



## 文火中年

□ 王国梁

学做一道清炖玉米排骨，我按照菜谱上的要求，开锅后用文火慢炖。把火轻轻调小，热烈欢腾的火苗慢慢变小，变成文火。

文火，这个词很形象，瞧这火，文气温和、平静和缓、不急不躁的样子。锅中的汤微微沸腾，把排骨炖熟，需要很长时间的熬煮。

平息了人锅前收拾排骨和玉米的忙乱，我开始安静地等待。一会儿，有淡淡的香味溢出来。我知道，想要炖出一锅味道鲜美的玉米排骨，这点时间远远不够，还需要文火慢慢炖。静坐在餐桌前，我忽然想到，文火慢炖，不就是像我这样的中年人的状态吗？

中年应该算是人生最漫长的阶段，不必划定具体的年龄，我们心中最清楚自己的中年从何时开始。当我们褪去了青年的张扬和

莽撞，没有了青年的热烈与奔放，人生的中年就开始了。中年一直持续到我们感到衰老，无心再与时间抗争，才算进入老年阶段。漫长的中年，是一个人生命的重要组成部分，决定了我们人生的底色。而中年，就应该是文火慢炖的状态。

文火慢炖，平静而冷静，温和而温情。不着急、不慌张、不匆促、不彷徨……这样的状态是经历了烈火烹油的青年之后修炼得来的。人生初体验，我们总是向往肆意与酣畅，喜欢热烈与激情。这些浓烈的体验之后，我们最终把握住人生该有的味道和温度。人生过尽千帆，不过剩泛舟水上的平静。即使有惊涛骇浪、激流暗礁，我们也能把握人生的航向。文火中年，在热爱中保持冷静，在享受中保持克制，懂得把握分寸，懂得掌控时间。

文火慢炖的过程中，玉米与排骨渐渐达到完美融合，呈现出完美滋味。一道清炖玉米排骨，味道清淡而醇厚，里面有时间的味道，有熬煮的滋味。文火中年，“熬”字是精髓。这个“熬”不是煎熬，而是一种付出和等待，是一种期许和渴盼。在长长的时光中，我们默默付出、静静等待，其余的交给生活来评判结果。人到中年，我们不再急着向生活索要鲜花和掌声，不再追求立竿见影的成功和胜利，而是学会以冷静的心态慢慢地等。就像等花开一样，既然撒了种子，就慢慢地等发芽、长叶、开花、结果，没有所谓的速成，一切都是顺其自然、慢慢等来。

文火中年，我们学会为生活加入一勺耐心和冷静、两勺平和与温厚，与生活握手言和，与岁月温柔相待。生活因此呈现平静的

面貌，

这是绚烂之后最

终抵达的理想之境，

是人生有味是清欢的彻悟。文火中年，我们越活越通透，越活越平和。

生活并非永远平静，总有那么一碗烦扰或两碗苦闷在生活的汤锅里翻腾。不要紧，文火慢炖的过程中，那点烦扰和苦闷会在时光的文火中慢慢变成别样的美味。文火中年，是一种境界。



## 花盆里有棵马扎菜

□ 张修东

我真的没有觉察到，是什么时候，或者是一粒种子，或许是原本土壤里就潜伏了它的基因，这天晚饭后，趁着电视台播放广告的间隙，我走到阳台上，观看茉莉花的长势，无意间发现了它。

打小我就认识它，于是越发与它亲近了很多。

但是，碍于茉莉的长成，为了享受茉莉的芳香四溢，欣赏它的纯真圣洁，还是狠心将这棵小苗样的东西连根拔起，顺手放在盆中。它极不情愿地蜷缩在盆沿边，无奈地听从命运的发落。

它，在我们老家叫做马扎菜、马生菜，学名马齿苋。

最早见到它，是跟随奶奶拔野菜。原先，庄稼里很少打农药，在田间地头、树林沟沿、菜地周围，到处都有它的身影。有时一棵匍匐面积就很广，根与根亲如兄弟姐妹，枝连枝似河流分支。奶奶欢喜得不得了，带着我们麻利地掐下鲜嫩的枝叶，装入筐中。

马扎菜的吃法很多。一般带回家洗净后，用热水一烫，蒜泥一拌，可口的蒜泥马扎菜就做好了，这也是困难时期家里迎客的一道鲜菜，来的亲戚总是吃得津津有味，盘底片甲不留。后来才知道，可以将马扎菜晾干，到冬天用肉丝炒，当然，那时是奢望。

最早知晓它，还是从奶奶讲的故事里。在弯腰拾马扎菜的时候，奶奶便向我们讲起她从父亲、爷爷那里听来的关于马扎菜的传说。

古时候，天空中10个太阳轮流坐双轮车“值班”，阳光温柔照耀万物，大地一片繁荣。忽然有一天，10个太阳兄弟不愿再在树上轮流值班，趁着母亲出行，突发奇想，一块坐双轮车出游，结果是庄稼熟，草木死，人们没有饭吃。

天帝看在眼里，急在心里，于是派出后羿。后羿蹚99道河流，越99道山梁，经99道磨难，赶到东海，力举万斤弓弩，搭上千斤利剑，一箭一箭，射杀了九个太阳，

剩下的一个太阳，藏在一株硕大的马扎菜叶子下，才躲过一劫。

经受了洗礼，马扎菜“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒”，顺应时令，做起了起早贪黑的时光运转。奶奶说，就像人懂得报恩一样，太阳也知道感恩。从那以后，太阳从不晒马扎菜，就是天再旱，土地被烧焦，河水断流，地上的其他菜蔬都焉了，马扎菜还是很精神，始终是绿油油的。听奶奶讲，马扎菜还有一个作用，就是治疮、止痒，生在农村的人们没少享受它的好处。

成年后，我来到百十公里以外的煤矿做工，又听到了老师傅关于煤炭的新传说。就是当年那棵马扎菜，在10个太阳炙烤大地的时候，毅然决然撑开身躯臂膀，护卫起成片的森林，由此保存了人类赖以生存的“黑庄稼”。几百上千年后，才有了深藏于地下的煤炭，现在井下的煤炭储量，就是在当年马扎菜身下呵护的宝藏。

我想，这不该是太阳光下的能量积聚，定是太阳公公考虑到自己的寿命，在做光明的储能吧。我亲眼所见，当年被马齿苋保护下来的黑色的乌金，光灿灿，鲜亮亮，怪不得我的煤矿兄弟那样爱护它，这既是对太阳神的尊崇，更是对劳动的敬重啊。

我不由得崇敬起马扎菜来。如果不是你的无畏，没有你的付出，没有你的力挽狂澜，地上万物现在会是个什么样子，无人能知。就像我们的矿工兄弟，不是你的奉献，没有你的大义，得不到你的深层挖掘，失去了你的灵性，地层乌金何时能见阳光。于是，我回望那株在茉莉花盆中的马扎菜。

已经有几天了，再看它时，依旧枝叶泛青，绿意荡漾，水分充足。我不得不赞叹起它的生命力。

我不自觉地将它恢复原状，重新为它培土、浇水。终究，它是人类的救护神，是自然资源的救命草，理应受到我的尊重。

## 读帖使人淡定

□ 杜华

有人说，读书使人明智，读诗使人灵秀。而我还要说，读帖使人淡定。尤其柳公权的《玄秘塔碑》，天骨开张，气沛神足，淡雅清逸。学之者若能凝神绝虑地心追手摩，年长月久，当能去其浮华，行淑身正。书家董其昌深临柳书后曾说：“自学柳诚悬，方悟用笔古淡处。”

未涉柳书前，我性情悖妄，心浮气躁，做事草率，待人非薄，常受到长辈们的指责和师友们的不屑一顾。后来有幸识得柳楷《玄秘塔碑》，正襟危侍并求教于方家，稍有所悟，便觉大有峰回路转之豁然明达，从而痛改前非。

那年高考名落孙山，我情绪

颇为低落，当获悉同窗纷纷拿到大学录取通知书时，心中更不是滋味，几乎夜不能寐。万般无奈之际，忽见父亲的抽屉里有一本《唐柳公权玄秘塔碑临习技法》，我翻看了其中几节的讲解，便尝试临写起来。起初不得法，坐不住，练习十几分钟就觉得烦。但当时也干不了其他事，就硬着头皮写了下去。所幸父亲虽不算有名书法家，但曾专习过好几年书法，有一定的功底，在他的指点下，从笔法到字架，再到意念，我一丝不苟认真临写，每天临一两字，不贪多图快，直到得其形似，又求其神似。逐步掌握笔法后，我开始对书法产生了兴趣，慢慢从落榜的阴影中走出来。

南下打工的日子里，我一有空就临习，兼涉他帖，千方百计找当地的一些书家求教，当有新的体会时，试着写成文章，大胆向专业报刊投递。在收到样报的那一刻，我激动得热泪盈眶，忘记了劳动的疲劳，对学书充满了信心。

通过多年对《玄秘塔碑》的“涂鸦”，我的性情受到熏陶。柳书风格神气清健，要真正进入佳境，得其神髓，非识“厚德载物”之理至一定程度而莫人。《管子·内业》篇中说：“形不正德不来，中不静心不治。”长期在柳楷的淡雅中把玩，无功名之烦心，无势利之劳神。

“字如其人”，学其书，必知其人。柳公权一生刚直不阿，秉正

无私，其笔谏“运笔在心，心正则笔正”广为人知。特别在柳书点画写法的逆锋起笔而回锋收笔中，其一提一按而富于变化的运笔法则，蕴含着高深莫测的做人哲理和处事哲思，细心揣摩，真藏有得一点而知全局之妙。

学过《玄秘塔碑》，其峭拔俊健之美对我影响很大。我将之学好练精，并贯穿于实际生活当中，诚心专意学书法，跳出书法有书法，以达到“移人”的目的。这些年，我一直都在民校里代书法课，虽然物质不富裕，但舒心、快乐，不以物喜，不以己悲。疫情时期，能在一碑一帖中自寻其乐，亦不失为一大妙事。

## 醉美齐盛湖

□ 王玉亭

一轮明月，  
几点疏星。  
饭后的我们  
渐渐看清了  
齐盛湖的真容。

观光的游览车，  
好似一条蜿蜒的彩龙，  
穿梭于  
灯火阑珊下，  
葱翠密林中。

“岱青海蓝”的塔楼，  
像一座高耸的大山，  
屹立在齐盛湖畔  
挺拔峥嵘。  
湖边璀璨的灯火，  
映照在水里，  
月亮的倒影，  
在水中清丽晶莹，  
令人心潮涌动。  
横跨湖面的拱桥，  
宛若一道绚丽的彩虹，  
让齐盛湖容光焕发，  
更加艳丽雍容。  
台阶下的甜歌，  
吸引我驻足聆听。  
隔水对面的广场，  
歌声绵绵  
激情舞动，  
随风徜徉，  
美妙动听，荡漾在  
波光粼粼的  
湖水之中。

伴唱着  
城市的和谐文明，  
飞驰在  
大道上的  
车水马龙。

啊——  
齐盛湖，  
你是镶嵌在  
齐鲁大地上  
瑰丽的明珠，  
映照着  
勤劳善良的人们，  
温润着美丽的心灵。