

四季

以冬养心

◇吴昆（北京大兴）

冬日，宛如一位深邃的智者，迈着沉稳而寂静的步伐降临人间。在这银装素裹的季节里，万物蛰伏，世界仿佛被按下了静音键，恰是修养身心、沉淀灵魂的绝佳时光。

冬日的阳光，虽少了几分热烈，却多了几分温柔与醇厚。每一个晴朗的日子，那暖融融的阳光透过淡薄的云层，慵懒地洒在大地上，仿佛为世界披上了一层金色的纱衣。找一把长椅，静坐于阳光下，任那丝丝缕缕的温暖轻抚脸颊，缓缓渗透进心底。在这片刻的宁静中，思绪也随之飘散，回顾过往的得失，思考未来的方向。此时，心中的浮躁与焦虑渐渐消散，如同冰雪在暖阳下慢慢融化，只留下一片澄澈与清明。

夜幕降临，围坐于温暖的炉火旁，手捧一本好书，沉浸在文字的世界里。听那书页翻动的沙沙声，仿佛是冬夜的轻吟。书中的智慧与情感如同一股清泉，流淌进干涸的心田，滋养着灵魂。或是与古人对话，领略他们的深邃思想与高尚情怀；或是跟随主人公的脚步，体验世间的悲欢离合。读书不仅是一种知识的汲取，更是一场心灵的修行，让我们在喧嚣尘世中寻得一片精神的净土。

冬季也是与亲朋好友相聚的好时节。在寒冷的日子里，大家围坐在一起，共享一顿热气腾腾的火

锅。热气弥漫在空气中，欢声笑语回荡在屋内。在这温馨的氛围中，心灵得到了慰藉，人与人之间分享生活的喜怒哀乐，倾听彼此的心声，让我们感受到爱与被爱的力量，从而使内心更加充实与富足。

雪花纷飞的日子里，不妨穿上厚重的棉衣，踏入那片洁白的世界。听脚下积雪发出的咯吱咯吱声，感受雪花落在肩头的清凉与温柔。在这一望无际的雪景中，人的心灵也变得开阔而纯净。可以堆一个可爱的雪人，为它戴上帽子和围巾，仿佛赋予了它生命；也可以与孩子们打一场雪仗，重拾那份童真与快乐。在与大自然的亲密接触中，我们忘却了尘世的烦恼，心灵得到了一次彻底的洗礼。

冬，以它独有的方式教会我们内敛与沉静。在这个季节里，我们学会了在寒冷中坚守，在寂静中思考，在困境中磨砺。它让我们明白，生命并非总是繁花似锦，也有寒冬凛冽。但只要我们心怀希望，保持内心的宁静与坚定，便能在冬的深处，孕育出春的生机与活力。

以冬养心，在这寒冷而又美好的季节里，修养身心，陶冶情操，使心灵如冬日的松柏般坚韧不拔，如冰雪下的溪流般清澈纯净。待到来年春暖花开之时，以一颗饱满而丰盈的心，迎接新的生活与挑战。

落日余晖。
陈玲 摄

时光

老屋的杨桃树

◇李朔（广东汕头）

老屋有一棵杨桃树，印象中它一边开花，一边结果。一抬头，总是能看到满树的花瓣和果实，也经常引来一群小鸟的光顾。

杨桃树下，总有奶奶忙碌的身影。奶奶经常一忙完家务就招呼我：“丫头，过来捡杨桃花瓣喽。”我便飞奔到杨桃树下，和奶奶一起捡花瓣。奶奶总会把捡来的花瓣洗干净，装到一个白瓷碗里，放置在客厅的茶几上和厨房的餐桌上。随后便端详着那一簇簇粉紫中带着碎白的花瓣乐呵呵说道：“我们无论什么时候都不能失去对生活的热情，只要看到桌子上的花瓣，就知道生活依然美好。”小小年纪的我，觉得那时的时间过得很快，快得一下子就能把满地的花瓣都捡起来，又总觉得时间会很慢，以为有奶奶陪伴的日子会一直都在。

奶奶是位退休老教师。上了小学，她每天总会领我到杨桃树下的石桌上学习。奶奶知道我嘴馋，总趁着我写作业的间隙去摘杨桃，洗切好后浸泡在盐水里，减少酸味，再拿给我吃。

奶奶告诉我，杨桃有两种不同的切法。可以竖着切成五根长条，也可以横着切成一个个五角星。她还说，切杨桃如此，生活中看待事物也是如此，都要多角度观察，实事求是。那时我看着盘子里那些竖切和横切出来的杨桃块，不太理解奶奶话里的含义。

后来在学到《画杨桃》一文时，我醍醐灌顶，信心十足地说出了文章的中心思想，赢得了老师和同学们一阵热烈的掌声。放学后我迫不及待把这个好消息告诉了奶奶，她听后笑眯眯端出一盘切好的杨桃给我吃。我吃着杨桃，内心沉浸在课堂上被老师表扬的喜悦里，暗下决心要努力学习，像奶奶一样，做个有文化的人。

再后来，我外出上学、工作。每逢节假日，不管多远，我都会回家看奶奶。最后一次回家，奶奶已经瘫在床上，连坐在轮椅上去外面转转都很吃力。她的记忆力也下降了，经常认错人。可她依然记得我，记着我爱吃杨桃，“奶奶走不动了，以后你想吃杨桃，我就坐在轮椅上，拿一根竹竿把杨桃打下来……”我眼泪在眼眶里打转。奶奶心疼地安慰我：“丫头，不要哭，人总会老的，总会离去的。只要你记得奶奶，奶奶就一直都在你心里。就像杨桃树一样，只要根在，就会一直开花结果。”

如今，奶奶作古，我们也搬离老家了，老屋已完全空寂。但在远方的故乡，远方的老屋里，有一棵杨桃树依然在静静地开花，静静地结果。

我常常怀念在老屋跟奶奶一起生活的日子。在杨桃树下，我依偎在奶奶怀里，一缕缕阳光透过杨桃树叶的缝隙洒在我们身上。微风吹拂，我和奶奶被飘落的杨桃花瓣轻轻撩拨着。一阵沁人心脾的杨桃清香扑鼻而来，那香味淡淡的，甜甜的。我知道，那是好日子的滋味，更是思乡的味道。

微生活

有个天使来爱我

◇刘静（上海嘉定）

“每个孩子都曾经是天使，他们曾趴在云朵上，认认真真地挑选妈妈……”每次看到这首小诗《挑妈妈》，我都忍不住流泪。

女儿两岁的时候，有一次我们一家三口坐在餐桌前吃饭，她突然调皮地用勺子在菜盘里胡乱搅和。看着眼前一片凌乱，我正准备发火，女儿却眯起眼睛对着我笑，然后嘴里说着：“妈妈，笑脸，妈妈，笑脸。”我先是疑惑，然后再低头看菜盘，那凌乱的线条和色彩，竟巧妙组成了一张笑脸。我又惊又喜，眼泪不由自主地滑落。原来，女儿看出了我和老公吵架心情不好，她想用自己的方式，逗我开心。那么一点点的“软面团”呀，真的如天使般柔软。

去年过年回老家，天气骤然变冷，我突然就病倒了。那天，我躺在床上嘱咐女儿让她一个人玩会儿，她乖巧地点点头，然后轻手轻脚走出卧室，还细心地关上了门。紧接着，我听到她急切的声音：“爸爸，爸爸你在哪儿啊？大事不好了，妈妈病了，你快回来呀，不对，先去给妈妈拿药再快点回来呀！”原来，她是给我老公打电话去了。

等我醒来时，就看到女儿坐在床边，眼睛不眨地看着我。看到我睁开眼睛，她马上伸过小手摸了摸我的额头，问我：“妈妈，你还难受吗？”我摇了摇头，说好多了。

她似乎还不放心，又摸了摸自己的额头，然后跳下床，给我拿过来一包药，还亲自拆开，让我张嘴倒进嘴里。看我吃完药，女儿才安心地点点头。

老公说，他回来的时候，女儿就一直在床边守着我，一会儿掖掖被子，一会儿捋一下我的头发，我的眼泪扑簌簌掉下来。那时，女儿还不过是个六岁的孩子啊！

如今女儿读小学一年级。都说不写作业，母慈子孝，一写作业，鸡飞狗跳，我们家也是如此。前两天，因为一道连续错了两次的题目，我们母女俩发生了争执。我责备她不认真，她则委屈地哭诉：“妈妈，你太较真了！我本来会的，一紧张就错了！”看她那委屈的模样，我真是又好气又好笑。

昨天早上，女儿一大早跑到我房间，神秘地递给我一个手工包包。打开一看，里面画着各种首饰和化妆品，还有一个长头发小女孩。她认真地解释说：“包里都是妈妈喜欢的东西，因为妈妈说过最喜欢我，所以我把自己也装了进去。”那一刻，所有的不快都烟消云散，我紧紧抱住了女儿。

养娃的路上，有辛酸，也有甜蜜。可更多的时候，我的女儿，就像是云端挑选妈妈的天使，带着满身的温暖与纯真，用自己的方式，默默地守护着我，治愈着我，也让我感受到了无尽的幸福与温暖。