

朝花夕拾

寄一个婉约的秋天给你

□关峰

秋天是诗人的季节，寄一个金色的秋天给你，用秋色作邮票。秋风，把带着金色的成熟放在我们面前，那是幸福和收获的化身。秋风吹红了柿子，吹落了黄叶，吹美了菊花，也吹熟了果实，带给田野一曲丰收的歌。秋风犹如一位调色大师，将秋风的深沉和惆怅寄托给了秋日，把秋的浪漫和无情渲染在每一片树叶上。怀着感恩的心等待秋风，让秋风触动人的心灵。秋天写着收获，秋天也写着人生。

秋天是充满思念的季节，寄一个丰韵的秋天给你，用秋景作邮票。秋是金黄的，充满着激情，秋天是个感性的季节，又是一个永不落幕的季节。我喜欢用秋天的色调，把秋天的喜悦收藏在风景里。用笔勾勒出一幅诱人的秋景图，去超越春天的绚丽多彩。我把镜头回放放到昨日，因为有一个色彩斑斓的秋天在等着我。人的一生能有多少个秋天？珍惜吧！不要埋怨秋天的肃杀、凄凉和寂寥，记住秋天的美好。

秋天是让人心生感伤的季节，寄一个婉约的秋天给你，用秋风作邮票。秋风萧瑟的日子并不多，因为有冬天要承接它们。黯淡的色彩，虽然不是秋天的主色调，但它是属于金黄色。悄无声息的秋天，也算是一年四季最有涵养的一季了。一叶知秋色，落叶成为秋色一景。古老的小城在秋季的肃杀中追忆起过往的情愫。香椿那厚厚叶片在时光的磨砺下渐渐失去了新绿，沧桑且无力地亲吻着大地。叶长叶落，每一次轮回，每一片落叶都是一种生命的结束，也是一种生命的开始。有一种树，让我们熟悉了多少年，便让我们想起了这座古老的小城市。树，的确是香椿树；城，的确是太和城。有些人只吃过一次椿芽，便记住了出产椿芽的太和。而有些人常年居住在这个小城，却感觉不到小城的诱人之处。这个小城不少人，一到秋天，便千里迢迢跑到外地去看枫叶红了，感叹北国的落叶多么壮美。很少有人去赞叹家乡的香椿树，渲染它的妩媚。有时，

我在外地看到落叶，会不由想起老家的香椿树。香椿树落叶的故事还在延续，它没有悲欢的袒露，却站得是那么的挺拔、永恒。风轻轻地吧香椿树叶旋落于树下，让我想起，又是一个金黄的秋天来了。

秋天是充满色彩的季节，寄一个静美的秋天给你，用秋雨作邮票。饱饮秋露的芬芳，用心去收藏一个成熟的季节。秋天自有秋天的神韵，漫步在硕果累累的丰收场景之中。高粱像灌醉了酒，骄傲地抬起那绯红的小脸；苹果透出粉红的脸蛋，预报着秋天的来临；树上的石榴笑得合不拢嘴，把橘子染得一片金黄。秋天的美是成熟的，没有春天般的含蓄，没有夏天般的袒露，没有冬天般的肃杀。秋天，金黄而成熟的季节，如春天般令人怜爱，如夏天般令人迷恋，如冬天般令人骄傲。我不能准确地描绘秋天丰收的神韵，但我可以用心去倾听成熟秋天的诉说。

秋天是思考感悟的季节，寄一个成熟

的秋天给你，用秋意作邮票。花开秋天，开得最热烈的、最艳丽的要算是菊花了，是菊花在点缀这金黄的秋天。喷芳吐馨，争奇斗色，菊花的世界简直就是一个锦绣花海。在这个喧嚣的城市里，很难听到菊花开放的声音。唯在秋天里，我要好好听一听菊花绽放的声音。那声音轻轻的，轻的让你听不到。如果你听不到菊花开放的声音，那就用心去领悟吧，或许你能悟到更深的哲理。当菊花迎着秋风吹拂，披着秋霜的沐浴，把一簇簇、一朵朵花朵，热烈地呈献在我们面前时，我只有感叹！

人生如秋，一幅幅迷人的秋景图，让我熟悉了大自然。秋景中蕴藏着许许多多的人生哲理，我们要善于发现，就可以拥有。秋天的风景在变迁，秋天的故事还在延续，寄一个成熟的秋天给你，明天的秋景依然会美丽。秋天告诉我，生活犹如这秋天，有耕耘方有收获，人生仿佛走过四季，每一个生命的瞬间都充满着无尽的人生启迪。

诗风词韵

秋至

□张天明

寒蝉悲咽恋枫红，玉露凋伤风雨凝。落叶天涯秋色染，征鸿归客墨香盈。时光荏苒书词赋，岁月峥嵘聚友朋。年复一年酌桂酒，别了茱萸眺青葱。

登龙虎阁

□赵清莲

回思几度登高阁，帆影无踪空海天。清森长津涵九水，氤氲雾窟竄三边。看桥难志断肠史，提笔凝为策马鞭。临此应非真赏景，听涛与共忆先贤。

高阳台·游莲花湖

□李红光

一鉴涵幽，四围叠翠，湿襟雾雨迷眸。菡萏初红，呼朋荡起莲舟。参差荷叶遮青碧，有珠儿、相映浮沤。转回津，烟阔空悬，灯影长留。人生得聚应多聚，许听霖敲伞，临水垂钩。约句传觞，布衣胜似闲鸥。泽芝香与知音共，绕薄裳、沁上心头。待归来，念也无休，慨也无休。

诗意盎然

随想

□陈光陆

雨
浙浙沥沥
人，颠颠转转
为什么
困在迷局

阅历
印着模糊的足迹
收获写入笔记
有意义吗
空谷无语

过去
又是新的开始
重叠陌生与熟悉
联想伴回忆
融化在额头的雨滴

与漫途私语
苍茫写成短剧
情节平淡无奇
聊困了日月
掏空了四季

云翳压低
有点令人窒息
立秋前夕
酷热撒满孤旅
草木声声叹息

旷野，留下凌乱的足迹
不对称，但深浅格外清晰
走，永远是生命的主题
守一份期待
翘首幸福的栖息地

生活随笔

人生也需要“轻断食”

□马俊

朋友为了保持身材，开始尝试“轻断食”。轻断食就是每周内有两天只摄取身体最基本的少量食物，几乎相当于断食，其余五天则自由饮食。

经过一段时间的尝试，朋友感觉相当不错。她说，以前每天大吃大喝，摄取的能量严重超标，以至于身体发福。无节制的吃喝，会让身体负担过重，影响健康。而轻断食的那两天，用低能量的食物代替正常的一日三餐，这样来促进肠胃排空。有时会有饥饿感，不过这种饥饿感能够抵御能量过剩给身体造成的负担，很有一身轻松的感觉。这种做法，既能够瘦身减肥，还有

利于让自己保持良好的身心状态。据说轻断食还能够净化脏器、抗衰老、提高免疫力，改善情绪、抗抑郁等作用。如今，朋友身材好了，精神面貌也好了。

轻断食，真是一种不错的方法。其实我们的身体需要的并不多，但是因为欲望驱使，不断给身体增加负担。当身体不堪重负的时候，必然会出现问题。而适当控制饮食，可以让身体保持良性状态。我想，不仅是身体，我们的人生也需要“轻断食”。

人在凡尘，必然会陷入各种各样的诱惑中。天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆

为利往。各种利益的诱惑，有时候会让人仿佛陷入一个巨大的漩涡一般，无法自拔，只能越陷越深。除了利，还有名的诱惑，让人成了一只停不下来的陀螺，不停地在原地转圈，还以为自己追逐的是高山之巅的精彩。世人都在挤破脑袋争名夺利，在尘世中不停翻滚，渐渐就忘了自己本来的面貌，初心也被丢在了角落里。

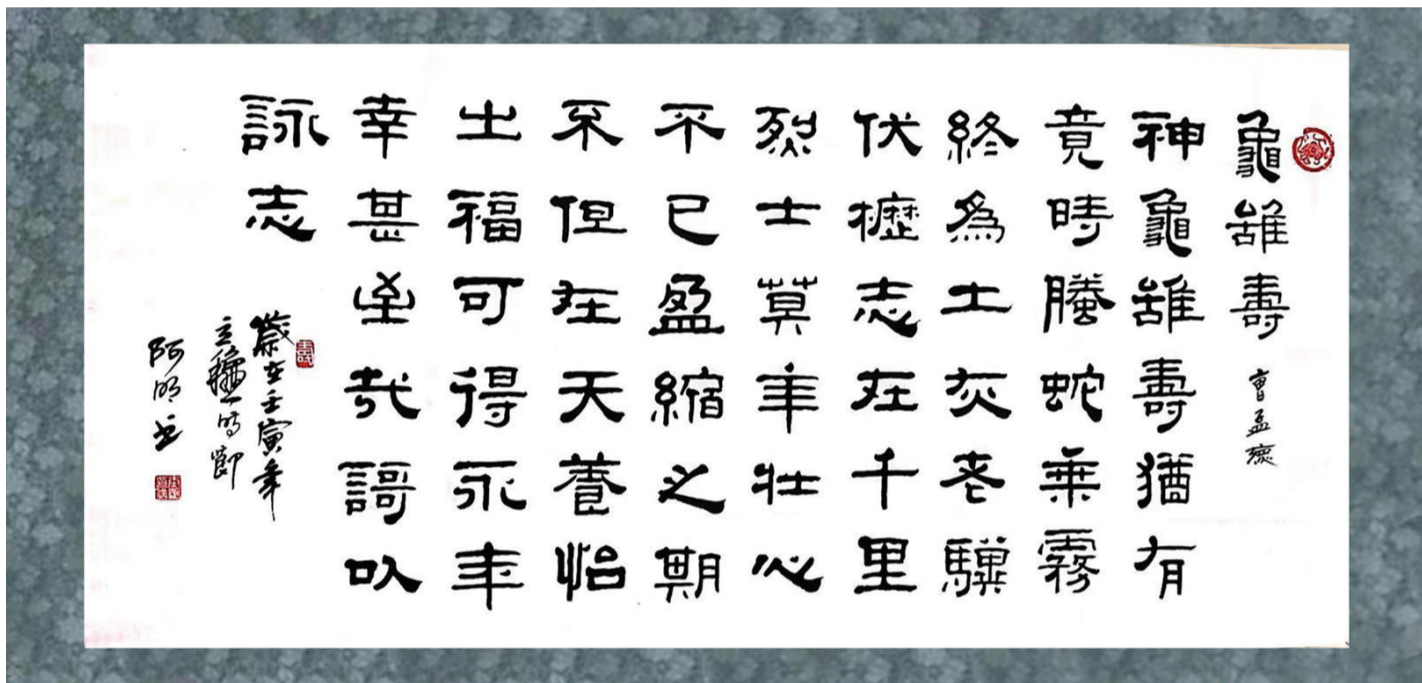
这样停不下来的追逐，时间久了会让人身心负重，不得轻松。不少人本来已经拥有了很多，可还想拥有更多，甚至想拥有最多。人慢慢成了一台不断攫取的机器，不停地为自己做加法。叠加起来的物质利益和名誉地位等等，成了一个沉重的茧，人在其中，难以轻松。人心不足蛇吞象，因为不满足，总以为再得到一些才够，所以快乐变得越来越难，幸福也越来越高不可攀。欲望张开了血盆大口，贪念地吞噬着你本该拥有的最简单的快乐和幸福。

是不是也该为人生“轻断食”了？人生在世，需要的其实没那么多。简单的食物，

更有利于身体健康；简单的生活，更有利于心理健康。物质的东西，只需要一点就够了，没必要不停地获取。多余的财富，只能换来浮躁和奢华的生活。而浮躁和奢华，本身就是一种人生负累。

我认识一个人，他是个商人。经商成功之后，他忙着扩张自己的商业版图。他每隔一段时间，就要回到乡下，过一过曾经最简单的乡村生活。蓝天，大地，山峦，溪流，泥土，草木，飞鸟，这些始终是他生命中不可或缺的时刻。回到自然的怀抱，尘世的名与利都变得轻如鸿毛。乡间生活，对他来说就是人生的“轻断食”。他放下一切负累，回归本心。就这样，他把自己的生活安排的张弛有度。“轻断食”期间，他体会到了人生最幸福的时刻。所谓幸福，不是因为得到，而是因为放下。为人生“轻断食”，让他始终能够保持愉悦和轻松的状态。

人生匆匆，莫忘初心。我们真应该为自己的“轻断食”，时不时体验一下放空的感觉，就能找到属于自己的快乐路径。



馨香一瓣

美丽的纸贴画

□郎新艳

小的时候家里没有什么玩具，我们姐妹两个在一起写完作业，最喜欢做纸贴画。

父亲有两大本子厚厚的美术作品纸贴画，受父亲的影响，我和妹妹也喜欢收集各种废弃挂历和画报的色彩、阴暗、纹理的各色纸材料，运用剪刀、胶水等工具进行拼贴、组合和重叠粘合成不同作品，父母亲顾不上我们，我们就有了更多的时间制作纸贴画。

有一次，我们从奶奶家得到了一本很漂亮的花挂历，里面的图色彩艳丽，荷花翩翩，莲叶田田。

妹妹最喜欢做人物纸贴画。她把荷花的嫩嫩叶子做成了美女的裙子，然后又剪了一个眼角上挑的大眼和一个有弧度的大波浪帽子，下面画了一个美丽的少女的脸，然后给她也穿上了一个如绿纱般的婆婆裙子，画上红唇，修长的身姿，仿佛是一个美少女穿着飘渺的纱衣，深情款款地从画里走来，

荷间的清香也跟着透过来了，我给这幅图起名——荷衣少女。

妹妹做的这幅图，曾获过全市的一等奖。我和妹妹总结了经验：一是要有色彩搭配能力；二是要有一定的绘画能力；三是要具备画面中人物比例协调能力。《荷衣少女》制作完成后，我好奇地问妹妹：“你是怎么想到的？”她说：“水纹呈淡绿色，一缕缕的，很逼真。这可不是我画出来的，是纸纹本身的效果。”

有时，妹妹拿出一些她从报纸上剪下来的图片，有剪纸画、山水画等。这些在别人眼里的普通图画，都是她创作的好素材。那时，还没有网络，这些素材都是平时翻阅报纸、杂志、挂历的时候偶然看到的，她看着喜欢，就剪下来，珍藏起来。

妹妹还喜欢做花朵，她按照不同的方法，把彩绳围绕粉色的花蕊绕几圈，贴在

另一个枝头，周围在贴上五彩的纸团，又一种别样风格的花朵做好了，随后，又做了几朵，看着自己做好的花瓶和花朵，好像少了点什么，于是，她又加上了几片叶子，这样，一束既美观又富有立体感的纸贴画就做好了，欣赏自己亲自动手完成的手工艺品，心里乐开了花，兴奋之余，还给作品起了一个好听的名字——暗香。

后来，《荷衣少女》这幅图做了一本书的封底，杂志社还给了5元钱稿费。获奖之后，妹妹研究志趣更浓了。现在的孩子们有了各种各样的玩具，不同的拼图，不同的颜色，非常的优美。想想那个时候，这种精神世界里的丰富，真的是一笔宝贵财富！

虽然我一直是默默无闻的助手，可在妹妹的纸贴画世界里，我们一起设计出许多富有观赏和艺术性的图案，让我们在打扮自己心灵的时候，也给平日的的生活带来一份美好。

世相扫描

鸡毛蒜皮的「价值」体现

□王会亮

生活中鸡毛蒜皮的小事，常常深藏着深刻的道理。

前两天回农村，在村里遇见张婶与王嫂在吵架，几个村民在不远处“看瓜”议论。我驻足了一会儿，逐渐听出了事情的来龙去脉。

张婶与王嫂都是我们村的村民，且住的不远。那天，张婶、王嫂还有几个妇女闲来无事就聚在一起拉家常。大伙的话题东扯西扯，不知道怎么就提及到了张婶家里最近发生的一件喜事。于是，就有人提出要张婶掏钱请大家吃好吃的，但张婶笑而不语。这时，爱开玩笑的王嫂就率先站起来抱住张婶，让其他几个人硬生生从张婶的口袋里掏出50元钱。结果，张婶却为此翻脸生气了，王嫂也因此责怪张婶为人小气。

张婶反驳说：“我怎么小气了？我门口那堆沙子都让你用了，你给我掏过钱吗？”王嫂也毫不示弱，立马回应：“你那沙子都放置多少年了，要不是我盖猪圈，谁稀罕用你沙子呢？我要是不用，你那沙子一直放门前不嫌碍事吗？一堆没用的沙子，你摆什么亏欠啊！”

就为这点小事，两个妇女你一句我一句，唇枪舌剑吵得不可开交。最后，总算被几个村民强行给拉开了。

回到家，我将该吵架事件讲给老爸听，问他怎么看？我爸一次一顿地说：“这件事里，你王嫂认识偏差，说话欠妥，人家的沙子再没用也是人家的。保留或者倒沟里，都是人家的权力。别看是一堆没用的沙子，在她家虽然没有价值，但有人要使用，自然就有价值了。所以她应该感谢你张婶，怎么能说出那种占了便宜还卖乖的话呢？”

我爸最后告诉我：“一块大石头扔在路上就是多余的绊脚石，若放在建房子的地基里，就是坚定的基石。任何东西的价值取向，就在于你需要不需要它。你若是不需要它，它就是废品废物一个，你若是需要，自然就会产生价值，甚至还会升值呢！”

我点点头，觉得我爸说的还是有一定道理的。

