

人在途中



茶缸里的爱

廖逸兰

七年之痒，我和老公经历了数次争吵，最终彼此都感到非常疲惫。我把一纸离婚协议书摆在老公的面前，看着老公目瞪口呆的脸，我突然有种释然的感觉。我带着孩子回到了家乡。父亲是个老退休矿工，身体依旧硬朗结实。看到我们回来，父亲高兴得像个孩子，拉着我在宽敞的堂屋坐下，母亲坐在父亲的旁边，我和孩子陪着父母围坐在圆桌旁，拉着闲话。正午的阳光轻轻柔柔地洒在我们的身上。父亲微笑着，端着茶缸开始喝茶。‘爸，你这个茶缸也该换了吧。’我看着父亲依旧在使用着三十年前的茶缸，不觉笑着对父亲说：‘爸，这个茶缸比我的年龄都要大了，您为什么还要使用他啊，家里有很多比这茶缸还要精美的茶具啊。’父亲望了望我，一边神秘地笑了笑，一边端起茶缸抿了一口：‘什么都能换，这个茶缸是不能换的……’看着我疑惑的眼神，父亲又望了望母亲，笑了：‘我年轻的时候，经常下矿井干活。每当我加夜班的时候，你母亲就早早地起来，端着热水瓶和茶缸到矿井边去接我，就为了能让我及时地喝上一口热水。’我笑了：‘热水不会回家喝吗？干吗一定要送到矿井边啊？’‘傻丫头，你哪里知道，深深的矿井里边非常阴冷潮湿，下矿井的人每次上完班最大的愿望就是喝上一口热水暖暖身子，那滋味，就像喝了几口老白干啊。你母亲为了让我一出矿井就喝上热水，这一送就是好几年。后来矿上也设了开水点，但是我还是喜欢你母亲送来的热水呀。’父亲在阳光里笑着，阳光就跳跃到父亲的茶缸里。矿上已经安装了开水点，母亲怎么还要送啊。难道母亲不嫌累吗？父亲似乎看到了我的狐疑：‘这水呢，倒都是一个水，可是味道不一样啊！’母亲温和地笑着：‘是啊，就想早点看看你爸爸是不是平安！’父亲接着说：‘那个时候我月月拿奖金啊。我就为了让你妈生活得更好。所以，你看着家里过去好多好多东西都已经没有了，可是这个茶缸我就像一个宝贝儿一样一直保存到今天。’我望了望父母，父母正在相互望着微笑。茶缸里的爱，没有什么豪言壮语，没有山盟海誓，却抵过任何甜蜜的话语。把对方放在自己的心间，让他(她)过得更舒服，这就是爱。回到家，我默默地撕毁了离婚协议书。虽然我暂时不能改变我们彼此之间的争吵，但是茶缸里的爱，已经教会了我应该如何对待我自己的家人。

世态万象

红头绳

陈建平

从小我就是个爱美的姑娘。长长的辫子梳得油光水滑，一年只有在春节时才有的新衣服和鞋子，我总要时刻保持干净整洁，衣服洗得勤，比别人的更加发白变薄。那时候家庭经济不宽裕，爸妈辛苦赚钱供养我们姐弟三人读书，我作为家里的老大，内心已能体谅父母的难处，所以从不跟父母提出物质方面的要求，但每当看到同桌安彩换了新衣服，心里仍是非常羡慕。那年冬天，爸爸趁农闲时节去邻村厂子做零活，每周周末才回来一次。有一个周末，安彩到我家来玩，穿着崭新的红色呢料褂子，我觉得好看极了。她从我眼睛里看到了艳羡，提议让我穿一下她的衣服，我俩互相换了衣服，在我家写作业。我心里美滋滋的，不时站起来转几圈，觉得自己的腰身比安彩更适合这件衣服。这时爸爸回来了，看了看我们，什么也没说就

去厨房帮妈妈做饭了。第二周爸爸回来后，把我叫到身边，和蔼地看着我说：‘一转眼我的丫头长大了，懂得爱美了。其实你知道吗，你的大辫子比别家的姑娘都好看，这是我闺女最漂亮的地方。’说着，从兜里掏出一个东西递到我手里。我仔细一看，是一个装饰着明亮丝线的红色松紧皮圈，是用来扎辫子的。我立刻把它戴到辫梢上，飞跑到镜子前去左照右照，爸妈看到我的样子都笑了。从此爸爸经常给我买发绳，各种颜色、各种材质的发绳，汇集到我的小抽屉里。辫子尾部的小小发绳，似乎成了我自信的源泉。我以安心学习，并且快乐地度过童年和少年，长大成人。后来到了离家很远的城市工作，忙碌并快乐着，努力工作获取着内心的成就感，平静的日子中飞扬着自信的青春。衣着方面依旧保持着干净整洁的习惯，却再也不为别人的华服而纠结。接下来成

家生女，与父母更是聚少离多。今年夏天，带着老公和女儿回家探亲，陪父母逛街的时候，爸爸拉着妈妈走到卖女孩子头饰的摊位说：‘再给丫头买个头绳吧。’说着就去挑了两个，我接过来一看，笑晕了，这红发绳也太俗气了吧。我现在的发型是大卷披发，根本用不着发绳，而且明年闺女都能扎小辫了，这发绳也太跟不上我的气质了吧！然而面对爸爸期待的眼神，妈妈的欲言又止，我忽然感觉到了什么。立刻用爸爸买的发绳将头发松松地挽起，爸爸说：‘好看，我家丫头扎起辫子是最好看的。’回到家，妈妈从衣柜里拿出一个盒子，我打开一看，全是各种发绳，红色的居多。妈妈说：‘你爸爸几乎每次上街都要买个发绳，还经常说，丫头最喜欢红色的了……’我猛然间语塞，鼻子酸了起来，视线中模糊的各种发绳上，真切地写着爸爸的爱与牵挂，经久不息，绵长久远。

多彩眼睛

小镜头

刘满英

生活中常有一些稍纵即逝的小镜头，这些细微的小镜头连缀起来，构成了生活的旖旎风光。初冬的傍晚，和同学们丽英国绕着广场散步。天气骤然变化，走在路上，冷风时而撒着娇拂过大地，时而哼着歌儿飘过耳边……我双手环抱，说了声，这鬼天气，真冷呀。这时，只见路旁有个乞讨为生的老年妇女，身子蜷缩一团，躺在一边睡觉。这老妇人不知是不是走失了，在小城乞讨一年多，时不时有好心人给她送水送吃的。此时，许是累了，老妇人躺地上，一动不动睡得正香。这时，我看见对面一个中年人，抱着一床棉被来到老妇人身边，把手上的被子轻轻地盖在老妇人的身上，又从商店买来面包和水放在老人身边，做完这些，悄悄地离开。寒冷的夜晚，因为这感人而美好的一幕，让人心生暖意。周末的午后，阳光明媚，我和小雅缓行在小城的河边，深深地呼吸冬日里清新的空气。冬日的暖阳好似一只温柔的手，暖洋洋地撒落在身上，让人有说不出的惬意。长凳广场上，人山人海，非常热闹，休闲凳上坐满了人，到处洋溢着欢声笑语。孩子们在广场上玩耍，他们有的玩滑板，有的学溜冰，有的在追逐打闹。老年人在闲聊，聚集在一起，吹拉弹唱，好不热闹。正在这时，一个两岁模样的小女孩，边哭边喊着‘奶奶，奶奶……’小女孩满眼泪汪汪地大哭着，看着小女孩的神情，小雅对我说，肯定是糊涂奶奶带孩子，没看住让孩子跑丢了。小雅走到小女孩身边，轻声问孩子，宝贝，你怎么了？不怕，阿姨陪你找奶奶，她边给孩子擦脸上的泪痕，边抱着孩子和我一起等大人来找。不一会儿，孩子奶奶慌慌张张跑来，小女孩看见，大叫奶奶。小雅把小女孩送入奶奶怀里，嘱咐她以后带孩子一定要小心。孩子奶奶感动得拉着小雅的手，不断说着感谢的话。小雅笑着对我说，予人玫瑰，手留余香，最难得的是心中的这份快乐！人内心的旖旎风光，一定是一些细小美好的事物组成。一个发自内心的小小的善行，一件平凡微不足道的小事情，如同赠人一枝玫瑰，它带来的温馨会在赠花人和爱花人的心底慢慢升腾、弥漫、覆盖。你帮了别人，做了好事，成全了别人，就等于送了别人玫瑰一样，让别人高兴，也让自己高兴。小镜头反映着大境界。如果我们都成了小镜头中的你、我、他，这个社会将会变得多么温暖美好。

城市空间

我们需要健康的忙碌

于永海

几个月前，突然得到朋友急病发作住院的消息，我立刻赶去医院探望。朋友是一个商场的领导，这次的病倒虽说比较突然，但也可以说是预料之内的事情——他太拼命了，没日没夜地工作，铁打的身体也经不起他那样损耗，而且，他的脸色早在几年前就变得越来越苍白，精神状态也明显在走下坡路。到了医院一问，果真和我想的一样，他的病是累出来的——那天晚上，他正在电脑前整理修改一份策划书，突然觉得一阵头暈心悸，之后便倒在桌上。幸亏他晕倒时碰倒了旁边的杯子，杯子滚落到地上惊醒了早已睡着的妻子，否则后果不堪设想！医生说，身体再好的人，也受不了他那样的天天熬夜工作。人体是一个精密的‘仪器’，偶尔的身体透支可以通过及时的休息补充回来，但长期、大量、不科学的透支，会让身体的自我修复功能无力承受，从而引发一系列的疾病，严重的甚至会导致猝死！但朋友的工作非常繁忙，没有足够的时间是无法完成的。他请医生帮忙，看看能不能找到一个两全其美的方法，做到健康和工作两不误。医生在仔细询问了他平时的作息习惯后，给了他一个建议。以前，朋友都是熬夜工作，吃完晚饭后就坐在电脑前，一直忙到深夜两点左右才睡觉，一直睡到早晨八点起床，每晚有六个小时的睡眠。医生说，人体自我修复和恢复气血的时间是每天的晚上9点到凌晨3点，所以，他让朋友把睡眠时间提前，每天吃过晚饭后工作到8点50分，然后洗漱、睡觉。睡到3点起床，再继续工作到7点45分左右，然后小睡一个15分钟左右的回笼觉。这样一来，工作时间一点没减少，却给了身体一个最好的‘回血’时间。在医院休养了几天后，朋友出院了。出院后的他，重新设定了手机闹钟，严格按照医生的建议作息，短短几个月后，他如同换了一个人一样，脸色越来越红润，精气神也越来越足了。他不止一次对我说：‘不信医学不行啊，我现在不仅身体好了，工作效率也事半功倍。睡一觉起来再工作，精神不是一般的足啊！而且凌晨特别安静，一点外界的打扰都没有。’自从朋友这件事之后，我也修改了



自己的作息时间，将原来的晚睡晚起改为早睡早起，不仅工作效率更高，身体状态也越来越好了。生活在这个高速的时代，我们需要用忙碌来实现自己的价值、得到自己的所需，与此同时，我们又需要一个健康的身体来更好地享受生活。其实，健康和忙碌并不一定冲突，只要做到科学、健康的忙碌，两全其美并不难！本版制图 涛涛

郑州日报 讲文明树新风 公益广告



在河南省民间传统体育大会上，空竹爱好者在活动中进行抖空竹表演。

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

心灵驿站

“腻歪”的幸福

鲁浩

写下这个标题时，我自己都不禁哑然失笑。幸福就是幸福，咋还有“腻歪”的幸福这一说。准确地说，这句话是从妻子口中听来的，不是我个人的发明创造。因为我的严厉或者是经常在家里“唱黑脸”，老是批评教育，甚至是教训儿子，儿子明显在感情上与我有了距离，一个突出表现就是，凡是能找母亲解决的问题，就不会找我，除非到了万不得已、无计可施。每晚临睡前，儿子都会向妻子提一个要求，准确地说，是举行一个小小的仪式，若不答应，就会生气不高兴。这个仪式，可以用一句话来概括，就是：“抱一抱，亲一亲。”之所以说是仪式，是因为儿子对此专门设计了一些动作和程序，或者说这是长此以往形成了一个烦琐的套路和习惯，抱一抱要热烈地左右拥抱，亲亲分为顶额头、对鼻尖、贴脸颊、碰下巴、亲嘴唇几个内容。必须一个动作不能少、一个步骤不能缺地进行完毕，才善罢甘休。对此，妻子一度怀疑，儿子是因为缺少爱，

心里有强烈的不安全感才会这样的。但事实并非如此。儿子心地善良，性格开朗，非常阳光，到哪里都能很快交到朋友，留下好人缘；而且好奇心特别强，有时通过自己观察后提出的问题，许多我们都答不上来。时间久了，儿子将这个仪式固定了下来，并且作为每天必做的功课，成为习惯。对此，妻子却好像没有做好思想准备。除了之前种种疑虑之外，每每在满足儿子的要求时，不是表现出应付了事的态度，就是口中说“腻歪”死了，有时不得不让儿子进行纠正、返工重来。有几次，她还让儿子将这套仪式，转移到我身上，让我代劳。儿子果真做了，但随即就叫嚷着我的胡子扎疼了他，并且写了一篇关于我胡子的作文，并警告我以后每天都要刮胡子。对此，我告诉儿子，爸爸工作确实很忙，确实忘记了刮胡子，但却永远没有忘记爱你。对于儿子这套仪式，妻子看到的仅是儿子黏人、缠人、淘气的一面。儿子每天都在成长，每天都在给我们带来惊喜，虽然有时候我们没

有注意到，或者是在有意识无意识间忽略了。有一次，妻子在追问儿子一件事时，没想到儿子忽然说了一句：“星辰虽然淘气，但从来不撒谎。”这一刻，我一下子觉得儿子长大了。常听一些年长的父母说，儿女小时候与父母在一起，是人生旅途的陪伴，是快乐时光的相守，是天伦之乐的回亿。这也不由使我想起了毕淑敏说的一句话：“人们常常只是在幸福的金马车已经驶过去很远的时候，捡起地上的金鬃毛说：我见过它。”是的，时光永远不会倒流，幸福也永远不会预告，就在人的不经意间，就隐藏在每一个平常、平凡，甚至有些平淡的日子里。其实，儿子所表达的这不正是一种爱的仪式，一种幸福的传递吗？我真的希望儿子永远都不要长大，让我一直沉浸在这本真纯粹的幸福里。但仅仅是我的一厢情愿罢了，我虔诚地期待，儿子这个关于爱与幸福的仪式一直保留下来，进行下去，一直到未来，到永远。

幸福魔方

幸福“倒走”

廖桂莲

每天傍晚，都会看见一幅温馨的画面，一位女子的左胳膊挽着一位男士的右胳膊，他们互相搀扶着、面对面地边走边幸福地看着对方，每到拐角或者路上有坑洼之处，正对路面的一位总会事先温柔地提醒对方，避免对方摔跤。熟悉这对夫妻的都知道，最先倒走的情形不是这样的。那时，女子正身怀六甲，挺着一个笨重的大肚子，行走起来极为吃力，男子总是小心翼翼地挽着女子的胳膊，一步一步非常小心地迈着走，就像在教刚学走路的婴儿般，脸上尽是柔情和呵护。他们这些怪异的锻炼方法吸引了不少路过人的好奇打探，才知女子在怀孕五个月时，患上严重的腰椎间盘突出，随着肚子一天天隆起，腰椎的负荷越来越重，女子只能卧床休息。但是长期的卧床，不但没有缓解病情，反而还造成腹中的胎儿种种不适，胎儿脐绕颈、发育缓慢……最后征求医生的建议，得知倒走对腰椎是个非常好的锻炼方式。于是男子决定每天抽空陪着爱人一起练习倒走，女子慢慢地倒着走，男子挽扶着女子的胳膊，细心地呵护着，一步一步慢慢地退着走。听着这个故事，女儿也被深深地感动了，

不由得称赞：“那位妈妈好幸福啊！”其实这位男子就是我的老公，在我怀孕后期，陪我练习倒走成为他每天的必修课。就在我检查出患有严重腰椎间盘突出突出时，他也刚好拿到新车间主任的聘书，那年他才26岁，就成为公司最年轻的车间主任，那是他一直努力和梦寐以求的职位，可是我偏偏不争气，孕期各种不适不说，还摊上了腰椎间盘突出出的毛病，面对这些抉择，老公没有跟我商量，毅然地将职位辞退了，只为了更好地照顾我，为了给宝贝一个更好、更健康的胎教环境。时隔多年，每次想起，心里都会渐渐潮湿，涌起一阵感动，那是温暖的幸福的感动。在老公的悉心呵护和陪伴之下，我不但顺利地生下可爱的女儿，腰椎也得到了很好的缓



解。随着孩子的慢慢长大，我已经不再需要老公的搀扶，可是每次散步时，却很自然地就彼此面对面地挽着我的胳膊，我挽着你的胳膊，像以前一样悠闲幸福地倒走。就这样，倒走慢慢地成为我和老公特别的散步方式。不知不觉中我的腰椎也悄悄地好了，这些年都没有再犯过。女儿听得如此如醉，竟然不知什么时候也开始倒着走了。走了一会儿自言自语：“难怪我会觉得这种方式很轻松很舒服，原来我是在倒走中长大的。”一句话，把我和老公都逗乐了。“死生契阔，与子成说。执子之手，与子偕老。”漫漫人生路上，相爱的你一路携手同行，正如“爱”字本身，把你的心放在你的另一半身上，这就是最简单的爱，这就是最幸福的爱。