

生活  
百味

## 被竹叶窝棚治愈



我不用手机

一个三角形的竹叶窝棚，由老竹搭就基本结构，再用更粗的老竹在前端做稳定的支撑。窝棚的“屋顶”以细竹排布，再铺上厚厚的竹叶。在竹叶窝棚的内外，也是大量竹叶铺就的地毡。有人踩着沙沙作响的竹叶走上前，钻进窝棚，匍匐着躺下来，半天没有声息，家人唤他，他说：“别打扰我，我这会儿好像在山中，变成了采药人。”



是的，这竹叶窝棚的朴素造型与低矮体量，很像是猎人与采药人临时休憩的住所，也像是隐士与大侠闭关修行的地方。但它其实是一个艺术装置，位于苏州阳澄湖畔的嘉德艺术中心，它由艺术家赵半狄创作，先用竹身搭就让人松弛与释怀的场域，再将这一必须席地而坐或贴地躺卧的空间用竹叶密密厚铺，成为一个安放身体与灵魂的艺术疗愈场所。它曾在12个城市展出，敞开胸怀，让那些失去亲人、失去生活目标或神经紧张的人，在暖融融的竹香中得到疗愈。与其他艺术作品“非请勿近”的矜持不同，它发出邀约，邀请大家进去坐一坐，感受一下。

我也在这个“小窝棚”里躺了片刻，这是我第一次钻入一个艺术作品的“胸腔”，聆听它的心跳。仰头而望，满月的辉光从竹叶的缝隙中筛下来，化作点点星光，周围都是晒干了的竹叶发出的香气，这种香气有点像故乡的炒米，温暖、安宁、充满慰藉……

## 本版投稿方式

邮箱 jhwbpq@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。



天羽的阳光

在那一方水域，普通翠鸟宛如灵动的精灵，打破了水面的平静。

它从水中钻出，宛如一位绝世舞者登上了独属于它的舞台——木桩。水滴顺着光滑而斑斓的羽毛滚落，如同细碎的珍珠在翠色的锦缎上滑动。它站定后，小脑袋轻轻一甩，刹那间，水花四溅开来。

那飞溅的水花像是被赋予了生命一般，在阳光的映照下闪烁着点点金光。每一滴水珠都承载着翠鸟的活力与灵动，它们向四周散开，形成了一幅天然的、动态的画面。翠鸟的这一甩头，像是在向世界宣告它的归来，又像是在抖落一身的疲惫与水的束缚。

它静静地站在那里，眼睛注视着周围的世界，带着一种与生俱来的骄傲与

## 出水之美



警觉。它是这片小小水域的主宰，是大自然馈赠的一幅绝美画面的中心，让每

一个目睹这一景象的人为之陶醉，感叹于大自然的神奇与美妙。



张超



wei

近来总是听到“肌肉”一词。

先是自己膝盖不舒服，去医院检查没什么问题。医生建议多锻炼，增加膝关节周围的肌肉。再是和一个文友聊天，她说自己一直坚持每天写作的习惯，就是为了保持写作的“肌肉”，不至于荒废技能。

20世纪80年代是文学的春天和辉煌时代。1981年，在上海，《文学报》正式创刊。对于大多数文学青年来说，那是一个理想重建的时代。人们满怀期待地憧憬着即将到来的美好生活，终于体会到激情、狂热、理想和浪漫。从1983年开始，我开始阅读《文学报》。

## 保持“肌肉”

这一点对我触动很大，因为曾经的我跟她一起写作，且日日坚持。然而去年，我开始懈怠了，然后越不写越不想写，直至写作“肌肉”萎缩。

身体需要肌肉，写作需要肌肉，生活也需要肌肉。想起孩子上初中那几年，我每天早晨五点半起床做饭，然后再驱车一小时到单位上班。忙忙碌碌一天，每天给家人安排各式各样的饭菜，再拍照修图放在两个平台同时记录。而现

那时候，学校里个人订阅报刊不方便，我便每期去邮局买。记得每周四上午第二节课后，我便快步跑到邮政报刊营业厅买一份当天出版的《文学报》。参加工作以后，开始订阅一些文学报刊，其中《文学报》是首选。后来由于工作和生活的压力，我开始远离文学，也不再订阅《文学报》了。直到前几年，我对文学的热爱又被燃起，订阅了《文学报》和合订本。由于报纸明年就停刊，今年的《文学报》将是绝版。

纸媒式微之年，惟愿文学精神永在。

在，别说拍照了，连做饭的热情都没有了。继而，这种症状蔓延到了生活的方方面面，锻炼、阅读都不坚持了，就连跟朋友的聚会都懒得参加了……最后真成了“极简生活”。

金一南教授说：“日常的平淡能杀灭所有的志气……”是的，平淡会让各种肌肉萎缩，每一个细胞都开始变懒。所以，人真的不能太闲，需要生成肌肉、保持肌肉，这样才能保持热爱生活的热情，生活才能健康。

乐活人生

## 红薯盆景



陆遥

初夏季节，妻子在自家沟边做垄栽红薯后，余下几根红薯藤。“不如栽在盆景中，来一盆红薯盆景。”妻子欣然接受我的提议。我找出一只面盆般大小的花盆，妻子将几根红薯藤栽了进去，并浇足了水，将其放在场边。

买回的花养不活，盆里的红薯藤却奇迹般地从根部绽放出了新芽。任凭骄阳似火、风吹雨打，红薯藤仍旧保持着生机盎然。秋冬之交，种在田里的红薯藤叶片枯黄凋零，红薯也被收获。而红薯盆景，紫色的小花点缀在一片翠绿中，煞是好看。

生活中的美好，往往就在这些看似不起眼的细枝末节中。只要我们用心去发现、去创造，它们就能增添生活的乐趣。



## 无忧无患的馈赠



季蓓蓓

午饭过后和同事散步，意外发现很多像桂圆一样的果实，撒落一地。走近一看，原来是无患子，又名肥皂果。它的壳富含皂素，煮过以后装瓶，可做洗手液，也可以洗头洗澡。

晚上和丫头分享这个“无价之宝”，我们俩商量好，周末一起动手做肥皂和手串。丫头说做好想分享给好朋友。说完立马准备材料和工具，分工合作。我先把无患子洗干净，然后沥干，她负责把外面的果肉剥开，然后把果肉放锅里煮，里面的核用来做手串。我们忙得不亦乐乎，期待自己的作品呈现。

无患子寓意无忧无患，越盘越亮，大自然的馈赠简直太香了。

