

生活
百味

光着膀子呢



刘井明

昨天和外孙团团视频，依旧叫老张拿手机。老张对镜头，我只是时不时露脸一下，证明着自己的在场。话没少说，犹如场外主角。一是嫌老拿着手机累，二是感觉像照一寸相似的，不能完全放松。好在老张无感觉，全兜底，让我内心暗暗感激老张。

正和团团聊着。团团忽然切换了镜头，那一端爸爸、爷爷奶奶入镜。啊，原来一家人都在场，团团全给暴露了。亲家母把脸捂着，不愿意上镜。这边，老张忽然不愿意拿手机，也不愿意把镜头对着自己。我不解地还是把镜头对着他，他压低声音说：“我光着膀子呢。”啊，老张在考虑形象问题。

生动的一课



心若涟漪

周日和几个朋友在茶室喝茶。大家聊起了节假日的打开方式问题。有的说，喜欢远足，领略祖国大好河山；有的说，喜欢喝茶、看书；有的说，约朋友一起喝酒，释放工作压力；也有的说，喜欢打牌，还得来一点刺激。而有一位成功的企业家说，他的公司比较繁忙，平时经营管理公司占去了很多时间，偶尔打牌放松，但是不赌钱。如此健康的生活方式让我们颇感惊讶。他说，一个人无法控制住自己的情绪和欲望，再多的财富也会挥霍殆尽。在他的努力下，公司一直业务繁忙，以前是租厂房，现在是买了地皮盖了新厂房，家里的套间也换了别墅，还积累了一定资金。他的人生已是一把好牌了，根本没必要再去搏没有任何把握的牌局。在牌局上放手一搏的，那是总想不劳而获的赌徒，他们会越陷越深，总有一天会追悔莫及的。

大家听了频频点头。生活中，一些企业家因为好赌而倾家荡产的例子也不少。其实，无论在牌局上、股市里，还是在生活中，我们的敌人从来不在对面，而在自己心中。只有不断加强自身修养、时时自我修正，踏踏实实地走好人生的每一步，才能立于不败之地。



蓝色咖喱粉

连续大半个月，每天超高温，虽已是傍晚，但热力丝毫未减。过十字街口，趁着绿灯，我紧赶慢赶地穿马路，快到对面时，看见慢车道上一位正在等另一个方向绿灯的外卖小哥，坐在电动车上，两脚撑地，仰着头，举着手机，在拍天空。外卖

小哥的身后，是位骑着辆公共自行车的大伯，大伯看前面的小哥仰头对着天空拍照，于是也仰起头朝天空看去，然后也举起了手机开始拍照。见两人如此投入，我也好奇地跟着仰起头，才发现今天傍晚的天空，红霞满天、灿若云锦，大概是经过下午一场短暂暴雨的洗刷，这天空蓝得特别纯净，红得特别热烈，美得令人心口一滞。

于是，我也忍不住掏出

手机，仰起头拍了张此时的天空。大概是看到我们都抬头看天，旁边几位等红灯的行人纷纷仰起头，看看天空，也举起手机拍起来。

炎炎夏日，为生活奔波了一天的人们，拖着疲累的身体，埋头匆匆赶路。但在等红灯的时候，或许可以像那位外卖小哥一样，抬起头，看看天空。

有些风景，有些美好，就在我们身边，譬如这一刻。



“扎根”散步

建筑师 61319.
郭俊

南通的城市绿化做得很棒的。我到狼山、军山、植物园、通吕运河、海港引河等许多地方散步过，环境都很好，感觉各不同。

最终，我决定在城隍庙以南的濠东绿地“扎根”散步，是有几方面考量的：

1. 这一块的绿化覆盖

率很高，同时又临濠河，所以负氧离子含量较高。有篇文章里曾说过，人每天最好在户外负氧离子高的地方，做有氧运动两个小时。

2. 这一块一圈2000步，可以随时中止，中途突然有事可以快速离开；而有些地方属于线形或大圈布局，走起来了，回头就难。

3. 这一块属城市核心区，从早到晚人气很足。运动就像喝酒，要有氛围，一个人喝闷酒，容易伤身，同

样，只为锻炼而锻炼，不容易产生正面情绪。人气旺，气场强了，对身体好；同时，也利于拍摄人文照片，产生愉悦感。

4. 这一块离我家、公司、菜场、超市都很近，对于我各种角色的转换，都很便捷。

5. 时间长了，朋友也会多了，认同感与归属感也就增加了。

当然最核心的，就是人气与空气。



龙水



又见癞葡萄

早上，去邻居李婶家串门。我不经意间发现，她家楼房东边的地里，绿色的藤蔓间，挂着几个已呈黄色、浑身长满疙瘩的“爪”。这不是癞葡萄吗？几十年没看到这玩意了。

二十世纪七八十年代，不少农家都种癞葡萄，供小孩解馋。春夏之交，只要把头年晒干的癞葡萄种子撒下几粒，破了土的小苗就会沿着棚架攀援而上，分蘖出多头的藤蔓游向四面八方。藤蔓间开出一朵朵小

黄花，并结出一个个小瓜纽。到了盛夏，纺锤状的癞葡萄由青转黄……

正当我想得出神时，李婶随手摘了一个金黄、已开裂的癞葡萄递给我。我撕下皮壳，哇，里面的瓜瓤一片鲜红，忍不住尝了一口，那个香甜、那个滑腻，仿佛又回到了童年。“现在已很少有人种这个了。”我感慨。“是的，现在各种时鲜的水果都能买到吃到。我种癞葡萄，纯粹是一种怀旧。”大婶笑着说。



本版投稿方式：

邮箱 jhwbpq@163.com 或扫二维码(如右)。

投稿时请注明“投晚报‘朋友圈’版面”，同时附上微信名、头像图片和通联方式。一经采用，稿费从优。



乐活人生

拍蟛蜞与捉蟛蜞



吴德根

今天看到好友汪农生拍的小蟛蜞视频，深受感动。视频中的这些小生灵活泼灵动，非常可爱。

蟛蜞在通城是很常见的一种小动物。我在滨江公园一带散步，经常看到一些人在江边捉蟛蜞。他们或双腿蹲入水中卷起袖子赤手抓，或拿着网兜在水中捞捉，更有甚者握着长竿，吊着一根粗线，串上蚯蚓钩钓。对此，我已司空见惯、见怪不怪。

然而，当今天我看到了好友的这个视频后，觉得蟛蜞虽然其貌不扬，倒也活泼可爱，心里不知不觉喜欢上了这些小生灵，于是同情起它们来，生怕它们在江边嬉水玩耍时被好事者捕捉到，说不定成了这些人的盘中餐、下酒菜。

我好奇地问农生兄：“怎么想得起来拍蟛蜞的？”他回答：“平时走到河边想看看它们都不容易，稍有动静早就钻进洞里了。今天天气稍微凉快一点，心情舒畅，出来散步，看到这些蟛蜞特别喜欢，轻手轻脚地观察、拍摄，回来制作视频，蛮开心的……”

同样一种小生灵，有人觉得它好吃而去捉；有人觉得它可爱而去拍。这拍与捉多多少少反映了人与人之间的微妙区别，是对生灵的赞美还是蔑视？



“黑人”小孩



李爱婷

娃上学下学晒黑了。我喜欢给娃穿白衣服，夏天显得清凉。今朝又给她穿白短袖，她突然冒了一句：“我们美术老师说，黑人穿白衣服更显得黑。”还给我们看对比图片了，黑人只有穿黑色才显白。一开始忙家务没空理她，后来琢磨笑了，这娃把自己归类为黑人了。有时候对着镜子照，她还自言自语：“真黑！”