垛地堆起来了,碉堡一样,也仿佛是村庄特殊的徽标。

一家一垛蓼子草,就不用担心这个冬天没有温暖了。蓼子被烧时散发出一种独特的味道,辣辣的,香香的,如同点燃辣椒的气息。蓼子是烤火的上品,泥火盆里,一把把地烧进去,火暗红,一把火盆上就烤得热烘烘的,特别上身。火灰呈灰白色,细腻,还可以分明看到一节一节的蓼子状的灰烬,不散。