

友情树

■筱筠

三句话儿送战友

战友,战友,亲如兄弟! 2018年,我们同转业、共战壕,同学习、共进步,同期盼、共建业,结下了深厚的战友情、兄弟谊。

为进一步加深和巩固战友情、兄弟谊,我们成立了战友联谊会。通过聚会重温部队时期的青春激荡和热血澎湃,加强同期转业战友间的联系交流,推动战友间团结一致、互相支持、进步共勉,进一步强化战友间的凝聚力、向心力、战斗力! 借此机会,我围绕主题,结合个人读书体会与大家作个交流。

第一句话,感恩生命中每个时刻。年初阅读希阿荣博堪布的《次第花开》,带给我许多深刻的思考和心灵的慰藉,最为感慨的是关于人生不同阶段的理解和感悟! 这本书主要围绕人生的哲理和心灵的成长展开。取名《次第花开》是因为在人生的修行路上,每一件事都是平凡而具体的积累,次第而生、次第花开、花开见佛。人生就像一朵花,从种子发芽到开花结果,需要经历无数次的努力和磨砺,而每个阶段都有其独特的价值和意义。我们在上学、从军、转业等过程中,都会有一些感动出现在生命里,都会有一些记忆值得去珍藏……为此,我们要感恩生命中的每一个时刻,尤其是面对困境和挫折时,一定要保持一颗淡定从容的心,一颗平静乐观的心。

第二句话,读懂死才知生的意义。清明时捧读迟子健的《额尔古纳河右岸》,别有一番意境! 这部小说是作者与鄂温克族人的坦诚对话,讲述了一个少数民族的顽强坚守和文化变迁,表达了对尊重生命、敬畏自然、坚持信仰、爱憎分明等等被现代性所遮蔽的人类理想精神的彰显。小说的“四个乐章”令人百看不倦、百听不厌:清晨是单纯清新、悠扬浪漫的;正午是沉静舒缓、端庄雄浑的;黄昏是急风暴雨、斑驳杂响的;尾声是满怀憧憬、安魂定神的……她令人全身心地接受了一次生活和岁月的洗礼,深深地触动了人的灵魂和内心,体会到了生命的厚重和脆弱,明白了人生是一场漫长的告别……为此,我们要静静地善待自己、善待他人,珍惜眼前、珍爱生命。

第三句话,莫在尘埃落定时追悔。近段时间阅读阿来的《尘埃落定》,尘埃,微不可察、妙不足道。尘埃落定是指一件悬而未决的事情,历经变故最终有了结果。比喻事情经过许多变化,终于有了结果,或者经过一阵混乱后将结果确定下来。这本书塑造了一个“傻子”的形象,因为一个“傻”,从而使主人公更加自由。我们要学习“傻子”的睿智和虔诚,更多地去思考“我是谁”“我在哪里”的问题,认清自己想要走的道路和正在走的道路,从而时时警醒自己……为此,我们要守住共产党人的精神家园,守住法律和纪律的底线,守住自己的家庭和健康。

最后,我要表达三个祝愿之情:

一是祝愿伟大的祖国繁荣昌盛盛国泰民安、人民军队改革必成强军可期、亲爱的战友初心如炬使命如山;二是祝愿亲爱的战友们八一建军节快乐、联谊会圆满成功;三是祝愿亲爱的战友们身心健康、事业有成、万事如意。

(这是作者在庆“八一”战友联谊会上的即席讲话,本文有删节)

民事事

■ 龙宽

徐渭爱喝武夷茶

徐渭，这位明代的文学艺术巨匠，与武夷山的邂逅，成就了一段令人神往的传奇，也诠释了他对武夷山茶的深深喜爱。

徐渭，字文长，号青藤老人，是明朝三大才子之一。以其不羁的才情和独特的艺术风格著称于世。他一生坎坷波折，却在文学、绘画、书法等领域取得非凡成就。

徐渭和武夷山的渊源，在他的《送余君》诗序中有明确记载。原来，他一直对武夷的胜景心怀向往，而恰好当时他的妻兄潘涛在福建顺昌担任县令，于是他便毅然决定穿越武夷山脉，前往顺昌（今南平市顺昌县）。

一路上，山峦起伏，林木葱茏，独特的岭南风光令他心醉神迷。他感受着与家乡截然不同的气息，仿佛进入了一个全新的世界。

在闽北的日子里，徐渭结识了一位当地的茶商。这位茶商对武夷山的茶文化了如指掌，他向徐渭讲述了武夷山茶叶的历史渊源和独特的制作工艺。徐渭听得津津有味，对武夷山的茶叶产生了浓厚的兴趣。茶商邀请徐渭一同品尝新采摘的茶叶，徐渭欣然应允。

在一座清幽的茶室中，徐渭端起一杯泡好的武夷茶。只见茶汤色泽金黄，香气扑鼻。他轻抿一口，顿时感到一股醇厚的滋味在口中散开，回甘悠长。徐渭不禁赞叹道：“此茶乃人间珍品，真乃大自然之馈赠！”茶商笑着说：“先生有所不知，武夷山的茶叶之所以独特，不仅在于其生长的环境得天独厚，更在于制作工艺的精湛。”徐渭点头称是，心中对武夷山的茶文化又多了几分敬佩。

嘉靖年间，徐渭曾跟随胡宗宪的抗倭部队在武夷山驻扎过一段时间。有一次，徐渭一行在前往武夷山著名景点“一线天”的途中，感到口渴难耐。正巧遇到了岩茶村中的老妇人，便向她讨要岩茶解渴。

徐渭喝到岩茶后，为其甘美的滋味所折服，也有感于岩茶村的淳朴民风，于是创作了诗歌《入武夷寻一线天道中述事二首》。其中一首诗为：“乞得琼浆一碗新，沿溪行尽渴生尘。云英只在桃花下，不肯呼来见外人。”在诗中，他更是用“琼浆”来赞誉武夷岩茶的美妙。

“扁舟若不寻归路，便是武陵深处人”，显然，徐渭将武夷山美丽的岩茶村比作了世外桃源。

徐渭在诗、书、画方面造诣颇高，被誉为中国“泼墨大写意画派”的鼻祖。他对武夷岩茶的喜爱和赞誉，无疑为武夷

山茶增添了一份独特的文化韵味。他曾经创作过一幅《武夷山居图》，画面中山峦起伏，云雾缥缈，飞泉流瀑，山间的茶园若隐若现，让人感受到一种宁静而神秘的氛围。

徐渭还游览了武夷山许多著名的景点。他登上了天游峰，俯瞰着整个武夷山的壮丽景色，心中涌起无限的感慨，挥笔写下了：“武夷山水天下奇，峰峦叠嶂入云霓。茶香四溢飘千里，引得文人墨客迷。”这首诗在当地流传开来，成为赞美武夷山的经典之作。

徐渭与武夷山的故事，成为一段流传千古的佳话。它见证了一位艺术大师与一片神奇土地的相遇相知，也展现了中国传统文化的博大精深和无穷魅力。徐渭也爱武夷山茶，这份爱，穿越时空，历久弥新。

尘世间

■晓雯

二十年瑜伽情



7月29日，萧山体育馆二楼，“来吧优加”瑜伽馆举行全天大师公开课，让馆主汤晓荧没有想到的是，二十前的两位学生会前来祝贺，这让她很是感动。

时隔二十年，两位学生都已经不再年轻，但是她们身姿轻盈，热情有加，特别是眼睛炯炯有神。68岁的王姐说，第一次接触瑜伽，正是“来吧优加”在湘湖举行公益课，从此她爱上了瑜伽，因为这项运动，她的身心灵得到全面提升，因此对汤晓荧一直心怀感激。53岁的每文姐说，“优优”（汤晓荧）应该是萧山做瑜伽公益的第一人，优优的大气温暖使自己也变得更暖心，更富有爱心。二十年来，她始终关注着优优的发展，这次在网上看到优优举行全天大师公益课，便与王姐相约，一起送上她们的祝福。

“没想到，没想到，好多年没见了，她们还记得我，我一定要把瑜伽公益课坚持下去！”笑容可掬的优优最后这样表示。

五味子

■陈冉

错失印度美食

听说，印度的吃喝文化颇具特色。但，我还是让它擦肩而过了。

那天，去滨江宝龙艺术中心看威尼斯画派展览，与文艺复兴巨匠们的作品沉浸式地长时间交流，津津有味，不亦乐乎。迈出展馆的时候，已经过了十二点半，顿觉饥渴。但，我是有备而来的。

手提包里，放着一个便当盒，里面有我最爱的陈皮白茶，两个茶叶蛋，加两个豆沙包。我寻思着找一处荫凉，坐下来就餐。

旁边不远处，有一家看上去很高级的餐厅。临街的玻璃橱窗外，有室外餐桌，我走过去，坐了下来，掏出便当盒，准备用餐。定睛看，这一家，是琥珀宫·现代印度餐厅。透过玻璃，见三两桌上，有人正用餐。宽敞的店堂清冷有序，高高地托着盘子的服务员，身轻如燕，姿势优雅，与一向人头攒动的中国餐馆，很有些不同。前台一位胖胖的服务生，皮肤黝黑，牙齿洁白，穿戴整齐，露出甜蜜的微笑，稍作俯身，轻抬起手，隔着玻璃，与我打招呼呢！

他要是假装没看见多好啊！这一笑，竟令我躊躇起来。我开始犹豫，是继续将就着吃自己的便当，还是推开那扇尊贵的门，大大方方地坐下来，在银光闪闪的餐具前，在琳琅满目的菜单里，挑出最心动的食物，犒劳自己一个精致的丰盛午餐呢？

可惜，三分种的纠结，很快就结束了。我忍住好奇，摁住雀跃，背对着太阳，滴水不漏地，慢慢吃完了我全部的自制便当。肚子饱了，但心情似乎还在饥饿着……

这顿室外餐，吃得十分优雅，但我心里，却长出一丝不甘，我甚至有点埋怨自己的抠门。这抠门，使怯懦的双手不敢打开那扇偶尔开合着的门。

我心里，也并非一点没谱的。我是隔着玻璃窗，做过一个现场评估的。我清楚，我能接受的最高消费额是300元，但因为没见到菜单，心里没底，就只好放弃了。我发现，豪爽大概是做给别人看的，在花钱的事情上，我还是有些忸怩的。我算计着，一个展览，已花了140元，再加一个餐，那半天的花费就近500元了。金钱，是最直白的表达。花钱不够慷慨，意味着，对自己的爱，也在打折。看来，对自己的爱，远远没有我以为的那样百分百。

难道，阻止我的，就是那几百块钱吗？一个声音在说：不！

总听人说，“能用钱解决的事，那都不是事儿！”我也挺认同的，金钱能买到许多东西，但世上最珍贵的，比如情意与诚信，比如时间与健康，比如天赋与灵感，等等，就不是直接拿钱就能买到的。

支付宝里，也躺着足够的钱，可供我多次奢侈，但我却为何裹足不前，在鼓励新奇与满足食欲的战场上败下阵来呢？

我知道，更大的牵绊，来自安全感匮乏。从小，我害怕不确定性！在一个没有经验的事件里失去掌控，我会很焦虑，在一个无力掌控的陌生情境里失去自我，我会很恐惧。作为一名顾客，我进了那个门，就得按餐厅的套路走。而且，这是我的第一次，其中套路，根本不熟。是胆小与恐惧，束缚了我！

另外，拉了我后腿的，还有虚荣。一旦落座，我肯定是不允许自己未消费就起身的，高低，我都得吃完这顿“霸王”餐。否则，丢的可不是我一个人的脸，可能还连带丢了中国人的脸呢?! 委实，是我多虑了。我一直吃这方面的亏——面皮不够厚啊！明知道，只要我不尴尬，尴尬的就是别人，但脸皮还是薄了那么一点点。

人生中的许多事，大概就是这样的吧！一而再，再而三，从中习得经验，然后长出胆量，最后，融入日常并渐成习惯。因为我的胆小如鼠，很难一次就突破。我换了几个工作，调了几个单位，都是看着眼前的理想，借着最近的踏脚石，步步为营地慢慢靠拢。我没有辞职的勇气，更没有下海的胆量，像一张四脚稳固的凳子，飞不上天。

庆幸的是，我不是一只温水里煮着的青蛙。我敏感于温度，敏感于内心真实的声音。

汪国真有诗：“如果你是鱼，不要迷恋天空；如果你是鸟，不要痴情海洋。”如此，那就接受既吝啬又胆小，既虚荣又敏感的自己吧！不会飞，可以慢慢跳，一步一步地，跳脱陈旧的心灵地图，创造新的疆域。

期待，滨江宝龙的下一次展览尽快到来。内心深处，依然勾连着的那一份触手可及的印度美食，无论怎样，我将不再辜负。

小辰光

■余观祥

当年沙地流行扭痧

扭痧，是一种治病手段。

扭痧这种民间治疗中暑的方法，很管用，也很流行。孩提时代，因生活条件艰苦，农村缺医少药，凡有个头疼脑热的小毛病，一般都不会去医院，只用扭痧来治疗。尤其夏日中暑，俗称“起痧”了，就会叫个会扭痧的人，在脖子上、背脊里或前胸扭上几道。痧扭出了，人马上就会神清气爽，胃口也会大增。

扭痧，一般选择空气比较流通的地方，如草舍的屋檐下，南瓜棚或大树底下，一般以扭脖子后侧或背脊处为多。被扭痧者反着身子坐在有靠背的椅子上，双臂放在椅子靠背的横杆上方，下巴则紧托在双臂之上，便于支撑人的躯体。

扭痧看似简单，其实大有学问，它有“死扭”与“活扭”之分。

“死扭”，就是硬扭着皮肤，使劲地拉扭，被扭者会感到疼痛无比，而扭痧时发出的声响也很沉闷，扭出的瘀痕粗细不一。“活扭”，则是两只手指蘸上水后，轻松自如地扭，疼痛也在可承受范围之内。在扭的过程中，表皮会发出一种“吧嗒吧嗒”富有节奏感的声响，扭的瘀痕也会显得美观整齐。

据我观察，扭痧有两类人，一类是享受扭痧，另一类痛苦扭痧。享受者，在扭痧过程中面带微笑，微闭着眼睛，任凭怎么扭，似乎毫无疼痛之感。痛苦者，扭一把，呻吟一声，表情极为扭曲，痛苦异常。但现实中享受型远少于痛苦者，有人分析，不乏三种原因，一是神经系统敏感，承受痛感的能力弱；二是个体的皮肤有厚薄之分，厚的相对而言较能承受疼痛；三是扭痧者的技能优劣，用活扭法扭痧的，人体疼痛感就会减轻。种种因素叠加，引起扭痧者反应不一。

三婆婆的扭痧技术远近闻名，生产队里的人“起痧”了，都喜欢叫她扭上几把。她人长得娇小，脚也是缠过的，整个人显得甚为娇小。但她扭痧的功夫很是很了得，她把中指和食指弯曲成钩状，蘸上摆在边上的凉水后，便扭起脖颈上的一部分皮肤，用力向前扭，然后急速放开，往复扭二十多下，一道浅红色的瘀痕就出来了。不会扭痧的人，通常扭上几把，手指就显得无力了。但是她能一而再、再而三地扭，甚至连续扭上几个人，手都不显得吃力。

有一年夏天，我五六岁，起痧了，母亲看我有气无力、胃口不开的样子，便要给我扭痧。于是就开始上演了一场小鸡追逐战，我满道地逃，母亲满道地追，最后还是被母亲逮着了。

母亲叫来扭痧高手三婆婆，把我整个人横在三婆婆的膝盖上，母亲牢牢地按住我的头部，叫三婆婆在我的背部扭痧。我一边拼命地挣扎，一边撕心裂肺地号哭，最后在三婆婆和母亲的相互合作下，我的脊背扭出了一道道紫红色的痧条。三婆婆还喃喃地说：“阿祥的痧今朝扭还正得时，再拖延下去，痧老了，扭痧效果会减退的，这个恶人只有做。”

俗话说，小孩无假病，中暑这类情况，扭痧效果最明显，我的痧扭过后，过了大约两个小时，“奇迹”就发生了，虽然背背上还隐隐作痛，但肚皮却咕咕地叫了，当天晚上就恢复到了一个很好的状态。

说到扭痧，沙地人还有一个规矩，当扭痧者说，痧扭好了，被扭者就不能再在椅子上懒坐着，应立即起立，快走几步。此时，扭痧者会将一碗蘸手指用的水，迅速泼向道地上，寓意把起痧的晦气洒向大地，使患者的痧消退得快点，三婆婆扭痧，每次都会按照这个规矩去做。

斗转星移，三婆婆及三婆婆式的扭痧能手一个个离我们而去，好在一种器械型拔痧罐应运而生，取代了传统扭痧疗法，消除了人们因中暑扭痧而带来的痛苦。