

生活  
百味

以静御暑



闲云野鹤

盛夏酷暑，蜗居家中，不是看电视就是看电脑，不是刷手机就是玩平板，头昏眼花，越发地无聊。为了以静御暑，我开始画扇子玩儿。在这把给幼儿涂鸦的硬纸板“宫扇”上，我很难运笔，最后十分勉强完成这幅“荷塘小景”。

画得不满意，但心中连续多天的烦躁感竟不知不觉地消失了。这真应了“沙家浜”中的那句唱词：“心静自然少忧烦。”



绣朵玫瑰



画

周一，刷完《玫瑰的故事》。隔天，大数据给我推荐了刺绣玫瑰材料包。生活中，我喜欢清雅的花朵，玫瑰不在此列。不过，刘亦菲饰演的玫瑰，我挺喜欢。漂亮、果敢、从心而行。

网友评论说绣花解压。绣朵玫瑰，瞬间我便决定下单付款。绣花确实解压。内心平静，暑气顿无。听着小曲儿，什么也不想，只有手中的针线来回穿梭。

虽是一朵小小的花，花瓣、叶子、枝、茎、刺，还有Rose这几个文字，绣法皆不同。花瓣是卷线绣法、叶子缎面绣、刺是直线绣、茎和枝采用轮廓绣、文字用的是回针绣法。前后花了数小时，成品还不错。最主要的是我学会了好几个刺绣术语。

往后，可以考虑自己来画幅图案，绣只小鹿，或者绣首诗《坐在你身边看云》，想想就挺美。



## 画里的旧时光



王炎

持续的高温，空调连续运转，剩余的饭菜都要及时放入冰箱。我儿时，没有空调和冰箱，家人把剩余的饭菜放入竹篮子，上面盖块布防苍蝇和蚊虫，吊在离窗口最近的位置，靠凉风保存。

(绘画材料:纸宣水墨)

乐活  
人生

化干戈为玉帛



老酒

一大早，老酒还在梦乡。南南爬上老酒后背，亲了一下老酒的脸，又呼呼大睡。

老酒趴着不动，过了好一会儿，才轻轻“卸货”。

昨晚洗好澡，跟南南床上对战“降龙十八掌”。运气、出掌，南南使出吃奶的力气，根本推不动老酒。老酒轻轻发力，就推倒了南南。

南南不服：“现在我加持超级飞侠乐迪强力手套。”老酒稍稍示弱一下，双掌缓缓后撤。南南索性撤掌，贴身近战——挠老酒腋窝。

老酒哈哈大笑。南南趁机转到老酒身后，搂住老酒脖子，将老酒扳倒。

南南越战越勇，连赢几局。老酒累趴下了，说要补充能量。南南便来亲了一口。

连续好几天了，家里天天上演“战争与和平”。

## 小浪漫



天蓝蓝

小孙子康乐喜欢早起，怕影响儿子儿媳休息，我和爱人常带他出去溜达一圈。

有一次，我们正走着，爱人眼尖，指着一棵树上的鸟儿说：“快看，小鸟在献花呢！”但见一只蓝色的小鸟嘴里衔着一枝小花，正给另一只灰色的鸟儿送花，发现我们看它们，两只鸟儿“啾”的一声飞走了。

受了启发，我也采了路边紫色的牵牛花，要给爱人戴上。爱人扭捏着不让戴，她左看看、右看看，抢过花儿想扔掉又不舍得，嗔我道：“都一大把岁数了，还搞什么浪漫！”

康乐才15个月大，正是牙牙学语时，他听见了，嘴里嚷嚷：“浪、浪！”爱人嘻嘻地笑，揶揄我：“孙子都笑话你了，说你‘浪’！”

## 退休后的姿态



张超

我对快递员和保洁员一直都很客气，每次见到他们都会说“谢谢”“辛苦了”。

有一次，老婆对我说，现在退休了，不要再以干部的姿态对人说话。如果要打招呼，说声“谢谢”就可以了。老婆又说，你细品，说声“辛苦了”，潜意识里可能

还是领导对部下的姿态。

是啊，仔细想想，在面对快递员和保洁员的语境里，我还是延续着在岗时对员工工作辛苦的肯定和感激心情。退休了，应该摆正位置，不能再居高临下地对人说话了。

还有一次，我准备穿着居家圆领白汗衫去公园散步，老婆一定要让我换一件T恤衫再外出。我不理解。她说，不让你说“辛苦了”，是让你知道，退休了就

是社区老人，心态要调整过来；而让你穿着正式一点，是要提醒你，即使退休了，也不要随便穿衣。退休后的穿衣风格和选择，往往能够深刻反映一个人对生活的态度和追求。这既是自尊，也是尊重他人。要体面地活着，优雅地老去。

老婆平时嘴碎啰嗦，我常不以为然，东耳朵进西耳朵出，但这几句话似乎还是很有道理的。

## 今天，你羞耻了吗？



李爱婷

夏天到了，终于可以让脚趾露出来透透气了，没想到我刚穿凉鞋出门就有评论的声音来了。先是每天见面三次以上的邻居说，脚好白！再有，一起聊天气聊狗的“狗友”，见狗子一屁股坐我脚面上乘凉，来了句——天呐，你脚趾真长！

大惊小怪到脸皮薄的人真会被她吓出一身汗。还好经过社会的长期“腌渍”，脸上还算hold住了。

上网搜，才发现这类脸红犯困的毛病，叫羞耻症。还刷到一个探讨“羞耻症”的帖子，五花八门的“羞耻症”患者互相吐槽，非常有意思：有人当众吃饭走路，就尴尬极了，没人陪就宁可饿一顿，不出门；有人过马路，觉得一排等待的车都盯着自己而顺拐走路；有人念长菜名羞耻、

念自己名字和读自己发出去的语音羞耻的；也真有露脚趾羞耻症的，为了避免别人看自己脚趾，从来不穿凉鞋拖鞋的；最搞笑的是“美丽羞耻症”，在穿衣镜前一件一件试穿，费心收拾自己后一顿羞耻不敢出门，必须换上朴实衣服再抹去妆容才敢出门……这不是羞耻，应该是不自信了。

今天，你羞耻症犯了吗？如果都没有，恭喜你！脸皮厚、吃个够，这是老话啦！

## 养一盆绿意盎然



美丽的坚持

搬到新的办公室，发现室内一棵幸福树几近枯萎，本想把它扔了，但看看花盆不错，懒得清理枯枝，准备等空了再处理。但过了十多天，不经意间一瞥，竟看到几粒幼芽从枝丫处冒了出来，斜着奋力向上生长。我颇感奇怪，怎么会死而复生呢？偶尔说起，保洁阿姨

说，她打扫时经常给它浇一点水。哦，怪不得。于是我也用心起来，每天早上给幸福树浇上适度的水，把那些枯枝黄叶全部整理掉。不久，枝和叶的模样变得翠绿起来，像疯长身体的少年，隐隐有一股子劲。

这些绿植似乎也有灵气，它感受到了主人的细心呵护，就能长得更好。后来查阅资料发现，德国的实验心理学家古斯塔夫·西奥多·费克纳就提出过植物有感情的观点，他认为通过与植

物交谈，给予植物关注、爱抚等，可以促使植物更健康地生长。

不要小看一株小小的植物，不经意间惊艳了你的眼球，成就了最美的邂逅。



## 本版投稿方式

邮箱 jhwbpqy@163.com 或扫二维码(如下)。投稿时请附上微信名、头像图片和通联方式。

