

## 整理,同时治愈自己

◎马亚伟

闲暇时,我非常喜欢整理房间。对我来说,整理房间不是枯燥的劳动,而是有趣的游戏。这个过程,就像是解一道几何证明题一样,分析论证,最后与结果完美扣合。这个过程,也像是拼图游戏一样,把破碎的图案耐心拼接,组成一个完整的图案。

有人通过整理房间来缓解压力或者调节情绪,在我看来,整理的确有这样的功效。大概是因为整理的过程中把所有凌乱的东西归位,同时也是在梳理自己凌乱思绪的过程。而且这种劳动很容易获得愉悦感,只要你耐心一点,一切都会按照你的安排各就各位。

还有一点,当一个人全心投入到整理时光中,会觉得自己成了主宰者,所有物品的决定权在你手中,你把它安排得妥妥当当,就是在完成一项伟大的创造。你想啊,把一个凌乱不堪的家一点点整理得美好整洁,同时把自己的坏情绪释放在每一个角落。当家以崭新的面貌出现时,你的心情一定也是崭新的。

对我来说,美好的整理时光就是一段安宁而自由的时光,我更愿

意在闲暇之余去享受它。我一般都是在心情好的时候去整理,就像是开心的时候喝一杯下午茶一样,尽情享受整理的过程。

我在整理的过程中,经常哼着轻松的歌。心情完全放松,世界仿佛只剩下一个家和一个我。我与家融为一体,相互赖以依存,我离不开家,家也离不开我。家是我倾注感情最多的地方,当然值得我用心去整理好。我觉得美好的整理时光,也是我与家情感交流的过程。我们相互表达着各自的意愿,最终达成一致。

我把各种家什放到一个最合适的位置,有时刻意换一下摆放位置,为室内增添变化之美。一个小玩偶,放在哪里合适呢?茶几上还是床上?不如放在书架上吧,这样呆板的书架也显得灵动了。我试过几遍,最终确定了它的位置,然后我打量着自己的创意,颌首微笑,心情也随之飞扬起来。

我把孩子的玩具分门别类,收进箱子里。给孩子整理玩具是个“大工程”,我有耐心把每一样玩具整理好。整理的时候,我想起每一个玩具的由来,有给孩子当生日礼

物买的,有朋友送的,每一个玩具中都有一个故事。

最后,我把凌乱的衣橱重新理顺。这个过程很有趣,每次整理之前,我都对自己说,学会断舍离,有些衣服该淘汰了。可是,衣橱里的衣服每一件都曾与我肌肤相亲,我到底舍不得丢掉。于是,把这些衣服分类、打包,依旧收藏得好好的。

我享受这样美好的整理时光。对我来说,整理的过程也是在整理自己的记忆。我还喜欢整理家里的旧相册,把经年的照片按照时间顺序排列好,欣赏一番,感慨一番,然后收藏起来。这个过程就像是在时光的河流里回溯一般,与曾经的自己重逢,虽然难免感慨岁月匆匆,心中却总是溢满温情。

整理,是治愈自己的过程,当然是非常美好的享受。我想象着,等我老得哪儿都去不了的时候,我会在静静的午后的时光里,安心整理一生的回忆。整理人生的经历,应该是一件幸福的事。我一定会轻轻地擦去尘埃,静静梳理、小心安放,每一段回忆都被我整理得光亮如昨。我在美好的整理时光中,安然而满足地微笑着……

## 幸福的粥

◎梁惠娣

周末,他有事不在家。我睡足起床,慢慢熬一碗不黏不稠的白粥,煎一个荷包蛋,炒一小碟榨菜,一个人的早餐,简单而美味。一碗粥,给人最贴心贴肺的幸福。

南宋诗人陆游是个极爱吃粥的人,从他的诗词中可见一斑。他曾作《食粥》诗:“我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”也有《薄粥》:“薄粥枝梧未死身,饥肠且免转车轮。”他甚至在《病后晨兴食粥戏书》里就说:“不知自此随缘住,更把晨窗粥几杯?”他在六十岁左右时,每天都喝枸杞粥,为此又作诗:“雪霁茅堂钟馨清,晨斋枸杞一杯羹。”他活到85岁,不知这套坚持每天喝粥的养生经是否也有助他的高寿。

在《红楼梦》里有多个章节多次提及了丰富多彩的粥食种类,例如:红糯米粥、奶子糖粳米粥、江米粥、碧粳粥、腊八粥、鸭子肉粥、大枣粥和燕窝粥等,细细品读,感觉这些粥既有养生妙用,又美味可口,令人很是向往。

细细回想,在浩瀚如烟海的生活长流中,那些曾与自己一起在喧哗热闹的酒席大餐中觥筹交错、推杯换盏的人,已面目不清了;而那些曾经与自己一起吃过粥的人,却往往能牢牢记住。

多年前的一天,因为工作的失意,我独自外出旅游。在长途汽车上,我禁不住颠簸的眩晕,呕吐不已,是同座的一位大姐热心地帮助我。在一个小城下了车,她带我到一间餐馆里,给我点了一大碗鱼片薄粥。白玉般的鱼片和白胖胖的米粒落在浓稠的米汤中,几片鲜绿的薄荷叶像一叶叶小舟在白浪上飘荡着。那碗绵软温香的粥吃下去,旅途的困顿难受顿时消失了。与大姐一聊才知道,她也是个边行走边写作的女子。此后,我们的名字常常同时出现在报刊上,我们相隔遥远,却能常常会心一笑。原来,那陌路共对一碗粥的缘分,是可以绵延一辈子的。

恋爱的时候,有一次我犯了偏头痛,从不进厨房的他,竟给我熬了一碗荷叶粥。那碗粥,半透明的白中点缀着碎碎的绿,散发着淡淡的荷叶清香,喝了后如苏东坡所说“身心颠倒不自知,更识人间有真味。”他说他特意到荷塘采了新鲜的荷叶来做的。能在你生病的时候亲手为你熬一碗粥的人,是值得托付终身的。于是,我安心地与他走进了婚姻的殿堂。婚后的日子,每当我不舒服时,他都会熬一碗粥,百合白果粥、红米枸杞红枣粥、绿豆薏米粥、虾仁海鲜粥……这些粥就像色彩斑斓的花朵一样盛开在我们的生活中,给我带来别样的感动。

能与一碗粥相依相伴,这就是幸福。

本版投稿邮箱:  
2457901059@qq.com



## 芝麻熟了

◎刘耀东

九月的风吹来了秋天的味道,也吹熟了地里的芝麻。迎风走在崇川城郊的田间地头,可见那长得有一人多高的芝麻秆亭亭玉立,叶子已经开始泛黄,黄褐色的蒴果在阳光照耀下散发出阵阵成熟的味道。因为光照和雨水的原因,有的已经炸裂,有的成熟稍晚,所以收割时间上会有先后。

记忆中母亲每年都要在老家菜园地里种上一茬芝麻。那时园子后面大约腾出有四五分地,母亲将菜地翻新后,及时地将种子播撒下去,定期浇水、施肥、间苗,小心翼翼地看护着,提防着鸟雀们的来袭。直到秋日的某个午后,母亲将一株株芝麻秆收割下来,拢放在早已打扫干净的地坪上晒上个三五天,等快干时,再将其放入大竹匾里,用木棒不停地敲打,直至白色的芝麻籽全部掉落下来。母亲将这些芝麻籽清理干净后,再放在院子里晒去水分,装进袋子。

老家每年中秋节过节都有碾芝麻

包芝麻糖饼的习俗,每到此时,母亲就会将当年新收的芝麻取出一部分,用瓢舀着,均匀分给周围的邻居,这样大家就不用去街上买过节用的芝麻了。

到了中秋节前一天,家家户户开始忙着包糖饼。母亲先是将芝麻洗净晾干,然后烧热大锅,再将新芝麻放入锅中翻炒至鼓起爆香,就可以起锅了。母亲又取来石碾,将冷却后的芝麻分批研磨成粉。这真是功夫活,没有一定的体力和耐力,是无法磨出精细浓香的芝麻粉的,母亲看起来不慌不忙,却总能麻利地碾完所有芝麻,此时,整个屋子已经弥漫着芝麻的香味,连邻居家的孩子们都被引得要忍不住过来吃上两勺才过瘾。

母亲将碾好的芝麻粉放入瓷盆里拌入糖后,便可以开始包糖饼了。母亲把芝麻馅,放入事先擀好的面皮里包裹好,再用短擀面杖轻轻将其压平,这样一个芝麻糖饼就基本做好啦。父亲负责在灶下烧

火,母亲看锅台,一锅大概可以下八个饼。过了几分钟,母亲就会拿起铲子将糖饼依次翻个身,待整个饼子泛黄变硬的时候就基本熟了。母亲会赶紧挑两个最好的,递给早在一边守了很久的我和哥哥。闻着喷香的气味,吃得满口酥甜,顿时满满的幸福感洋溢全身,每次我都要一连吃上四五块才觉得满足。

我长大了,又到城里工作,每次回家过中秋节,母亲都会让我带上满满的一袋子芝麻糖饼。我说不带那么多,母亲说多带点,可以多吃一阵。现在我有自己的家,回家也越来越少,渐渐地,这芝麻糖饼真的就成了我的乡愁,成了我挥之不去的思念。

又到芝麻成熟时,回想记忆中母亲在芝麻地里劳作时的样子,回想一家人在月光下一起吃糖饼赏月的场景,我就不禁潸然泪下!去的尽管去了,来的尽管来着。我将继续在人生的旅程中迎接芝麻的一趟趟花开花落。