

初春，一个人的暖阳



□胡雪漫

不知不觉，暖阳高照，已是初春。

很久没有好好地感受初春的味道了。在我的印象里，总是冰冷刺骨、寒风凛冽、沁人心脾的深冬之后，初春才会姗姗来迟。有时候的初春甚至还带着深冬的余味。穿着厚厚白色羽绒服、戴着帽子的人们随处可见。或许，这只是初春眷念深冬的一片痴情吧！

而我，在这初春暖阳的季节里，什么都不去想，一个人坐在宽敞的阳台上，沏一杯热热的咖啡，捧一本精美的散文，静静地享受这初

春的暖阳。抬头仰望蓝天，一片暖阳倾泻而下，洒满整个阳台，瞬间温暖了我的整个心扉。楼下的小花园鸟语花香，虽然没有了夏日的茂密如葱和秋日的硕果累累，也早已与冬日的白雪皑皑、残叶片片、断枝零零、满地冷清擦肩而过。但来来回回许多鸟雀从天空中飞过，划出一道道完美的弧线。我恣意地躺在摇椅上，脱掉厚厚的外套，搭上一块小毛毯，把幽香的书本放在胸前，尽情享受着这午后初春一个人的暖阳。于是，这时候，被子是暖暖的，人是暖暖的，心也是暖暖的。

住在繁华的都市，那昼

夜不停的喧嚣如一条条沾着蜜的锁链将人束缚其中。川流不息的车辆，匆匆忙碌的人群。渐渐地，心便蒙上了阴影，人也变得想要逃离。于是，阳光洒满我的裙身，我的心四处游历，来来回回，飞向那心中极向往之处……

闭上眼睛，我仿佛推开一扇尘封已久的大门。那里，一年四季看不见任何雨露冰雪和烟雾霾。那里只有绿地，没有荒山；只有阳光，没有黑暗；只有文明，没有野蛮。那里生生不息的万物和谐生存，那是一种不沾尘世的追求。那里的人们，每个人都被阳光照射变成了金黄色；那里的人们，脸

上绽开的永远只有幸福洋溢的笑容；那里的人们，没有痛苦疾病和婉转沧桑；那里的人们，淳朴自然、心灵手巧；那里的人们，悠然采菊东篱下，伴着流水在门前或浅笑低吟，或放声歌唱。那里是人间天堂，白日里水光接天，湖光山色，相得益彰；夜色中明月清风，荷香四溢，令人心旷神怡。

一阵微风拂来，让我从梦里回到了现实。天空依然万里无云，蔚蓝如海。在这明媚的初春，我怀揣着一颗暖暖的心，晒着一个人的暖阳，仿佛看见儿时我家门前那一片耀眼的绿，那一抹粉色的月牙船……

别让“朋友圈”蒙了眼

□潘玉毅

生活中，看到我每天骑个破旧的“小毛驴”上下班，经常有人这样问我：“你为什么不开车啊？”其实我不十分明白这句话的用意，为什么一定要开车呢？难道骑车上班很没面子吗？如果是，那我反倒认为觉得没面子才是真的没面子。交通工具再先进，人也不能被它束缚了脚步。要知道我从家里到单位不过两公里路程，上下班时间市区里交通拥堵，电瓶车远比汽车来得方便。但大多数人似乎都不这样想，这一点让我联想到朋友圈。

打开微信，朋友圈的世界何其美好，这里常年上演三大盛宴：代购、美食、秀恩爱。今天上传吃了什么好吃的，明天上传去哪儿旅行了，间或再补上几张自拍照（当然是经过美白或者修图的），转上几条“心灵鸡汤”——搞得他们好像不食人间烟火似的，不需要工作，也没有柴米油盐的烦恼。与之相比，现实世界则要枯燥、乏味、无趣很多，因为我们不得不为了一家老小的温饱而忙碌。但与秀恩爱、晒美食的人相处久了，慢慢地发现原来有些美好只是看起来美好而已。

其中最有意思的一点莫过于：很多人在朋友圈里夸夸其谈，或表达父母如何爱自己，或声称自己如何善待父母，或直抒胸臆，认为人人都应该孝敬父母，孝养其身，



孝养其心，但现实中的情况则是——他们的微信上根本没有添加父母，有些添加了的，发状态的时候也选择把他们屏蔽。说是为父母而转，为父母而发，不转不发死全家，其实父母根本看不到他们说了些什么，这当然是很荒唐的。

秀出来的爱不是真爱，真正的爱是装在心里的。爱至深则无言，沉默是金比花言巧语更珍贵。作为旁观者，我们不要让朋友圈蒙住了双眼，以为别人的生活都是那样的，没有烦忧，只有美好，

然后对自己充满酸甜苦辣的日子感到不堪。因为生活不是做给旁人看的，也就没必要加一层厚厚的粉饰。这就好像做菜，不是每一道菜都非得搭上各种食材、佐料，做得色香味俱全。有时候大鱼大肉吃多了，偶尔来点青菜豆腐也挺好的。

我喜欢简单的事物，食物也是如此。以鞭笋为例，鞭笋的吃法有很多，烹炒煎炸，而我最爱的是笋汤，做起来也分外简单：把笋切成片放在碗里，放上水放上盐，煮饭的时候端到锅里蒸一蒸，待

熟了，拿出来倒点酱油就好吃了，或者放点榨菜也行，这种吃法简单之极，却很好地保留了食物最初的鲜美，是谓“原汁原味”。人生就需要这种原汁原味。

看多了朋友圈里的花花世界，回归到现实中，偶得片刻闲暇，陪着父亲小酌两杯，与母亲拉拉家常，阳光明媚的午后同妻子儿女漫无目的地闲走，这也不失为一种美好。事实上，有幸福感就是一件幸福事儿，怕只怕有的人明明过得很幸福却不知幸福在哪儿。

母亲的小书包

□杨素娟

母亲有一件非常值得骄傲的宝贝，这不是她夸出来的，而是得到大家一致认可和赞扬的，当然也不是什么稀世奇物，但是却有着其他珍宝所无法替代的价值作用，这就是她常常挎着的一个小书包。

父亲自偏瘫以后，经常愁眉紧锁，唉声叹气，对生活失去信心。为了帮助父亲克服心理压力，树立生活信心，让他积极配合康复训练，我们想尽办法给父亲买来他喜欢的东西，可是无论如何也提不起他的兴致。全家人真的是一筹莫展。

一次偶然的机会，锻炼累了的父亲在路边休息，母亲随手捡起路边一片废旧报纸，饶有兴趣地给父亲读起来。母亲识字不多，读得也是结结巴巴，没想到竟把父亲逗得直乐。这一发现让母亲兴奋了好长一段时间。从此以后母亲开始留意收集一些带字的纸片，有时是一则笑话，有时是小孩子的作文，有时是我们看过的小故事，甚至别人散发的一则小广告，母亲都会很用心地收集珍藏起来，放在她亲手缝制的一个小布包里，每天像个小学生一样挎在身上，每当父亲歇息的时候，母亲就开始给他读这些文字。说也奇怪，即使是很普通的文字，经过母亲一读，仿佛产生魔力一样，父亲变得很安静，有时竟然像小孩子一样笑起来。

书包里的小纸片每天都在更新，母亲读的故事也总是不重样，父亲每次听得都是有滋有味。久违的笑容开始出现在父亲的脸上，父亲的变化，让我们全家感到无比激动和兴奋，同时也为我们有这样一位不离不弃的智慧母亲感到开心。

书包里的东西也变得丰盛起来，瓜子、糖果、漫画，或者是一只旱烟袋，别看这些东西很不起眼，这可是母亲的法宝，每当父亲心情黯淡时，母亲就会变戏法一样拿出这些东西，让父亲重拾战胜困难的勇气。

俗话说少年夫妻老来伴。母亲的小书包虽然很破旧了，但是父亲总舍不得扔，因为，无论我们多么孝顺，总也代替不了母亲对父亲的那份体贴和爱，相伴一生中，最理解父亲的还是母亲，小小的手包是父亲最温馨的纪念和回忆。

摆脱节后倦怠症

□杨春云

春节后上班好多天了，办公室同事小沙还是没精打采、神情倦怠，说是春节累伤了。春节期间每天走亲访友，同学朋友聚会，从家里吃到饭店的，晚上还要上网玩游戏，最后三天又带全家出去旅游一趟，假期结束后上班时，觉得浑身乏力、嗜睡、不想上班。

好多人都有这样的感受：“过完春节，感觉不但没放松，反而身心疲惫，感觉放假比上班还累，都是假日惹的祸！”春节长假，聚会应酬必然比平时多了许多；熬夜打牌、玩游戏也不用担心影响第二天上班；高速公路免费，全家难得都放假，旅游是必须的……再加之，晚睡迟起，生活完全没有了规律，节后再调整过来，难免会不适应，长时间不能适应工作节奏，这种症状为“节后倦怠症”，这段时间是“节后倦怠期”。

放假本来是用来舒缓工作压力，放松身心的，却使自己忙忙碌碌、心力交瘁，最后适得其反，轻松、愉快的节日变成疲惫不堪的“劫”日。平时我们投入地工作，放假了我们就应该彻底放松身心，投入地休息，活回自己。如果一味地利用休息时间，投入到另一种忙碌的生活中去，假期结束后疲惫的精神状态一直持续，久久不能投入到工作中去，这个假就是休得毫无意义。

要想缩短“节后倦怠期”，在假期开始之前就要做好规划，做到应酬有度、劳逸结合、动静结合、内外结合，除了应酬、打牌、看电影、看电视这些室内的娱乐活动，还要安排一些散步、打球、旅游等户外活动，保持充足睡眠，作息时间尽量与工作日同步。在节日最后两天，一定要提前收心，尽量减少聚会、酒席、熬夜玩游戏等活动，通过在家看书、看电影、散步等较为安静的方式来放松心情、调整身心，为节后更快地投入正常的工作、生活做好准备。

“节后倦怠症”是由不健康的生活方式引起的，不及早调整，还会引发一系列生理和心理的问题。时间越长，给我们的生活和工作带来的困扰越大，越不容易恢复。因此，不要让节日里的“任性”为节后的生活中埋下“倦怠”的隐患。

新年过完了，春天也来临了，“一年之计在于春”，我们应该打起精神，尽快摆脱“节后倦怠症”，趁着大好春光，将自己的工作和生活安排得充实而愉快。