



生活志

## 放下手机发呆

□文不易

周末起床的时候，眼睛突然疼得难以睁开。费劲巴拉眨巴半天眼睛，终于露出一条缝，站在镜子前一照，发现鲜红的血渍布满眼球，视线之内，朦朧诗一般虚无缥缈，眼前的世界，笼罩在一片灰茫茫的不确定之中。

潦草地扒拉几口早饭，去医院毕恭毕敬接受检查。医生煞有介事，用紫外线小手电筒照了照，很快得出诊断结论，因为长期熬夜看手机，导致眼睛中的毛细血管破裂，需要十天半月，甚至更长的时间进行恢复，血渍才能慢慢被吸收干净。最后他语气加重提出忠告，必须放下手机，否则时间一长，会造成视力下降甚至失明。

医生的话，吓我一跳。这是我第二次来医院治疗眼睛。半年前也发生过一次，当时眼睛充血，疼痛怕光，和现在的症状差不多，原因简单极了，都是拜手机所赐。可当疼痛慢慢消失之后，自己又好了伤疤忘了疼，整天沉溺在手机中磨耗，同样的低级错误，如今又犯了第二次，那本不该发生的尴尬又出现了。

如果来一次脑筋急转弯进行抢救，那生活中最长情的陪伴无疑是手机，没有之一。在网络时代，也许不再有人怀疑，微信已完全融入大家的日常生活之中。只要指头往手机屏上一滑，五花八门的信息就会如潮水般涌入，网友的分享欲也空前高涨。正因为其不可抗拒的黏性，让人欲罢不能，才会有“世界上最遥远的距离，莫过于我们坐在一起，你却在刷微信”这样幽默搞笑的段子。生活中因为微信的助攻，朋友变成网友，网友反倒变成了朋友，让人唏嘘不已。

说得好听一点，因为职业属性，每天需要长期伏案，从微信中接收处理不少作者来稿，自己

也有传给其他报刊编辑的稿件。不碰微信，显然是不现实的。单位也早就倡导无纸化线上办公，能在微信里说清楚的事情，哪怕人就在隔壁，也老死不相往来，不会轻易过去面聊。

当然，这些牵强的理由，不足以成为被手机破防的借口。深层次的原因，其实是自己不够自律，对各种短视频缺乏抵抗力，过不了好奇的心理关。大家每天津津乐道的奇闻趣事，若不去关注，就会被秒甩到潮流的后面，也失去了参与话题互动的谈资。

如果某天在某个平时参与度较高的群突然“潜水”一回，那一定会被热心的群友指名道姓、问东问西。作为性情中人，又不得不转头去回应一番。每天不是在刷着微信，就是在回复微信。眼睛超负荷运转，消耗在方寸之间的手机屏上，那种极致的诱惑，让人爱多一次，痛多一回。

不过现在此一时彼一时了，必须老老实实听医生的叮嘱。放下手机，保护眼睛。在工作群和朋友圈发完一条信息后，果断将微信设置为免打扰模式。大意是因视力原因，不便在手机上办公，有事可直接到办公室沟通交流。

随后的日子，我始终戴着墨镜，不想让人看到红肿的眼睛，也不关注群里发生的琐事，任尔东西南北风，放下手机，喝茶发呆。刚开始还有些失落，生怕错过什么重要信息，生怕耽误事情。但事实上，忍一忍也就过去了，这足以让人欣慰。

放下手机一周多，并没有失去什么，有形的或者无形的，视力也在渐渐恢复。那一刻，竟然觉得从未有过的轻松。偶尔在办公室和朋友面对面地交流寒暄，也增进了彼此之间有形的情感，如冬日里的暖阳，让人心里热乎乎的。

## 冬日柳梢堰

□李淮

住在柳梢堰的女友告诉我，柳梢堰的油菜花开了。我很惊讶，大寒节气，油菜花开，是真的吗？她笃定地说，真开了，要不，你过来看看。

走在柳梢堰湿地步道，远远望过去，一大片土地上，淡黄色的油菜花朵，开得盛大热烈，汇成一片油菜花海。一旁的旌湖水流平缓，湿润水汽氤氲在油菜花朵上，为油菜花明媚的笑脸增添了几分俏丽模样。

一只蜜蜂，两只蜜蜂，三只蜜蜂，轻轻落在油菜花的花蕊上，忙碌地采着蜜。原以为只有春天到了，这群大自然的搬运工才会这般辛勤劳作。这群提前“上班”的蜜蜂，许是把暖阳高照的柳梢堰冬日，当作春天了吧。

几只白鹭，在旌湖水边芦苇丛游来游去，白色羽毛，在阳光下闪着光泽。几只红嘴鸥，从遥远的西伯利亚飞来，岸边站立着一家三口——夫妻俩带着小女儿来喂鸟。只见小朋友手里拿着一小块馒头，朝红嘴鸥飞来的方向扔去，一群红嘴鸥呼啦啦飞过来，接住空中抛来的馒头，动作敏捷，姿态优美，煞是好看。父亲举着手机，把小女儿喂食红嘴鸥的画面定格，母亲拍着手对女儿说：“很好，再把馒头抛高一点……”

仰望蓝天，天高云淡，心里满是惬意。四百年前“湖广填四川”，先祖们背井离乡，艰难跋涉到柳梢堰，当时这里还是荒凉、泥塘、凹地，乱石堆积，被称为“东河坝”。原本无人烟的地方生起篝火，他们在这片土地“插柳圈地”，因而有了“柳梢堰”的地名。那时的他们一定不会知道，如今这里已建设成为城市休闲景区、湿地公园，国家AAA级旅游景区。

观景平台旁边，设置有木头长凳，女友与我坐下小憩。长凳上坐着一男一女，他们是兄

妹。兄妹俩正推着97岁的老母亲出门晒太阳，老母亲坐在轮椅上，脸色红润精神好。我们与两兄妹交谈，老人侧头咧嘴对我们笑。我往前走轮椅前，问候老人，兄妹俩告诉我，老人腿脚不方便，但听力还可以，只要说大声点，她能听见。我于是对她说道：“儿女对您老好，您老能活120岁。”老人听见我说的话，笑得开心极了，满脸皱纹变成了一朵盛开的菊花。

一条十几米长的木廊，连着长亭，长亭里有长木凳，供人休息。亭里的墙上有古代名人的图文介绍，秦宓、张弼、苏舜钦、李调元、杨锐……都是德阳历史上名垂青史的人物。“亭者，停也，人所停集也。”一位老爷爷，带着孙子，停立于此，正一字一句念着墙上古人事迹的介绍。孙子拿着手机拍照，他对爷爷说：“了解历史，拍下来作资料，学习用得上。”

一道弯弯的拱桥，颜色醒目。一位身穿汉服，衣袂飘飘的女孩立在桥头，对着自拍杆在做直播，她用手机镜头对准油菜花海，介绍着柳梢堰的前世今生，叫大家快来看油菜花。上桥，前方转角处，一对小年轻在拍照，女孩变换姿态，站立、弯腰、跳跃，让男友换着角度拍。女孩发出脆亮的笑声，感染着我和女友。两只彩色羽毛的翠鸟原本停靠在桥杆上，随着我们走近，便“嗖嗖嗖”飞走了。桥边柳树已发出新芽，夜晚站立此地，可以与拱桥同享“月上柳梢头”的宁静浪漫。

有彩色、深灰色的帐篷搭建在草地树木之间，帐篷前铺上篷布，摆上野餐饭食，还有冰糖橘、甘蔗、柚子等水果茶点，一家人或几家人席篷布而坐，笑语喧哗，其乐融融。帐篷旁的烧烤摊上，香喷喷的烤串，吸引着来往游玩的路人。

冬日的柳梢堰，有着不一样的风景，不一样的美好。

小寒过后，天越发寒冷了。周日晨练，运气不错，遇见冬阳和煦。步入柳梢堰观景步道，顿感空气新鲜、凉爽，于是摘掉口罩，深吸长呼那丝丝甘甜的空气。日头红在武家山上，并把晨晖洒向雾起的田园。展翅掠过的白头翁，引来了身后的鸟鸣和蜡梅的冷香。

行至山脚沟畔，发现跟前的牛筋草、三叶草、婆婆纳和芥菜已霜白一片，显得格外晶亮好看。夹道的黄菊花、斑茅、狼尾草呼应着早开油菜花绽放的清香。凋零的无患子、银杏、水杉守望在耕地边，好像在等候向暖春归。

走过农场大风车，再顺势拐到围栏转角处，不知怎的，腿肚子仿佛被绿油油的菜蔬一把搂住，令我驻足观望。望着满眼的时蔬青翠，夫人更是啧啧称赞，并细数着这头是大叶青菜、青皮莴笋、长白萝卜和豌豆尖，那块是大葱、蒜苗、胡豆、花菜、卷心菜和大白菜……

那些经霜大白菜，打底叶深绿，裹叶浅翠，菜心露出嫩黄或奶白色，层层叠叠的叶色过渡，一下子把我潜藏的食欲打开了，何况，霜打的白菜分外甜。

我想尝鲜甜，夫人劝我莫去，说别人不会卖



## 暖风孕早梅

□冯雪梅

为沐暖阳，便去旌湖畔散步。

正信步沱江桥西引道外侧，习惯性抬头望向那处梅林——如同不自觉地望向母亲所在的地方那样——正是这样不经意的一望，惊喜地发现有两朵梅花已经开了，粉白娇嫩，莹莹生辉，忍不住想赞美它：这么勤奋的梅花一定是梅中学霸吧。

见梅花绽放，内心无比激动，继而快步冲向引道内侧那处梅林(说是梅林，其实也不过稀疏几株而已)，这里的梅居然开得更多，其中一株竟然已经开了七八成，看似瘦弱的枝丫上层层叠叠堆积，奶白的花瓣如同一个托盘，中间盛着淡黄色的花丝，花丝顶端结着一粒一粒金黄的花蕊，而花丝下面的花托呈现亮红色，在明媚的阳光照耀下显得极为雅致。站在树下，有淡香萦怀。梅花的香有别于蜡梅，它不直接占据你的嗅觉器官，而是如同从天而降，萦绕身旁却不落地，不染一丝油气，它清甜而绵长，缥缈却真实，柔和轻盈似有魔力一般，叫人忍不住便张开双臂，甚至张开每一个毛孔，将自己完全交付于它……信手翻看去年拍的同一株梅，发现今年的梅花竟然提前了一个月开放。

依依不舍地离开那处梅林，回家途中竟然又发现两株盛开的红梅，灼灼然端立于枝头，开得那么热情那么从容，那一抹红色在川流不息的车流旁显得那么宁静，在翠竹的映衬下显得那么耀眼。回到家又迫不及待看院里自己种的朱砂梅和绿萼梅，两株梅均花蕾簇拥即将破蕊，叫人喜不自胜。今年冬暖，三九天依然暖意融融，想必梅花是错将暖冬当芳岁，不误年年报春音，才提前开放吧。

自古梅花多伴雪，雪融梅枝魂也香。你看元代王冕笔下，“冰雪林中著此身，不同桃李混芳尘”；唐朝张谓笔下，

“不知近水花先发，疑是经冬雪未销”；宋代卢梅坡笔下，“有梅无雪不精神，有雪无诗俗了人”；南宋陆游笔下，“闻道梅花圻晓风，雪堆遍满四山中”。似乎梅花与雪是永远拆不开的搭档，可今年的梅花少了雪的陪伴，心中便有了些波瀾——有见梅花开放的感动，亦有无雪相伴的怅然。记得曾请教父亲，“我本生于初夏，为何名字为梅？”父亲答，“梅也被称作霜女，遇冰雪便更坚强，你自小身体羸弱，因此想借梅而增福添寿。”兴许真是因了这名，我便康健坚韧起来。父亲深谙梅战冰斗雪的勇敢和高洁不争的品格，便把对女儿的期望与祝福都融入名字赠予我了。可是无雪的梅真没了精神吗？

心下挂念，翌日再往梅林。一夜过去，见梅花开放更胜昨日，梅枝遒劲梅花素雅，花瓣润泽花蕊挺立，清香沁甜，不喧哗不谄媚——原来梅花在冰雪中盛开得坚定，在暖意中同样绽放得从容。望梅凝思，便想到我们的军队——和平年代，军队“消失”于大众的视线，默默壮大了；战争和灾难来临，军队便是国家和人民坚硬的盾牌和锐不可当的武器，展露出坚强不屈的风采，这完全契合了梅花的品格。所以，梅终究是梅，冰雪只能将梅陪衬得更坚韧刚劲罢了。北宋隐逸诗人林逋以梅为妻半生守护，守的不是风雪中的梅，也会有暖意重开的梅吧！否则怎会成就“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”这样的咏梅绝唱呢！

我想，梅花的“精神”一直都有，有雪时梅花的“精神”立于苍茫的萧瑟中，暖冬无雪时梅花的“精神”则掩于周遭的明媚里，它既能承受风雪抵抗严寒，也可安于平和拥抱温暖。

霜雪未至，梅花早开，人间提前接收到春的讯息，也提前酝酿新一年的勃勃生机，这样便很好。

头盛着暖意、友善和大气。步行中，夫人冷不丁问我：“假如换作你，会把自己辛辛苦苦种的大白菜送给陌生人吗？”我低头看看奶白色的大叶柄，再掂掂足有五六斤重的大白菜，然后摇摇头说：“不会，我舍不得。若遇熟人，我或许会。”面对朗笑的夫人，我不禁赧然附笑。回想三十多年前，我调离山城重庆，来到川西德阳，为的就是眼前的她。

言笑毕，仰望天空，“格局”一词仿佛从望月阁上飘入脑海。我想，大德如阳，小德如光，即使是微光，也是一种善举和人间温情，值得好好珍惜。

从小寒至大寒，半个月內，我和夫人提着山东“梨干”时常在柳梢堰农场四周遛弯，却始终见不到那位农耕爱好者。乃至往后，也未曾见到她侍弄菜蔬的身影。遛弯一久，我慢慢捋摸出风味来，青白相间，心安或念想，后者更令人回味。

回味那棵大白菜，真的很好吃，清甜可口不说，还有一股淡淡的清香，尤其是那自然的鲜味更是令人难以忘怀。那天，我多盛了半碗菜汤，几口下去，直觉哈上来的鲜气，有一股春天的味道。

## 最是人间烟火气

□廖肿

手起刀落，“咚咚咚”，三下五除二，一只鸭就宰好了；抄网一捞，鱼儿溅起一地水，稳稳地躺在网兜里。这是清晨六点过的菜市场，尽管大街上路人稀少，但两层楼的菜市场早已人声鼎沸、熙熙攘攘。

一楼商贩们的摊位上早已整整齐齐地挂着、摆着新鲜的猪肉和家禽，大小不一的笼子里挤满了活鸡、活鸭、活兔子；鱼池里鲈鱼、鲫鱼、鲢鱼黑压压一片，活蹦乱跳。摊贩的吆喝声、买菜人的讨价还价声此起彼伏。

二楼长长的通道两侧铺满了蔬菜水果，带着露水带着泥，因为蔬菜野菜长于田间山野，菜市场里充满了山的味道、河的味道，甚至阳光的味道。徜徉其中，既有视觉上的冲击，也有嗅觉上的享受。时令蔬菜水果色彩斑斓，种类繁多。鲜活的鸡鸭鱼、碧绿的黄瓜、火红的辣椒……整个清晨的时光，被浓浓的烟火气息所裹挟，变得丰盈润泽。这个热闹非凡的菜市场，不仅装下了三餐四季，更装下了人间百态。正如著名的小说家、散文家汪曾祺所说：“四方食事，不过一碗人间烟火。”

如此富有感染力的菜市场，起初我本没什么兴趣，因为买菜不擅长，厨艺更不佳。分不清火葱、四季葱；也分不清黄姜、竹根姜；更分不清前夹肉、腿子肉。所以好奇为什么母亲醉心于菜市场，每天不厌其烦去逛，再大包小包地买回来。随着时光流逝，母亲慢慢变老，菜篮子交给了我，自己从被迫进菜市场开始，经过多年磨炼，才慢慢地摸到了门道，其间感受是接菜篮子易，管菜篮子难。

逛菜市这事，看似简单，学问倒不浅。母亲常说，蔬菜颜值高的不一定是最好的；不起眼的或许才是自然生长的绿色健康菜。菜市场，总会带来无限的惊喜。母亲有这样的本事，在我年少时，她经常从农民采来的各种野菌中，挑选出自己确认安全的鲜菌来，青头菌、青杠菌、鸡油菌……加上肉烧来吃，那种带着树木气息的鲜香至今萦绕心头。

菜篮子刚交给我时，母亲心里是不踏实的，她知道我难以像她那般去细心挑选食材，更不可能像她那样充满热爱。母亲几十年的生活经验，买菜挑肉已是炉火纯青，和市场上很多商贩也比较熟悉。母亲经常给我传授经验：不管买肉还是菜，先逛上一圈，了解市场，然后再挑选。菜市西面那家鱼不错，东面那家羊肉性价比最高，南面的辣椒面最地道……卖鸡鸣的小张人厚道，东西实在；陈师傅的猪肉价格合理，还可以帮忙绞肉等等。

说到卖肉的陈师傅，母亲还道出了一件事。母亲第一次在陈师傅的肉铺做香肠忘了付钱，晚上才想起，连忙赶过去，可陈师傅早已收摊，母亲着急了一夜，次日一早就赶去肉铺把钱补上，并表示了歉意。陈师傅夫妇本以为香肠钱找不回来了，当面对失而复得的钱时，很意外，更多的是感激。后来很长一段时间去买肉，夫妇俩都要提及此事，说母亲为人善良真诚，这也是陈师傅夫妇对母亲格外热情的缘故。

母亲直爽，在菜市场很少讲价，若是遇上农民卖自家的菜则根本不讲价，她总说农民卖菜挣点钱不容易。虽然母亲在菜市也经历过不愉快的事情，比如被小偷划了钱包，被缺斤少两等，但她总是淡然处之，认为这些只是个例，不必计较和挂心。

多年以后，当我在菜市场熟练地选购当季的蔬菜，胸有成竹地挑选“背棚”“里脊”“前蹄后蹄”时，我已经从“小白”成长起来，母亲的经验功不可没。更为难得的是，我也有着与母亲同样的心境去逛菜市场，在炽热人间烟火升起的地方，体验平淡日子的生活乐趣，找到生活的本真。

## 一棵大白菜

□魏龙

