

如果生活不能拿捏，请先拿“铁”

■李沉哲

许久不生病了，突然就毫无征兆地中了招。与人讲话，收获略带磁性的女低音。母亲烧了几道好菜招呼我吃，没吃几口就搁下筷子，喉咙如卡了鱼刺，难以吞咽。没想到一次小感冒，竟引起这么多不适，眼睛、鼻子、喉咙一起跟着较劲。

一夜之间，以周杰伦《本草纲目》为音乐背景的毬子操火了。简单易学的动作、节奏欢快的音乐、诙谐幽默的语言风格，胖宏女孩现象出现了人传人，不管男孩儿女孩儿，都成了“胖宏女孩”。打开抖音，铺上瑜伽垫，几个简单的动作很快上手，半小时后，呼吸马上变得顺畅，干扰我多日的几个小症状也缓解了。

工作之余，朋友们接二连三在朋友圈打起了卡。以前常常听人说“四月不减肥，五月徒伤悲”，当时多是一句止于行动的口号。可有了互联网的赋能，运动健身变得好玩儿，成了一种

时尚，成了富有成就感的消遣。你甚至看到，毬子操赋予不同职业角色的“反差萌”，或者感慨，原来平凡的岗位也有身怀绝技的高手啊。

有了这些快乐因子，因为疫情宅家的年轻人似乎少了抱怨。被迫躺平的人，像一朵向日葵站起来。当运动真正实现瘦身的效果，你又会收获另一种快乐。这种快乐是击退焦虑的向上情绪、是活力饱满的热情自信、是思路清晰的工作效率。内啡肽会发自内心地说，“运动使人快乐”。爱运动的女孩，似乎运气都不会太差。最近，“王心凌男孩”现象让80、90后找回了青春。回看她的过往经历发现，她曾爆火，也曾陷入事业的低潮。因为喜欢运动，坚持运动，她一直保持乐观的生活态度。以至于20年过去，她再次出圈，仍旧还能将从前的“青春感”“少女感”拉满。

父亲常常提醒我，要劳逸结合。少年时期因为要学习，他说的“逸”多指用

来平衡学业的“玩儿”，比如拥有几个兴趣爱好、保持一定时间的锻炼，不仅解闷儿解压，也是一种打开世界的实践。不会“玩儿”往往学不好，没有多余的精力学。父亲曾让我学习跆拳道，这么难这么需要力量的运动，我不理解一个小女孩学来干啥，只得硬着头皮坚持，如今倒能体会当时的良苦用心。

长大后，再发现，父亲时常叮嘱的“劳”和“逸”，似乎又多了一层含义。某次骨科手术后，走路小心翼翼，像个缓慢的树獭，觉得可以自由行动就是一件幸福事了，直到终于可以下楼，见到阳光，竟会有种久违的感动。劳而不动，是不健康的，忽略了二者之间的平衡，世界也会失去色彩。父亲教育我们要重视劳动，“劳”不仅仅是学习和工作，“逸”不只是休闲，劳动还是另一种运动，能强身健体，丰衣足食。他举例说，“那些农村里生活的老人，60多岁少见生病，有体力有活力，能爬上爬

下自修房顶。”

我们现在常说，运动健身是拿“铁”，其实，智慧卓越的古越先人早就通过拿“铁”证明，劳动兴起的不仅是人的精神，更是一个农耕国家不断前进的生产力。当邻族还处在西周战败的困顿中时，小小於越族，冶炼创制了青铜刀、镰、斧、锯、犁、锄等生产农具。他们拿起了这些青铜“铁”，就下到了稻田、泥地，拓荒辟地，把蛮荒之地凿成了后来的沿海重要经济发展区。

在时光的手心里，我们的生活或许遇到不如意，甚至预期遭受“打折处理”，但这并不妨碍我们，像热爱生命一样热爱拿“铁”，拥有一个强健的体魄。就算你真的点了一杯拿铁，也别忘了在紧张的工作之余伸伸胳膊伸伸腿。

 **夜航船**

风景独好

我的家乡故事多

■木瓜

山里的五月，依旧在春天里晃悠，风很轻，凉意飕飕。在我的记忆中，往年到了五月中旬，城里的女孩早已穿上了裙子，满大街风采，满大街飘逸。今年则有所不同，早上电台上还在说：这样的天气是近二十年来所少有的。真不知这夏季是否会一反既往，来一个清凉一夏。

在老家已住了好些日子。山里偶尔会下雨，似春雨一般。袅袅南风拂过，山间薄雾散尽，那日头的清辉又会撒满仙岩山，嵯峨，葱绿，秀丽，壮观。

环绕在仙岩山周围有三座村庄，岩下、岩门、岩上。我的老家在仙岩山的下方，五百年前老祖宗就给它取好了名字——岩下村；紧贴在仙岩山体旁的小村是岩门，传说中仙岩山有一扇门，山上的神仙都从此门出入；而仙岩山西南面的那个山村，自然而然地叫岩上村。三座村庄相距很近，从岩下去到岩上也就步行二十分钟的距离。

那是一个雨后的早晨，我循着那条乡间的小路去往岩上，溪水在身旁不停地摇摆着，拥挤着，喧嚣着，发出哗哗声响。州溪两岸，山色青青，绿影

婆娑，各种翠色，纷纷涌入眼中。光阴在绿叶间轻轻地掠过，留下了自然、清新、与世无争的恬静，这不正是城里人所向往的土里土气与无边的绿意。

绕过仙岩山，就到了岩上村。“巍巍怪石立溪滨，曾隐征君下钓纶。东有祠堂西有寺，清风岩下百花春”。每次来到这里，都会让人想起初唐诗人王勃写下的诗句。岩上村，历史悠久，四百多年前，早有张姓人家迁徙至此，他们在州溪之滨，在怪石之旁，在许询下钓纶的地方，安家落户，繁衍生息。后在明朝万历年间和天启年间又有俞、楼两姓族人迁入，村落逐渐形成了气候，这就是岩上村的来历。

村口有一小公园，小路上走来三位老年妇女，她们头戴斗笠，脚穿雨靴，身上围着围裙，一手挟着小板凳，一手拿着镰刀。我好奇地问：你们这身装备准备去干啥？老人们笑着回答：去公园拔草。真不知是从何时开始，在这山野乡间，也有了曾经是城里人独享的专利——公园。卵石铺成的小道，木结构长廊，一排排路灯，登山游步道，六角凉亭，叠石护栏小景，芦

苇香蒲莲蓬，榉树香樟翠竹，花卉绿植盆景……

岩上村是一个有故事的地方。村中有一深潭，老百姓称作“龙尾巴潭”，也有人叫它“仙人潭”。说起龙尾巴潭，自然有它的典故。村里的老干部张雪法绘声绘色地说：小时候听老人们说，很久很久以前，龙尾巴潭深不见底，它一直通往东海。当年有一条小青龙，从海中游玩至此，将龙头探出水面，见此地青山碧水，甚是欢喜，便一跃出潭，形成了一条山脉，横卧于萧山与富阳的大山深处，它将龙头高高地翘在富阳的龙门，而将龙尾静静地沉入深潭之中。

接下来的几则故事，仍旧与龙尾巴潭相关。

话说公元317年，西晋灭亡后，东晋名士许询，跟随父亲来到江南。好游山水，终身不仕的许询，曾隐居于百药山麓，闲暇时光，时常走下山岗，来到龙尾巴潭，稳稳当当地坐在潭中那块突兀的岩石之上，手拿钓竿，心无旁骛，放空自我。故此，村里人将耸立于水中数丈高的大岩石，称为仙人石或

玄度（许询字玄度）石。

唐末农民起义领袖黄巢，领兵打仗经过仙岩山，见一老妪正在山脚下的草棚里搓汤圆，便下马与其聊天，老人的一番理论，点醒了杀人如麻的黄巢，于是黄巢将手中宝剑插入龙尾巴潭，并留下一句话：要得此剑，必须家中有十兄弟。村里有户人家，生有一女九子，也想得到此剑，自认为女婿可以算作半子，凑起来是九个半兄弟，应该可以瞒天过海了。有一天，这九兄弟与姐夫一起来到潭边，他们齐心协力地拔剑，眼看就快成功了，老三突然喊了一声“姐夫，用力”，此话一出口，那宝剑便机警地缩了回去。之后，他们几次三番地努力，终因先天不足，功亏一篑。

岩上人热情、真挚、为人温厚，而且会讲故事。毛竹小桥、溪流改道、石崖上的摇头菩萨、半山腰上的老虎洞、山脚下的七仙庙，消失了的土地庙和庙里住着的那个郎中——清朝皇族后裔爱新觉罗·那普康……

山里的五月，风很轻，故事很动听。

闲坐烹茗

藏不住的秘密

■陈幼芬

秘密等级因人因事而异，但能称得上秘密的，总是不适合公开的。

单位的重大决策，除了消息灵通人士的特殊渠道，少有人清晰知晓背后真正的意图，以及产生过程的细枝末节。这些不便公开的，就是秘密。兄弟或闺蜜之间私聊的家常，对外人来说也都是秘密，天知地知，你知我知，最好是烂在肚子里，随风而去，千万不能让它持续发酵，否则，酸腐了面子，毁坏了情分，失去了信任，两面都不讨好。

秘密受人欢迎的程度，似乎远远高出人们想象的程度，人们对自己守秘能力的评估，则要比实际水准低许多个层级。“只有死人才能保守秘密”，话虽不中听，但也不无道理。信息交流是人之本能，守护秘密，是人类重大

而严峻的自我考验。

我曾布置一个课后作业，邀请我的学生们，在有礼貌、严守秘密、不挖苦别人、勇于认错、坦诚、善于合作等十项交友要诀中进行自我评估，选出当前最难做到的三条。批改中发现，严守秘密得票率最高。青葱时节，似懂非懂，他们就已经明白守住他人的秘密，是人必备的操守。

守秘是公认的美德，但秘密就像美食，要是光吃不吐，会成为身体的负担，无利身心。更何况，透露秘密还带来许多快乐。相对于道听途说人云亦云的浅薄，守秘也是一种备受推崇的个人能力。但有时候，就算保密人刻意严守，其自主意识也不一定能得偿所愿，比如口误或笔误，或不经意的玩笑，弗洛伊德曾说：没有口误这回事，

所有的口误都是潜意识的真实流露，也没有所谓的玩笑，所有的玩笑都有认真的成分。还有梦话或病中的谵妄，或处在被催眠的状态，这些无意识的泉眼，都会让人心中的秘密越过意识的屏障，冒出泡泡来。人在受人利诱或胁迫的情况下，意识防卫的高墙也岌岌可危，甚至在某一个心跳的瞬间就轰然倒塌。总之，保守秘密是一种高超的能耐，秘密需要人们高度的尽责性与同理心保驾护航。

然而，人之周遭，无穷大量的秘密，不在心中，不在口中，而在行动中。身体是心灵的房屋，神色举止与行为习惯，是看得见的秘密，且更为真实。

爱整理屋子的人，受不了凌乱油污；常张口朗笑的人，天性向阳而生；

喜旅行好美食者，不愿负生命韶华。刀子嘴，豆腐心，确实没错，但别忘了，冰格里取出来的豆腐，其硬也足以伤人。美的心灵，使人手巧，胸藏文墨虚若谷，腹中有书气自华。可见，读人有术，不用专业功底，只需经验与阅历。谈心无术，只需以真换情，将心比心。当然，世界是我们内心镜映的结果，自己内心有什么，才能看到什么。黑暗的心灵，害怕见到光，若想观照神与美，得先自己似神而美。

孔子曾说：“言行，君子之枢机。枢机之发，荣辱之主也”。这是在警示我们，君子需知荣辱而谨言慎行。

择人而言，他人之秘密当然须用力守之。但真正能藏得住秘密的，又有几人呢？人心向往自由！人心本就自由，如果你可以什么都不在乎的话。

心香一瓣

又见小院枇杷黄

■赵荣伟

初夏的雨不知疲倦地敲打着窗台，放眼望去满园郁郁葱葱，苍翠欲滴。“五月枇杷满树金”，不经意间老家小院的那棵枇杷又黄了。

这棵枇杷树是2006年家里老宅翻新时，我和父亲一起种下的，春去秋来，年复一年，如今如盖的浓荫把半座楼都映成了绿色，尤其是到了初夏的雨季，枇杷树别有情致，细细密密的江南雨优雅地飘洒在枇杷树上，淅淅沥沥，滴滴答答，给乡村增加几许安宁和祥和。

绿荫中那一簇簇圆润玲珑的果子，像一个个金黄色的小灯笼，挂满了遒劲的枝头，煞是惹人喜爱，在微风中还飘出了阵阵淡淡的清香。

枇杷黄了，给邻居们都带来了阵

阵惊喜，看着缀满枝头，在风中轻轻摇曳的一树枇杷，都会情不自禁地赞叹：“呵，快看！结了这么多枇杷，把树枝的腰都压弯了”。

围墙外一个孩子，指着树上的枇杷不肯走了，母亲赶快摘了一串递给他，见他拿着枇杷手舞足蹈开心的样子，母亲比那孩子还高兴。

枇杷黄了，最高兴的恐怕是那些小鸟了，每天天蒙蒙亮，就欢快地聚集在这棵比二层楼还高的树上，叽叽喳喳地开始享用这美味大餐。它们吃饱了喝足了便拿枝头当作了欢乐的舞台。一会儿蹿上跳下展翅翻飞，一会儿又亮起了悦耳的歌喉。时而唱着婉转动听的小曲，时而又是此起彼伏多声部的大合唱，

这热闹的场景，好似一场专题音乐会，小鸟们就像在欢度着它们期待已久的节日。

枇杷又黄了，我又有了一次丰收的喜悦，“东园载酒西园醉，摘尽枇杷一树金。”尤其是在采摘果子的时候，看着地上成堆的枇杷，瞬间会从心底涌起一股甜滋滋的感觉，让人有一种无以言说的快乐和满足，也给日复一日平淡的生活，带来了满满的乐趣。望着窗外晨曦里灵动的风景，望着这棵绿荫如盖陪伴了我十六年的枇杷树，我心中不禁充满着感慨之情。

枇杷好吃，这果实却来之不易，回想起在过去的一年里，在百花凋零时争蕾，在冰雪寒风中开花，在桃李芬芳

里结果，在初夏阳光下成熟。吸纳了四季寒暑之气，才有了今天甜美的收获。这枇杷，平时内敛宁静无声无息，不与世争，更不与世浊。在寒冬里开的花那么小，那么貌不惊人，却在初夏结出了令人瞩目的硕果，而那些留芳一时让人追捧的花朵，却早已陨落的不见了踪影，化为了尘土。

春华秋实是自然规律，而枇杷树却历经了寒暑秋冬四季风雨，年复一年地只为着来年的付出。种下它后给一点水，便枝繁叶茂；给一点养料，便硕果累累。得滴水之恩，便年年涌泉相报。

枇杷树，在静静流逝的时光里，我愿陪你花再开，叶再落，再一次次的结出又黄又甜的果。

背包揽胜

人间仙界青海湖

■孔鸿德

去看青海湖，我是透支了兴奋的。看腻了江南水乡的旖旎作态，看惯了东海浪涛的肆虐蛮横，我渴望对我世俗的靈魂来一次宁静而深邃的洗礼。

几个小时的颠簸都把我们迷糊进了梦乡。终于有人大喊到了到了。我努力睁大眼睛，才在车窗很远的天地相连处隐隐看到一条透蓝的丝带在那动。于是我们开始了对青海湖梦幻般的追尋。

车沿唐蕃古道经日月山，远望青海一线，整个身心就置身于没有杂质的神秘色彩之间。头上蔚蓝的天穹笼罩，间有一尘不染的白云飘过，犹如阿拉伯少女的面纱，半遮半掩。

渐行，青海湖就长大成了一条青龙。也许是湖处海拔3000多米高原的缘故，给人的感觉像是整个高出草地许多，凭空在远方天地交接处漫游轻舞。这样的异景在江南绝无见过，恍若海市蜃楼。

沐浴着暖风，我终于在二郎上景区一脚踏进了温润的青海湖。

远望青海湖，鸟岛、沙岛、海心山、海西山、三块石等叠翠如珠。迎风而起的湖面烟波浩渺、碧波连天，湛蓝的湖水和湛蓝的天空交融一片，恰似镶嵌在天地间的翡翠宝石。温暖而绝不燥热的阳光在波纹上有节奏地弹跳，让整个湖面更显晶莹透彻，澄净不染，仿佛一条发亮的蓝锦缎无拘无束地平铺在天地缝隙之间，南风拂过，银色的浪花朵朵绽开，令人不仅吟咏起“海水梦悠悠，君愁我亦愁。南风知我意，吹梦到西洲”的佳句。

同是湖，也叫海，它绝没有西湖的妩媚娇情，也没有东海的狂乱横生。它像海，却如湖水不生巨澜；它是湖，却像大海没有彼岸。

青海湖不是人间风光，只用眼睛和耳朵万难感受她的美，只有用灵魂去触摸，你才能彻底打开她的心胸，呼吸到她的呼吸。到了青海湖，你就跳出五行外，不在三界中，没有了人间烟火，没有了世俗忧伤，甚至也没有了昨日狂歌。一切偏执的情绪在这里都是不合时宜的，生息在这里的只有暖暖的南风、清清的湖水、蓝蓝的穹庐和恬恬的思考。

有人把青海湖比作“大海退却时遗落的一滴伤心泪水，抑或是地球山崩地裂自我颤变时留下的一份蓝色忆念”。但更多人愿意相信是造人女娲补天时不小心遗落下一块蓝宝石，上面浸透了女神最清澈的眼泪，那是她对男男女女的悲悯：既来人世，定困心魔。

无论何种传说，青海湖都以她包容一切的澄澈与安宁荡涤着每一位到来者的疲惫风尘，度化着每个人的悲欣慰怨。即便你有再多的烦忧，再不安的心境，只要俯身青海湖女神，你也会在她温柔如水、静谧温馨的怀抱里化为湖中一粒清水、一道柔波、一泓淡蓝……她的力量来自她的一尘不染的经典智。这种冷色调中最纯净的色彩，可以净化人的心灵，让人联想到晴朗、美丽、梦幻、睿智、宁静、祥和与超脱。而青海湖的蓝更是一种澄澈的蓝、深湛的蓝、温柔的蓝、恬雅的蓝。她的蓝比海洋纯粹，比天空深沉、比少女无瑕，她的蓝清冽得可以让你忘了前世今生。

“此心安处是吾乡”，每个人内心深处都有一块自己的归宿地。青海湖却是每个人共同的精神栖息处和灵魂驿站。无论贫贱富贵、得意失落、睿智愚笨……因为谁都有一片归属于寂寞的灵魂，谁都愿意被如水的温柔融化。宠辱皆忘，把酒临风，其乐何穷？或坐或行，或笑或泣，或鸽望或独思……只有风知道，每个来到这里的人，是如何打开紧闭的心门，向湖而诉什么，因为只有青海湖这样的静女之湖才能洞悉每个人千丝万缕的心绪，只有青海湖这样的大美之湖才能承载纷纷扰扰的人间故事。

时间可以剥离一切，夕阳西下，倦鸟已归。我轻轻地挥手，悄悄地将青海湖的梦藏进衣袖。“自你离开以后，从此就丢了温柔……”一首《西海情歌》怦然响起，回望水雾烟笼中已安然入睡的青海处子，我不禁怅然若失，青海湖呀，此去一别，不知何日才能将你再次打开？是鸟与风的花季，还是冰与雾的雪天？

湘湖诗会

端午俩

■金佳萍

一

走进端阳，把带回来的艾草和菖蒲连起来，连接成江南潮湿的五月

再把窖藏在襟内汨罗江的水声，挂在窗口，一阵风来，水声吹响自己，我听到了来自天涯的歌声
还有什么呢？岁月在身后穷追不舍，或许一壶雄黄，胆气便可直冲云霄

天上的云朵，柔软得像棉花，一朵一朵码在一起，手里一捏，挤出的楚辞，为每个存世的心洗涤
再回看千年的山河，像是蜿蜒的绳子，一头是功名和尘土，一头是你和我

二

半老的艾草在镰刀前弯腰走着猫步，从田畴走过风中袅娜的炊烟加一些落日余晖中抽出的细线，编织一只口袋，装下五黄足够了

江水列队出发，从汹涌到汹涌，从远古回远古
把内心锻造得炉火纯青，时不时进发的凌厉的寒光，难道不是真理吗

抛下自己的影子，才可以被不断上升的浪花托举，呐喊出辽阔的愤慨

狂傲对峙狂傲，接住云递过的闪电，苍天佝偻着俯下身子

至于那些离乱的洁白羽毛，还原忠贞、还原死亡，还原自由、也还原爱

五月，梅雨洗心，洞见用疼痛续写的福佑