

苦味消夏岁月长

□郭德诚

消夏自有了冰箱,冰镇一词似有一统天下的架势:冰镇汽水、冰镇啤酒、冰镇西瓜、冰激凌……冰凉入口,挟寒而下,强行灭火。痛快真是痛快,但对我来说,这像个救急的法子,但是常态。我的消夏模式,是从苦味开始的。

一入伏天,我家的桌上,一壶菊花茶,那是少不了的。水色金黄,清澈透明。花瓣如丝,舒舒展展,飘飘浮浮,荡漾在水中,溢出一缕淡淡的清香,那一副悠然自得的样子,像是盛夏里的一场秋梦。轻呷一口,一缕清香,伴有菊花的淡淡苦味,从口中弥漫开来,这时,一股清凉顺喉而下,霎时,就能让你联想到秋波潋滟、秋兰飘香,便有了一种清爽流入九回肠的舒坦之感。

苦味消夏,是我家的传统。菊花茶,那只是前奏,随后,会有苦瓜、油麦菜、茼蒿、芥蓝……陆续登场。爷爷说,天热,人容易出现发热口渴、心烦失眠、舌尖红绛的症状,这时,人要多吃“苦”。

苦瓜,长得就很“苦”,一身绿疙瘩。奶奶还偏挑那些疙瘩大的,她说这种肉厚。切片焯水凉调,外嫩绿、里鲜白的苦瓜片,滴上红椒油,再由黄色香醋托底,味鲜,色亮,就是后味有点苦。苦瓜,要现调现吃,吃的就是那个鲜味,放的时间长了,白瓢会变黄,嫩绿也会变焉。芥蓝丝则不同,腌制入味最好。细细的芥蓝丝,在腌制中,由白变黄,在苦练苦修中少了几分燥气,多了几分清香,皈依正宗。那是早餐、晚饭中少不了的小菜,嚼起来咯吱咯吱,既筋道,又爽口下饭。

爷爷是中医大夫,讲究五味调和。说五味中,苦是一大味,对身体非常有利,万不可因其苦而远之。我喜欢吃带点苦味的菜,喝带点苦味的茶,这是我夏天的标配。我觉得那淡淡的苦味儿,不仅让人清爽,帮人度过漫漫长夏,也能让人产生一种绵长的联想。有诗云:“夏日小苦反成味。”这个味儿,就是多维度的,像苦尽甜来,苦口良药,苦口婆心……孟子说:“天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。”

谚语说:“三伏不热,五谷不结。”可见秋天的丰收,少不了夏天的热。在追求收获的季节,也免不了出现燥热、闷热、湿热、炎热等症状,这也无可厚非。这时,就要谨和五味,苦其心志,保持冷静,用心去品一品那些苦茶,那些苦瓜,那些带有苦味的果蔬,看看它们是怎么在盛夏季节带给人们清凉的,在苦味中享受人生美好。

前些日子,朋友送我一些黑茶,并让我坚持喝。

其实,我平时比较喜欢喝茶的,那些年喝信阳毛尖较多,几乎每天都会喝,雷打不动。人到了一定年纪,坚持喝茶,这是日复一日的温柔坚持。

这些天来,我始终坚持每天喝一杯黑茶。没有华丽的理由,只是在早上走进办公室,简单收拾一下卫生,安安静静地坐下来,泡上一壶茶,看茶叶慢慢舒展,茶汤由浅变深。

晨起一杯黑茶,唤醒身心,忙完手头的事情,静坐品茗,让茶香浸润在每一次钟声里。用茶香调养身心,沉淀心性,在一呼一吸、一盏一酌间,品味出健康的体魄,滋润出优雅的模样。

黑茶喝起来温和、醇厚,历经时光发酵与陈化,它褪去了茶的寒凉,多了几分温润滋养,茶汤入喉,整个人都觉得舒坦、温润、踏实。

如今,只需在一盏茶的时光里,与自己温柔相处。轻捧茶盏,看茶叶在杯中缓缓舒展,闻着沉稳悠长的茶香,心绪渐渐平静。这不仅是味蕾的享受,更是心灵的疗愈,

咏大营

★郭国强

北齐戍垒起烟霞,
北宋窑火燃碧纱。
双阙兵书擎日月,
一河玉带浣桑麻。
山陕会盟商贾聚,
清凉遗韵帝王夸。
蹉将义帜风云散,
天青永驻百姓家。

夏晨

★阿卫国

荷叶田田茉莉风,
番茄圆滚辣椒红。
晓来不尽清香味,
醉煞席前半老翁。

石榴

★李民强

万树青枝自在摇,
丹榴粒粒似玛瑙。
珠光莹莹藏清露,
灼灼繁星上碧霄。

雏燕

★李剑友

农家檐下紫燕鸣,
雏鸟离巢羽翼丰。
浴雨沐风翔碧落,
初心笃定志如鹏。

今天你点赞了吗?

★侯运通

智能手机的诞生,开创了自媒体时代。微信朋友圈成了我们展示生活和发表作品的平台。当前,浏览微信朋友圈已成为我们了解外部世界的重要窗口,成为我们休闲生活的一部分。

在朋友圈展示的内容可谓五花八门、应有尽有:从衣食住行到生老病死,从天南地北到古今中外,从历史文化到时事政治,等等。这些内容有暖心分享,也不乏争议言论。这里不谈发朋友圈的内容,想重点谈一下朋友圈的浏览阅读和关注点赞问题。去年国庆节期间,我和一位老友品茗闲聊,当谈起我们共同熟悉的另一位文友时,老友义愤填膺地说:“这人太差劲儿,不提他也罢。”问其故,老友生气地说:“他现在变得很势利,连我这个老朋友也不放在眼里了。朋友圈里我常给他点赞,他却对我发的内容漠然置之,很少给我点赞!”我听了哑然失笑,这值得生气吗?但过后想想,这种因为朋友不点赞而与朋友产生隔阂甚至生气的事,还真不在少数。

过去我们交朋友是发名片留电话,现在见面交朋友就是互扫微信加为好友。下一步关系如何发展?很大程度取决于微信互动情况。有的虽加了微信好友,可能一次也未联系过,对朋友圈也未阅读点赞过,这个“朋友”很快就会淹没在信息的海洋里,想不起来了。如果频繁联系,或者即便不常联

系,但经常关注朋友圈并为对方点赞,可能就会拉近双方距离甚至成为亲密朋友。相反,还有一种情况就是:在生活中本是多年的好朋友,但因对朋友发的内容关注点赞少,感情也会慢慢疏远。其中的道理是:凡是发朋友圈的,不管发的内容如何,都希望有人阅读点赞和关注评论,且点赞和评论的人越多越高兴;如果发的内容普通朋友都关注点赞了,而好友却不点赞,就会有失落感或对好友产生不满情绪。

朋友之间的互动点赞,可分三种情况处理:第一种情况,朋友常给你朋友圈点赞,你也要多为对方点赞,这是礼尚往来和社交礼貌;第二种情况,遇到不感兴趣的内容可视交情取舍,好朋友尽量点赞,泛泛之交可忽略;第三种情况,闲暇时刷圈可及时点赞,若忙碌隔几天才翻看,往日动态原则上不必补赞,有点点赞可参照第二种情况。还有一种特殊情况就是从从不刷圈发圈,或是刷圈从不点赞的人,时日一久,朋友自然能够理解。

最后,我还想进一言,我们发朋友圈的,也不必太在意朋友是否点赞和评论。我们发朋友圈,也有记录生活、愉悦自己的目的在里面,这个基本目的达到了,圈内反响如何不应太影响自己情绪,毕竟有些朋友也可能因为太忙而未全部浏览你所发的各条内容,你为点不点赞、是否跟评而与朋友生气,那就得不偿失了。

一杯黑茶,一份心安

★赵振超



在慢品茶汤中,修得情绪稳定,养出从容气质。我一直觉得,喝茶更像是生活。一杯茶,不喧哗、不

张扬,却在日复一日里,悄悄滋养着我们的身体,温柔着我们的日子。

在喧嚣尘世中,煮一盏温润黑茶,便是独属于自己的养生清欢。泡一壶黑茶,轻抿一口,甘醇顺滑在唇齿间流转,卸下一身疲惫,让身心在茶香里缓缓归宁。

到了一定年龄,当工作节奏慢下来的时候,不必追求轰轰烈烈,也不用羡慕别人。静心喝茶是照顾自己的心意,是不慌不忙的从容。

愿我们都能在一杯茶里,找到属于自己的平静、健康与欢喜。

一盏黑茶,静养身心,慢度时光。往后余生,有茶相伴,温暖安稳。

一盏黑茶,一份清欢,半生从容。一个人喝茶久了,话少了。不是没话了,是有些话,茶替我说了。在烟火日常里,以茶养心,让岁月在茶香中缓缓流淌,活出精致又舒展的理想人生。

养生从不是刻意的强求,而是融入日常的温柔呵护。好好喝茶,好好生活,好好爱自己。