

## 纸鸢翩跹舞清明

宫凤华

清明时节,春色明丽,紫燕翩飞,故园宛如一幅氤氲的水墨画,一派明清丽质、一派生机盎然。布谷啼啭,白鹭斜飞,我常常想起唐代高骈写的《风筝》一诗:夜静弦声响碧空,宫商信任往来风;依稀似曲才堪听,又被移将别调中。此诗展现了风筝的灵动轻盈,亦抒发了诗人对自然和生活的向往和挚爱。

春光浩荡,草木湿润得仿佛能拧得出水来。人们清明祭祀、种豆栽瓜、春野踏青,充满田园生活的清苍疏旷和浪漫风情。大家放风筝,吹柳笛,摘草莓,拉青螺,再现浴于沂,风乎舞雩,咏而归美妙意境。

儿童放学归来早,忙乘东风放纸鸢。小城的广场上、公园里,乡村的圩埂上、浅滩上,到处是欢呼着、雀跃着放风筝的孩子。春天嫩蓝的天空中,各式各样的风筝凭风飘忽,红红绿绿,姿势各异,牵着孩子们的向往和深情,点燃了心中激情,灿烂了春日晴空。

看着眼前大家放风筝的精彩瞬间,我的思绪不禁飞回到孩提时代放风筝时的情景。那些盘旋在天空中的风筝都是我们亲手制作

的。制作风筝要花好几天,从劈篾片,到搭架、糊纸、描花、扣线,直到试飞、调整、修补,都得一丝不苟,不然就会前功尽弃,令人懊恼不已。

伙伴们做风筝时各自保密,等到天晴日暖、风力增大时便悄悄拎着风筝从屋里溜出来,相互比画着风筝的好坏美丑。

开始放风筝了。大家你呼我叫,有的急着放线,有的调整扣线角度,有的粘贴破损的地方,有的使劲捏住嗓子聒噪:“鸽子不上天,捺进锅膛里冒黄烟。”

英子的风筝挂在电线上,来去不得,只好仰直脖子呆望;二牛的蜈蚣风筝一上天就断了线,在空中纵横驰骋,顺子的蜻蜓风筝在空中遨游了一阵就浑身散架了,柱子的灰鸽风筝和菊花的六角风筝搅在一起,难舍难分。

竹马踉跄冲浪去,纸鸢跋扈挟风鸣。我完全沉浸在往日放风筝的喜悦里,直到友人使劲拽我的衣襟,思绪才飘回到现实。经不住风筝的诱惑,我们也就近买了几只色彩斑斓的风筝放起来。

放风筝时得讲究技巧,刚放风筝的时候要小跑起步,才能将风筝

放起,抬头看着风筝升起后,就可以无拘无束地放风筝了。风越起越大,蓝晶晶的天空中飘着高高低低、各式各样的风筝。有拖三条长尾巴的四角风筝、八角风筝、瓦片风筝、孔雀风筝;还有的风筝带着哨口,遇风如笙似笛,凌空轻奏,好听极了。

我的鲤鱼风筝眼看就要斜栽下来,却又凭空而起,令人想起翼如垂天之云,抟扶摇而上者九万里。我的心中顿时豪情万丈,有种尘滓澄清、通透豁达的快慰和欣然。

时下,路边小摊上出售着各式各样制作精致的风筝,再也不需要我们自己动手了。我想,其实我们每个人,就是父母手中放飞的风筝,尽管走得再远再久再高,父母们倚门倚闾的牵挂和嘱咐始终萦绕耳畔,给我们带来温暖和力量,带来无尽的乡愁和怀想。

五色罗裙风摆动,好将蝴蝶斗春归。让我们放飞手中心爱的风筝和心中美妙的憧憬,释放郁结的愁绪,吐纳清新的空气,把自己放飞成一只凭风飘摇的风筝,翱翔在蓝天白云之间。

## 春天的花园

(组诗)  
李治峰

(一)

在春天的花园  
父亲埋下松籽  
长出挺拔的青松  
母亲撒下玫瑰花籽  
开出烂漫的花篱

父亲说  
生命有它的目的  
一棵大松树  
是松籽的目的  
它一定要长成那个样子

母亲说  
阳光雨露和养分  
是必须的  
玫瑰花籽  
也仅是玫瑰花籽而已

在春天的花园  
时光拉长了又缩短  
缩短了又拉长  
看那云烟  
吹过来了又飘远  
飘到看不见的地方  
看那小松和玫瑰  
根脉里流淌着雨露  
叶片上闪着晨光

(二)

在春天的花园  
回忆那一场冬雪  
雪落在故乡  
落在田野 落在山岗  
落在人迹罕至之地  
这漫天素白  
多像最初的人世  
落在路上的雪  
没有一粒能保洁白之身  
没等我想好恰当的比喻  
它就回归了大地  
田野和山岗的雪也不能幸免  
雪落在大地  
落在喜马拉雅  
落在冈仁波齐  
落在轴心时代诸神山  
沱沱河 约古宗列曲  
澜沧江 三江源  
老子 孔子 春秋诸子  
柏拉图 毕达哥拉斯 摩西  
如来 如不来 以及所有的未来  
流经  
我们  
春天的花园

## 我的睡眠养生经

丁耀明

一觉醒来,伸个懒腰,抖擞精神,舒服无比,顿觉生活多美好。梦醒时分天已晓,喜笑颜开新一天。

我是个善吃勤做的人,在学习上没有让父母操过心,成绩一直不错。工作40多年,能够干一岗爱一岗,敬业乐业,取得一点成绩。我想,这一定程度上得益于劳逸结合,注重休息,一觉睡到大天亮。心平气静早入眠,身心健康精神爽。记得有一位医生对我说过:你个子小是天生的,睡好觉能够养回来。真是听君一言,豁然开朗。后来,我理解了,养的就是精气神。

知识青年上山下乡期间,劳动强度很大。白天,我以睡觉10分钟来进行养神。干农活时上午、下午都有短暂的田间休息时间,那时我就不管三七二十一席地而睡,累了困了就睡,谁也不会来吵我。我自己觉得睡觉补人,不能错过时机。那个时候,我可以将蓑衣、汤布或稻草铺在地上,甚至直躺地面睡觉。即使暑气熏天、天寒地冻也是如此,不会中暑感冒,真正将自己融入广阔天地大有作为的浪潮中。

在那个艰苦年代,有少许时间休息也好,醒来完全精神振奋,一系列农活,都能不误时间保质保量

完成。利用一切机会休息睡觉,我就是在这个时段养成的。

日本教育家木村久一说:无论大人还是小孩,都应抱着对明天的欢乐期望而入睡。我在学校教书其实与读书时一样,有规律的作息。无特殊事情,我在午后肯定要睡一觉,否则会无精打采,影响下午和晚上的工作生活。而且,老师的工作都是高速运行,一环接着一环,丝毫不能马虎,这就需要睡眠充足、精力充沛。午睡恰好能够解决这个问题。

我不会彻夜工作,熬夜不是正常的生活规律,对于思维、记忆力以及皮肤、视力、心脑血管均有不好的影响。研究显示,有效睡眠通常在晚上11点到早上6点,过了这个时间段,只会越睡越累。第二天5-7点起床,补觉最好补午觉,还要控制在1小时内,以半小时为宜。所以,我在学校学习和工作中,基本上晚10点入睡,加上白天午睡的互补,那几乎是天天元气满满。

睡回笼觉是我在教师培训机构工作时养成的习惯。有时半夜没有睡好,我就睡个回笼觉。它是身体需要补充睡眠的一个调节机制。这样睡一下,依然元气满满。年轻时候,工作一周下来,多少有些疲惫,我觉得在双休或假日睡回

笼觉是很舒服的,是一件幸福的事情。如今,我已赋闲在家,早晨醒来,无需马上起床,感觉没有睡好,还可以睡个回笼觉弥补,让自己神清气爽。

外出旅游,我一上车就睡觉,车上睡眠养好了精神,才有精力到处游玩。往往是当别人在车里交头接耳、兴奋热闹的时候,我却独享睡觉滋味。在他们下车感到疲劳呕吐的时候,我们几个休息好的老师已经像气球一样打足了气,充满力量,脚下生风,勇毅前行,拍照游览。

失眠由心理、生理、环境、药物等因素影响而成,我们要有容事的胸怀,容人的雅量。古希腊诗人荷马曰:所谓睡眠,就是一旦闭上眼睛,不论善恶,一切皆忘。学会释放,多一些正面情绪,才会高枕无忧。

英国哲学家洛克说:自然给予人们的甘露是睡眠。睡觉是人们主要养生方式之一。我的皮肤一直白皙,即使在夏天,双抢和旅游后晒黑,过半个月就会恢复原样,我现在不戴任何眼镜,不老花,不近视,能看清楚各种物体,在这个年龄段是比较罕见的。凡此种种,其中特别一条是睡好觉保养精神、蓄积力量,连梦做起来都是甜美的。



陈亮  
点绛唇  
咏梅月  
词意  
徐小飞  
作