

## 凤凰·副刊

本版投稿邮箱:ycwbgt@163.com

## 写点生活

对生活保持足够的热情,欢迎投稿

## 生活里的一点甜

□陈蓉(云南昆明)

几个月前,我在健身房给自己办了一张健身卡。开始的几天,运动热情高涨,几乎每天下班都去。时不时还要在朋友圈炫上一炫,给自己贴上一个自律的标签。

然而,不到半个月,我开始打起了退堂鼓。昨天没休息好、今天下雨了、明天感冒了……各式各样的借口层出不穷,总是能为自己的懒惰找到一个冠冕堂皇的理由。没了最开始的那份动力,三天打渔两天晒网成了常事。就在我的健身计划即将泡汤的时候,一个转机出现了。

这一天,一个许久未见的朋友一见面就说道:“你最近是不是瘦了?人感觉精神多了!”人在受到“吹捧”的情况下总是容易迷失自我。被喜悦环绕的我,当下也没多想朋友说的究竟是不是客套话,居然一本正经地和朋友探讨起最近的“与众不同”。

晚上回到家,许久不曾好好打量自己的我对着镜子左照照右看看,还拿出了尘封已久的体重秤往上一站。嘿,还真如朋友所说,瘦了!虽然只是1公斤,但这小小的“甜头”竟狠狠激励到了我。莫不是最近的运动真的起作用了?

抱着三分怀疑、七分笃定的心态,我再一次走进了健身房。与最开始的自由散漫不同,尝到了甜头的我目标逐渐清晰了起来,锻炼也更带劲了。胳膊不酸了,腿也不痛了,就连中途停下来刷手机的时间都少了,满脑子想的都是怎么运动效果来得更快。就这样,原本对健身没多大兴趣的我彻彻底底地沦陷了。

为了尝到更多的“甜头”,坚持运动的同时我还研究起了饮食。每天应该摄入多少蛋白质?水果和蔬菜要怎么搭配?怎么吃才会更健康?……之前有点暴饮暴食的我居然开始了规律饮食。炸鸡烧烤不吃了,宵夜也戒了,甚至还算起了每顿摄入的卡路里,对自己越来越“严苛”,连家人都惊叹于我的改变。

三个月后,我的体重下降了6公斤。衣服裤子小了一个码不说,整个人肉眼可见的“薄”了,

周围人见到我都不由得夸上一句,“你瘦了好多!”这让我的自信心得到了极大的满足。

然而,运动所带来的好处还不止这些。因为规律的饮食,长期以来困扰我的胃病得到了有效缓解,而且因为身姿轻盈,走起路来也利落了许多,整个人的状态提升了一大截。这么巨大的“甜头”让我更加坚定了以后要继续运动的信心。

在此之前,作为“运动绝缘体”的我从未想过自己居然能坚持这么久。我实实在在地看到了运动所带来的成效。或许当初朋友的那一句“你瘦了”不过是一句简单的客套话,但信以为真的我自觉从中尝到了“甜头”,并将其视为继续坚持的“强心针”。可见坚持这件事,说难很难,可一旦从中尝到了“甜头”,也会产生强大的动力。

如今对于我来说,坚持运动已不再是一件难事,反而慢慢成为了一种习惯,融入到了日常生活中。相信在不久的将来,我应该会尝到更大的“甜头”。



云光暮色。摄影简妮

有感

## 面朝花海微笑

□潘佑振(山东临沂)

那是一个初冬的下午,天空逐渐透明,夏天和秋天的风已经把空气中的尘埃吹得干干净净。金黄的叶子和着发红的枫叶开始往远处飘。我一回头,身后的一大片蒲公英花在扬起的风中全都舒展开了。像是谁讲了一个笑话,让每一片花的面容都带上了笑。

跨过湖上的小桥,我独自一人躺在图书馆后山的土坡上想事情。是否是我的心思——一个大小伙子头脑中奇怪的想法让花和草们都觉得好笑。它们在风中笑得前仰后合。

蒲公英花从每年的五月份开始播撒种子。东风起,早熟的种子早早脱离了花托随风飘向西边的校园。七月南风起,次熟的种子乘着风向北边的校园前进。十一月,骤起的北风刮着晚熟的种子向南飞。南边是最适宜种子生长的地方,而飘到北边扎根的种子则会随着许久之后的另一阵风,将它们送到水土丰美的南边坡地。

一粒种子在随风飘散的过程中有了意识,它知道自己要往哪里去,在哪里扎根。种子在满天狂卷的大风中试着睁开自己的眼睛,看见极速往后退的大地,看见哗啦啦作响的大树,看见湖心里阵阵变幻的涟漪。原地扎根的“父母”依然在那里遥望着它,向深扩展到湖的两岸。初冬的风从头顶刮过,带走秋天就已经落地的枯叶和依然在枝头摇摇欲坠的红枫。一粒种子在迁移的过程中睁开双眼,在落地的瞬间被泥土迷住了视线。随着新翻的泥土,它可能要在黑暗中度过漫长的时间,等待来年春天的唤醒。成长,只是一场不让自己看见的黑色的梦。

这是一粒平凡的种子。

这些只是简单地抽枝,长几片叶,开几次花的微小生命,总是在我的心湖中激起波浪。在我的大学生生活乃至成长的过程中,总是有看得见看不见的困难。困难经历多了可以磨练自己,但是也让人总是活得过于严肃认真,以至于忘了为一朵花的绽放微笑,为一片叶欢欣和激动。这开得不易的一朵花,历经风雨的一片叶,在这山坡和原野上,我的微笑可能是一个弱小生命莫大的欢迎和鼓励。也是我感谢它们让我发现生活中还未到来的美好。

人并没有草木那样的根,无法知道泥土之下发生的事情。人沉浸在自己的事情里,把一件件事情干完,生活自然就明朗了。我从草木身上只是得到了一些人的道理,并不是草木的道理。我自以为我弄懂了小小的草木,其实,我只弄懂了一点点自己。

## 玉兰

□姜奕婷(宁夏银川)

上世纪90年代初,有一部电视剧名叫《皎皎白玉兰》,讲述的是几位白衣天使的故事。时隔多年,这部剧的名字和插曲还会在我脑海里萦绕。一年一度的“白玉兰奖”是中国电视剧三大奖之一,在我心里玉兰就是美好优秀的象征。

玉兰又名木兰,栽培的历史可以追溯到2500年前的春秋战国,屈原在《离骚》中就有“朝饮木兰之坠露兮,夕餐菊之落英”的描述,玉兰与海棠、牡丹、桂花被并称为“玉堂富贵”,可见古人也爱它的美丽高贵。

我上小学的启蒙老师是刚刚从师范毕业的马老师,一群嬉闹的孩童跟着她一笔一画学起,渐渐吸收知识、形成秩序。就像黄土地上干涸的小苗,贪婪地吸饱甘露。她每次上课时先用尺子打好格,板书工工整整,我惊异于她写出的字简直和书上印的一模一样。她梳着两条乌黑的长辫子,大眼睛里像有一汪水。写作业时她会走到同学们身边手把手教写字。有一次我正捧着额前碎发,她走过来从自己头上摘下发卡,轻轻别在我头上,那一瞬间我觉得她更美了,就像一朵绽放在眼前的玉兰花。

四年级我转学到袁老师班里,她高高的个

子,常穿白衬衣和长裙。铃声一响,袁老师带着一缕馨香昂首挺胸站上讲台,她的声音如播音员一般好听,精彩的讲解使我感受到文字之美,我也是在那时爱上了读书和写作。不知有多少孩子像我一样在讲台底下默默欣赏着她,我只记得看着袁老师时,脑海中常闪现出“皎皎白玉兰”这几个字。

今年教师节我用稿费买了两本书带去袁老师。老师年近六旬,仍身姿挺拔,气质不减当年,就像一株高洁的白玉兰。袁老师高兴地拉着我的手聊了一上午,离开时我陪着她的小区里散步,看到楼下恰好种了两排玉兰树,想来春天一定是花开缤纷的景象。玉兰树植株高,开花时又多在枝顶端,抬头仰望总能看到蓝天白云的清澈底色。春天一到,树木还没长出新叶,玉兰就先开出大朵大朵的花,一片白、一片粉,微风中摇曳生姿,清新动人。我独喜欢白玉兰,因它纯洁优雅,令人过目难忘。

最近我才知道玉兰还有一种花语是报恩,真是恰如其分,再合适不过了。一朝沐杏雨,一生念师恩。敬爱的老师,明年春天玉兰花开时我再来看您。

花语