

# 每个人都自带光芒

□ 刘希

一个做了多年家庭主妇的朋友，跟我们这些上班族聊天时总是叹气，觉得自己太无用。平常，朋友会做点手工活儿打发时间。前阵子，有人看到她家里摆满各种手工艺品，件件惟妙惟肖，小巧精致，建议她在网上开个微店，我们也觉得可行。她起初很不自信，说自己不是做生意的料，肯定干不好。在我们的鼓励下，她才决定试一试。

不久，朋友的微店开起来了。因为每一件物品都是她精心制作的，价格也相当优惠，所以生意不错，大家都夸她的手巧。此后，朋友每天在做家务之余，忙不迭地采购布料、珠子等材料，精心制作手工艺品。一段

时间后，她不仅每个月挣的钱比我们多，而且整个人因为自信而神清气爽。

朋友明白了，自己那些深藏的潜质，终于在某一时刻突显出来，照亮原本平淡的人生。

发掘自己的潜能，除了发现自己的长处外，还要提升自己的信心。

一个做业务的朋友，工作能力很强，但十几年了，仍然在一家小公司做普通的跟单员。我们劝她跳槽，积累了这么多年的工作经验，在一家大公司做个主管不成问题。她却对自己极不自信，觉得40多岁了，学历也不高。

后来，朋友所在的公司倒闭了。没有了退路，没办法，她只

能硬着头皮跻身于人才市场。朋友应聘一家公司的业务主管，出乎她的意料，成功了，因为她有很强的业务能力，工资和待遇比原来的公司高，一上班就得心应手，她根本没遇到假想中的那些困难。这时她才相信自己是个很能干的人，如果早点出来搏一搏，前程肯定比现在好。

人在没有退路的时候，自带的光芒就会被逼出来。

每一个人，其实都是一座深不可测的宝藏，善于挖掘和开采，就会看见光芒四射。所以，永远不要低估自己的能力，只要你活得够自信、够努力、够认真，懂得发挥自己的优势，勇于尝试，就会拥有更美好的人生。



## 依旧青山绿树多

□ 陈美

我刚接手初三(3)班的时候，学生处的张老师关照我，为戴同学申请一份补助，不过需本人及家长签字。

我问，是那个坐在第一排，头发卷卷的小萝卜头吗？张老师说就是他。

我见他天天干干净净、快快乐乐。有一天课间，我看他从书包里掏出一本厚厚的汽车杂志，如数家珍地和同学侃车，还自豪地说，我爸爸要换车了。

我暗地猜想，小戴莫非是张老师的远房亲戚？论条件，怎么也不配吃爱心饭、拿补助金啊！

我还是打印了申请表，请小戴签字，并让他带回家给父母签字。尽管我是小心翼翼地把他叫到走廊里提及此事的，他还是涨红了脸，连说了几十个“不要”。我反复强调，这不是什么施舍，是一片真情意，他还是坚决不要，说谢谢老师的好意，给最需要的人吧。

这究竟是怎么回事？晚上，他妈妈给我打来了电话，电话长达40分钟。我真后悔开学前没去家访。

原来，小戴父母结婚后不久，妈妈就查出患有红斑狼疮，免疫力极其低下，医生警告她要好生休养，禁止怀孕。可小戴妈妈觉得对不起丈夫，辛辛苦苦爱了一场，什么也没给他留下，却让他背了一辈子的累赘。她决定冒着生命危险，要给他生个孩子，五年后，就有了小戴，“真是感谢老天成全。”她说，“我只祈愿上苍再多给我一点时间，多陪他走一程……”

我说，小戴在学校很乖，读书也不错，人很聪明，只是，最近似乎在迷恋汽车杂志……

电话那头，他母亲爽朗地笑了起来，说，最近他爸爸想换辆车，征求他的意见，喜欢哪一个款式。应该说，是我为他换辆车……

突然，电话那头哽咽了。我拿着听筒，不知所措，一个劲地安慰她不要激动，慢慢说。

她说，老师，等一下，我到阳台里，慢慢跟您说。

她说，他爸爸在化疗，三个月前，感觉肝部不适，一查就查出……现在，我们家都成癌症俱乐部啦！

我们从没在孩子面前落过眼泪，我们发誓，一定要开开心心地陪儿子走一遭。他爸爸那辆车，风里雨里，跑了七八年了，该报废了。生命已经残损，留给孩子的不能是一片狼藉。

听着听着，我的眼睛一片模糊。我在电话里安慰她，你的坚强，已经赢得了老天的赏赐；儿子聪明懂事，丈夫坚贞不渝，大难不死，必有后福。

我说，过些日子，我来看望您，和您细聊。

几天后一场突如其来的大雨，把她“赶”到了我的办公室。她穿着粉红色的羊绒T恤，领子时尚地竖起来，配了一条色样好看的丝巾，外披黑色的风衣，淡淡的唇彩，使苍白的脸色不显憔悴。

她一个劲地感谢我对她孩子的关怀，甚至说，能遇上我，也是一种恩赐。

她是来给儿子送伞的，我说其实是不必的，我办公室有备伞。她说，这辈子能给孩子挡多少风雨啊，对不住孩子啊。

我的眼睛又潮了。她将了将被雨水打湿的刘海，和我挥手告别。

我望着她花伞下挺拔的背影，坚信，这个家不会在风雨中坍塌。

另一个背影在眼前重叠：他穿着芒鞋，拄着竹杖，在风雨中前行。“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”；他不疾不徐，“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行”，这是一种何等的优雅与自在；“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴”，那场雨算得了什么？有这样一份心境，再肆虐的风雨又奈他如何呢？

那天，我和孩子们学习每周诗《水口行舟》(朱熹)：昨夜扁舟雨一蓑，满江风浪夜如何？今朝试卷孤篷看，依旧青山绿树多。我要告诉孩子们，也告诉自己：有时候，那场突如其来的雨，是晴朗的美丽预约。

那天，我把飞信的心语改为“依旧青山绿树多”。

后记，一年后，小戴考入了重点高中实验班；三年后，小戴考入了上海交通大学。他的父母健康快乐地生活着。

愿上苍祝福他的孩子。

## 西北拉条子

□ 杨方

那座有着“塞上江南”美誉的西北小城张掖，曾经留下过我青春的许多美好，而舌尖上的记忆最值得回味，能够打动我味蕾的甘肃美食，除了兰州牛肉面外，就是西北拉条子。

第一次见到拉条子还是在童年时，我和母亲第一次来到张掖看望父亲。邻居是地道的甘肃人，大人们都喊他老梁。有一天，老梁给我们端来一盘像是面条又分明不是面条的“面条”，白花花的一大盘，很稀奇。忘了是怎么吃完的，也忘了什么味道，大概都没有放菜。父亲说这叫“拉条子”，得放上辣椒有肉片的炒菜才好吃。

1986年暮春，我再次来到张掖，成为一名国营企业职工。这才闹明白，原来拉条子是直接用手拉成的，不用擀面杖。那时，我们几个小青年常到车间组长家里蹭饭，他母亲做的拉条子特别好吃。感觉甘肃人待人特别实在厚道，如果去谁家做客，主人一定是做拉条子招待你，就像河北人待客包饺子一样，是对客人最高的礼遇。大哥做拉条子的厨艺是跟嫂子学的，嫂子是土生土长的甘肃人，她做的拉条

子和油泼辣子我最爱吃了。我在张掖待了五六年，爱上拉条子，习惯了吃辣椒，都是在那里培养起来的胃口。

回到河北总对甘肃的拉条子念念不忘，时常和朋友们说起。这次大哥回来，有关拉条子话题最多。我说从甘肃回来后，因为想念拉条子的美味，就自己学着做，但总也拿捏不到火候，不是拉不开，就是容易断，后来就不做了。这次不仅报复性地狠狠吃了一顿，大哥还耳提面命告诉我做拉条子的要领。他说，拉条子是不是筋道，功夫全在揉面和醒面上。揉面和醒面得反复几次，要想好吃，偷不得懒。

“揉”与“醒”在这里是非常有内涵的两个字，如果说得诗意一点，“揉”就是对面施以温柔，把感情揉进面里。揉到一半需要放一放，然后再揉，如此反复两到三次。这“放一放”就是“醒面”，“醒”有反省深思之意，大概是揣摩主人肠胃的意图，你揉面，面才会懂你。经过几次三番的“折腾”，这时将面团擀成饼状，抹上油，切成条，做成条状的面剂子，然后继续“放一放”，醒面的时间似乎可以“没够”，越久

就越抻拉自如。只轻轻一拉，然后在案板上弹几下，就可扔进锅，不需搅和，等扔完最后一根后用筷子搅几下就可以直接捞出装盘。

盘里的拉条子晶莹剔透，一点不粘连。如果担心粘连，那必定是在揉面和醒面的环节中偷了些懒，这时只需过一下水就行了。然后往拉条子上浇入提前做好的炒菜，就可以大快朵颐了。拉条子的配菜可根据个人喜好与现有食材决定，但我觉得炒碗里必须要有肉片和辣椒，如果没有这两个角色，就感受不到拉条子味道的精髓。如果再加上一些香醋则更是锦上添花。用甘肃人的话说就是，“拉条子，攉劲得很”。

拉条子在甘肃人心里的位置很重，有个很经典的说法，说甘肃人出差回来，第一件要做的事就是美美地吃顿拉条子。在张掖大街上，牛肉面馆到处都是，而拉条子面馆却没有。拉条子多属于家庭，这是西北人最家常的饭食，属于那种沉淀到骨子里的东西，无法放弃。而我这个曾经在大西北生活过的人，也有幸被植入了西北拉条子的基因，令我对拉条子念念不忘。

## 打开的是风凉

□ 许良

每到伏天，总要清理一下“老古董”，晒晒旧货，这是我祖上传下来的好习惯。每当赏玩名家字画纸扇时，总觉得打开的是风凉，收藏的是文化。悠然自得，心静自凉。

众所周知，夏三月昼长夜短，晚睡早起，尚属顺应自然。安然度夏，睡眠很重要。前人积累了许多有益的经验，其中著名的有“先睡心、后睡目”。“先睡心”，就是要求上床后，把“心”安下来，把思想上的千思万绪尽行摒弃；若七情火动，辗转牵怀，便难成眠。先睡心的另一层意思，就是消除对失眠的恐惧情绪。生怕睡不好，反而睡不着。因此，睡不着时，心要静，气要平，

持“无所谓”的态度。倘若确无睡意，与其赖在床上辗转，不如起床坐立、散步或看书，待有睡意时再上床就寝。这种方法与现代心理学中所说的意向矛盾行为疗法有相似之处。中国传统文化对睡眠很有讲究，提倡循序渐进。如今现代人似乎忘记了老祖宗留给我们的最简单的扇子，喜欢用遥控的空调来调节气温，甚至贪凉地开到20摄氏度以下，由空调引发的各种空调病与隐患，比比皆是。我们不提倡在穿堂风或空调低温下入睡，以贪一时之快。为安度炎夏，除了做好防暑降温措施，还得注意眠食为要。其实夏季要比冬季更好地食用一些营养丰富、人体必需的食物，适当多食些含赖氨酸

较多的动物性食品，多食含维生素较多的水果，以确保机体在夏季正常新陈代谢所需。饮食宜清淡，不要贪凉，以避免暑湿寒之气之扰，损伤脾胃之气。夏天消暑还可饮决明子大麦茶，宜食百合绿豆汤。所以说，从中医养生角度来讲，夏天比冬天更应注意调养。

折扇，一手在握，悠然而摇，风凉拂面而过。天人合一，道法自然。夏季的睡眠，要顺应天时之特点，调整好睡眠，适当午睡，午睡以片刻至1小时为宜。同时注意劳逸结合，保证足够的睡眠时间。

水流任急境常静，花落虽频意自闲。悠悠然摇扇，心静自然凉。