



## 烟火气最抚人心

□ 许梦云

却不愿将肉吐出,只得大口大口地吸气。待肉凉一些,便一口咽下。这狼吞虎咽的模样仿佛猪八戒吃人参果一般。第二口我变得谨慎了许多,改用牙齿轻轻撕咬。孜然的香气与肉香交织在一起,在我的口腔中回荡。

天色渐晚,昏黄的路灯亮起。经历了一天的头脑风暴,我深感疲倦,已无力下厨准备晚饭,决定外出觅食。

步入喧嚣繁华的夜市,美食摊位井然有序地排成两列,每个摊位前都站着些许食客,但最热闹的无疑是烧烤摊。

烧烤师傅们手握长长的竹签,翻烤着一串串肥瘦相间的烤串。肉串在炭火的助力下,散发出诱人的香气,勾引着路人胃里的馋虫。

我也忍不住停下步子,挑选了几串,在一处角落坐下。许是上一桌客人刚走,泛着油光的桌面上还残留着一堆签子和几个空瓶。正当我打算清理时,老板娘三步并两步地走来,拿着湿抹布,将桌上的残留物全扫进垃圾篓,又从围裙口袋里掏出一块干毛巾,不一会儿,桌子便被擦得锃亮。

很快,我的烧烤好了。铁盘里,绿嫩嫩的蔬菜和金黄的肉串挨在一起,表面布满了孜然和椒盐。我拿起一串肉串,咬下一大口。炙热的肉在舌间翻滚,我

一边扫视四周。左手边是一群身着笔挺西装的上班族。随着肉串和冰啤下肚,他们也逐渐放下了紧绷的神经,领带被轻轻解开,袖子也被随意地撸起。他们的话题不再局限于繁重的工作和家庭琐事,而是谈天说地,吹牛侃大山。在我右手边是一家三口。孩子们小嘴塞得鼓鼓的,嘴角边满是油汁。然而,他们的父母并不嗔怪,只是一脸宠溺地递上纸巾。不远处,一群少年正在热烈地庆祝着什么。他们大声歌唱,还时不时地高举双手,为彼此欢呼。

突然一个男孩站起身说要为大家高歌一曲。《信仰》的曲调让人们都哼唱起来。连我这个五音不全的人,也被氛围感染,跟着哼唱了几句。这一刻,我们甩掉所有标签,只是围坐在一起的食客,一起享受音乐的观众。

夜色已深,烧烤摊的人群三三两两地散去。我慢慢站起身来,也踏上回家的路。之前的疲倦感随着晚风逝去,我忽而明白,果然烟火气最抚人心。

## 你看不到的背后

□ 白永芹

你是否有着和我一样的感触,每天按部就班。日子就这样如流水般匆匆流逝,一日日,一年年,“红了樱桃,绿了芭蕉”,蓦然回首,时光已是把人抛。当慨叹自己一事无成,蹉跎了岁月时,一些人的认知已上了新台阶,一些人已经取得了不菲的成就。

和同事闲谈中,得知一向默默无闻的小张,考上了省里的公务员,马上就要离开小县城了。过去小张和我在一个办公室待过,她是个目标特别明确的人,她说,社会还是公平的,普通人想要改变命运,只得靠自己不懈的奋斗。她又很自律,是个能把边角角的时间,都拿来学习的人。先把手头自己的本职工作干好,之外的其它多数时间里,我们只看到一个躲在角落里,埋头“攻坚克难”的她。当我们把碎片化的时间都消磨浪费掉的时候,她却有效地利用了起来。我看到她发了一个朋友圈,照片里一张书桌,旁边是堆叠起来的学习用书、备考资料。那堆叠起来渗透着她心血的书、试卷,已经超过书桌的高度了。

前几年还在朋友圈抱怨亲子关系紧张的好友,再次遇见时,已是一幅母慈子孝的温馨画面了。我问好友,亲子关系是怎么转变的?她说,以前确实走了很多弯路,觉得自己全身心的付出,孩子就要听自己的,总要树立家长的权威。谁知道,无形中给了孩子太多的压迫感。后来,向亲子关系和谐的家长请教,又看了大量亲子关系方面的书籍,思想上终

于有了一个根本性的转变。

退休的邻居李女士,经常见她牵着一只小狗在小区里溜达,心底里很是羡慕,觉得她的日子过得闲适悠然。忽一日,她送了我一本自己刚出版的散文集,书页里还散发着淡淡的墨香。我去过李女士的家,最大的特色是客厅里整一面墙做了到顶的开放式书架,摆满了各类书籍。和李女士交谈中得知,她从小就热爱文学,工作之余的爱好就是写作,有许多文章发表在全国各地的报刊杂志。退休后,一开始她也是觉得一下子放松下来,不知道干些什么。后来机缘巧合,加入了市里的一个采风团队,遇到了一批志同道合的人,看到其中一些人的成就,也激发了她出书的欲望。为此,她给自己制定了严格的作息时间表,每天在固定的时间读书写作,累了就出门放松一下。一边写作、一边发表、一边积累,终于厚积薄发,有了这本凝聚了她心血的散文集的出版。

现实生活中,我们往往只看到了美丽的风景、他人高层次的认知和成功人士的喜悦,可是,在这背后,多的是我们看不见的努力。



## 姐姐的田园生活

□ 王丽莎

一到周末,我就会被姐姐催促着去她老家取一些当季的土特产。那日,我的车子刚开到路口,便见她已经等在那里,一边朝着我招手,一边灿烂地笑着。

寒暄了几句,姐姐便迫不及待地开始向我展示她的劳动成果。土鸡蛋,自制的点心,一大把新鲜的苋菜、丝瓜、西葫芦等等,摆了一大堆。退休后的姐姐,热衷于田园劳作,她自给自足,还兼顾家人,常以美食装点生活,把日子过得活色生香。

“走,去我的园子再摘些新鲜的带回去。自己种的,吃着可放心了!”夏日的阳光下,农作物蓬勃茂密,生机盎然。姐姐的脸上洋溢着热情与自豪,她指着园子里的蔬果说:“你要哪根?我帮你摘下来。”

我看见姐姐忙碌的身影渐渐



融入了绿油油的农作物之中,不一会儿,就见她乐呵呵地捧着蔬果向我走来。接过那份沉甸甸的心意,顿时,我的心在这炎炎夏日里平添了一份别样的甜蜜。

我想起前段时间带女儿来这里玩的情景。姐姐带着我女儿蹲在园子里,两人有说有笑,有商有量,一个松土、一个铲地,专注得像寻宝一般,看着肥沃的泥土里不断地冒出圆润可爱的小土豆来,女儿兴奋极了,一边捡,一边笑,用泥乎乎的小手擦着额头上的汗珠,眼里闪烁着欢喜与好奇的光芒。中午,姐姐炒了一盆土豆丝,女儿像小尾巴似地粘着她,看着她们的劳动成果变成食物,吃得尤为香。

姐姐还在后园的棚子里养了十几只土鸡,经常催着我们去领鸡蛋。有两只母鸡老了,她就熟练地一把抓出来,满意地在我面前晃了晃:“这只不错吧?还有一只,等我褪好毛,你带回去给囡囡补补。”她心里老是记挂着我女儿,我女儿也与她特别亲近。

姐姐的园子里,藏着她最踏实的幸福。她心系着我们每一个人,她用自己的方式书写着蔬果与光阴的故事。

## 减肥如修行

□ 卢海娟

有人说美白瘦身是女人一生的事业,可我偏偏不信邪,觉得自己无须靠脸吃饭,一任身体横向发展。

体重超过警戒线,终于慌乱起来。药物和高科技是不敢用的,暗地里也尝试过运动与辟谷。运动之后食欲大增,体重不减反增;辟谷倒是瘦了好几斤,可惜一旦重新吃饭,用不上一个星期,体重便回归到原来的数值。

综合考量之后,决定节食,养成新的饮食习惯,从前要吃一碗米饭,现在只盛三分之一;从前尽情吃菜,现在有意识加以控制。

正值暑假,天热得像蒸笼,原本不爱运动的我,也就彻底放弃了。自己的意志力自己最清楚,坚持长期运动,我根本做不到,更怕运动之后食欲大增,无法控制。经验告诉我,一阵风的减脂最终会反弹,只有改变生活方式,才会得到健康的身体。

因为不必上班,每天睡到自然醒。早餐想做什么就做什么,少吃一点。之后打扫卫生,出门买菜,精心准备午餐。我虽节食并不挑食,家人吃什么我就吃什么。

一天下来,体重竟然降了0.8公斤。我没有盲目惊喜,毕竟天气炎热,身体内的水分都变成汗液蒸发出去,这一天减掉的,是身体内的水

分。我开始多喝水,补充水分也加强代谢。

第二天中午吃的是猪肉馅饺子,油盐用法跟平时一样,我不能因为自己减肥让家人跟我清汤寡水,况且,不吃主食不动油,这种饮食方式也不可能成为我余生的选择,我只在“节”上下功夫。中午吃了七个饺子,晚上又吃了五个,以为这一天的体重不会有什么变化,早上称量,依然降0.5公斤。

心中窃喜,感觉这次找对了路子。仅前三天,体重就降了1.8公斤,这让我看到了希望:在不对生活做过多改变的情况下,也可以减轻体重。半个月过去了,我成功减掉5公斤,也养成了少吃慢吃的好习惯。

我总结了一下,节食第三四天,饥饿感特别强,比辟谷的感觉还要强烈。通过分析比对,我觉得辟谷时代谢功能也受到抑制,节食时因为三餐一直有少量食物进入肠胃,代谢功能受到刺激,处于亢奋状态,反而比平时加快加强,这也是我不吃专门的减肥餐依然能瘦身的原因。

把黄瓜当零食,熬过艰难的饥饿期,此后身体便适应了新的生活习惯。不贪吃,不贪凉,跟食物也要断舍离。活着就是一场修行,怀着修行的心去减肥,必然成功。