

心灵站台  
xinlingzhan tai

## 立冬万物藏

□ 张锦凯

还没顾得上细细品味深秋的美景，不知来自哪个方向的寒风裹挟着淅沥的雨水，仅仅一夜的时间，就让这个城市完成了季节更替。“细雨生寒未有霜，庭前木叶半青黄”，跨过立冬的门槛，寒意渐浓，不过依然偏爱冬天，因为寒冷中蕴藏着温暖的岁月。

明月与美酒，是诗仙李白的钟爱，而在立冬之夜，有这两样最忠实的伴侣，那该是怎样一种闲情逸致？在李白的《立冬》诗中，寒冷把他的笔墨冻得僵硬，但永远冻不住他的诗意：“冻笔新诗懒写，寒炉美酒时温。醉看墨花月白，恍疑雪满前村。”有着太多放歌纵酒时光的李白，也在立冬坦然归隐沉淀，懂得收藏心情：笔墨已冻，诗也就懒得写了，但要把诗意藏在明月美酒中，把心藏在冬天里。

风吹过日历，一片泛黄的枯叶飘飘洒洒地落在了“立冬”的页面，一纸冬色配着文字呈现在眼前：“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”从立冬开始，去品味漫长的冬季，感受万物归藏，或潜藏蛰伏，或敛藏养生，或收藏心情，所有冬天的养精蓄锐只为春天的厚积薄发。

立冬时节，寒风细雨，晨雾薄霜，一切回归寂静，看起来有些落寞。一个人站在立冬的大地上，应该是空旷，还是孤寂？我想，一定是在万物收藏中绽放生命的力量。其实，立冬的美在于它的纯净：溪水虽寒，却更明净；晨风虽冷，却更清新；树枝虽枯，却更简洁……立冬，所有的风情都多了几许坚强与韧性，悲欢离合是一种释然，沉沉浮浮是一种豁达，枯荣盛衰是一种轮回，岁月沧桑是一种境界。几分伤感，几分惆怅，然而生机却随着立冬在暗藏并慢慢滋长，触人心弦时，就会刹那芳华。

立冬，一抹晨光透过薄薄的雾气洒在田野上，给人一种静谧而温暖的感觉。走在乡间小路上，迎面碰见的农人，嘴角总是露出一丝微笑，这是他们在立冬时节特有的面部表情：一年的辛劳总算换成了收获，一年的农活总算告一段落。乡村立冬，悠闲之冬，就让寒风横扫空旷的田野吧，就让那些枯黄的残枝尽情地摇曳吧，农民在冷清沉寂里用酒脱来韬光养晦，静静地守护着沃土良田，这就是万物收藏中的立冬之韵。

立冬之后，树剪枝，可以减少营养物质的消耗，促进养分集中，有利于树木越冬和来年开春后长得更高，这也是一种冬藏。立冬，万物收藏，养蓄待发。中医学认为：“立冬这一节气的到来，是阳气潜藏，阴气盛极，草木凋零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以冬眠状态，养精蓄锐，为来春生机勃勃作准备。”万物蛰居，顺应自然，在一片沉寂和冷清中通达自然，抛弃那些浮华、欲望与烦恼，追寻一种新生之后的美丽，让自己更健康、更茁壮！

冬天来了，一夜露水寒，一缕晨风冷，每个心灵都想要寻找一处温暖的休憩地。立冬藏心，也许就是每个人在冬季进行的一场修行，可以治愈我们的精神内耗，要懂得：万物收藏都是在为万物勃发作准备，不断积蓄自己的力量，人生最坏的结局不过是大器晚成。“水寒心简，天寒心敛”，藏心，大约在冬季，沉寂自己，静待花开。

立冬万物藏，在时光里发呆，积攒力量，生机潜伏，恍若一转身，就与春天撞了个满怀。

## 跑步迎冬

□ 李秀芹



1979年深秋，老校长决定立冬这天学校举行运动会，全体师生都必须参加，而且一千五百米长跑是教师必选项目。运动会完全是为荣誉而战，作为教师，在学生面前比赛，如果垫底，也太没面子了。我平时忙着教学，下了班还有一大堆家务活要干，很多年没跑过步了，一千五百米呀，我能坚持跑下来就不错了。为了不垫底，只能临阵磨枪。

那段时间，我每天跑步上下班，晚上吃完饭还要再跑一小时。运动会那天，我穿着单衣单裤轻装上阵，别的老师都

穿着毛衣毛裤，自然没有我腿脚“灵便”。那次比赛，我取得了女教师组的第一名，在学生面前得意了好久。第二年我这“秘方”便泄露了，大家都单衣衫上场，年轻的小路老师穿了一件运动短袖，起跑口哨声响后，她像离弦之箭蹿了出去，一千五百米有一半路程在冲刺。毫无悬念，她拿了那年第一。事后我问她怎么跑得那么快，她说她从小心怕冷，穿得太少了，天又寒，不快跑不行，冻得慌。

我算看出来了，靠拼衣服是拼不过

年轻人了，还得拼耐力才行。次年入秋后，我便开始跑步上下班，提前为立冬运动会积攒体力。丈夫笑我，说我这劲头要抢体育老师饭碗呀。别说，我还真是半个体育老师，课间和下午课外活动时，我都爱带领班里的学生围着操场跑步，我的学生们后来也和我成了跑友，竟然敢和我比赛跑步，可真是没大没小。

那几年，我们学校不仅教学成绩在乡里名列前茅，师生跑步水平也名声在外，属于学习和体育强校。我们的老校长不愧是军人出身，他这是把我们当新兵训练呢。

老校长嘿嘿一笑，说，乡村小学条件差，冬季取暖基本靠毅力，每年冬天学生们感冒的很多，哪个班里没几个鼻涕娃，要想提高学生耐寒力，就得提高身体素质，跑步是最好的方法。但只让学生锻炼，教师在一旁当监工，学生们肯定逆反，他这才想出每年立冬举办师生运动会，让老师也积极锻炼起来。没想到，老师之间“攀比风”厉害，后期锻炼上瘾了，这个“瘾”应该支持和鼓励，老师带动学生，既锻炼了身体，又融洽了师生关系。

一次立冬运动会，让师生们从秋天就开始备战，积蓄能量，抵抗严寒。我们跑步迎接冬天，这种仪式感后来成为习惯，让我们受用一生。

最难忘  
zuizuinanwang

## 西沙河 梦中流淌的思念

□ 魏建国

家乡有一条细窄悠长的河，像悠长的记忆，静静地流淌在岁月的沧桑里。

因为从西面黄河蜿蜒而至，又因为河底全部为细沙土，土质细腻而板结，所以人们都叫它西沙河。

那条河贯穿我的童年，是我童年时无忧无虑的乐园。每当阳光照射在水面上，河水闪着银光，像镶嵌着无数颗宝石。那时，我和童年的伙伴们在河水中嬉戏，捕捉着水中的小鱼小虾，追逐着漂流的树叶，那欢声笑语时常从时光深处传来，成为我心灵中魂牵梦绕的怀念。

童年的我时常在河岸眺望远方的天空、村庄。夕阳渐渐西下时，将天空染成一片橙红色，映照在河面上如同一幅绚烂的画卷，带来无限的遐想。河边的柳树在微风中轻轻摇曳，像是一群优雅的舞者随着旋律跳动。树荫下，小伙伴们的笑声犹如潺潺流水悠然流淌。河水蜿蜒，温柔地拥抱着河岸，发出微弱的流水声，仿佛在讲述着一个古老的故事。在这里，时间似乎变得静谧而悠长。我喜欢在河边玩耍，累了就坐在柳树下，闭上眼睛，聆听微风拂过河面泛起一层层涟漪的声音，感受着大自然的气息，仿佛与这片大地融为一体。

有时发现一群野鸭子在河里游，轻盈的鸭子悠哉地浮在水面上，它们扑腾着翅膀，溅起漂亮的水花，嘴巴不时扎向

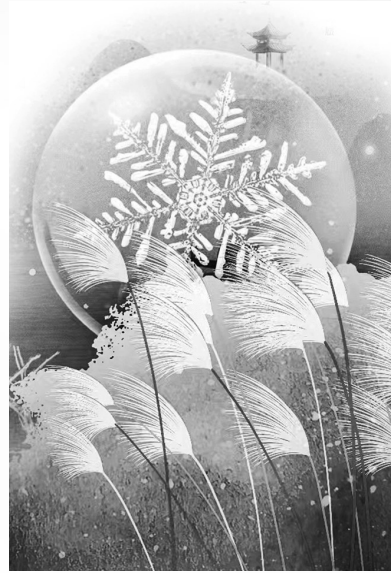
水下，啄食鱼虾和水草。不知谁一个石头扔过去，吓得鸭子四处乱跑，我们却哈哈大笑。

抓鱼是伙伴们的一件趣事。几人合伙，分工明确，一般都是在河边挖一条小沟，把河水引到小沟里，然后先到别处去玩，几个小时后，突然堵住小沟，开始逮鱼。困在里面的小鱼顿感不妙，四处乱跑，但为时已晚。

冬天的西沙河随着气温降低，也披上了厚厚的冰衣，听不见潺潺的流水声了，如果凿个冰窟窿，冰下空气稀薄，小鱼偶尔也会游到冰窟里。厚厚的冰面变成小伙伴们们的游乐场，大家尽情地在冰上抽陀螺、打雪仗，你追我赶，好不热闹。

要是下雪了，那就更好玩了。一个小伙伴蹲下，另一个小伙伴用手拉着滑；或者一个小伙伴坐在木板上，另一个小伙伴牵绳拉着滑。几个小伙伴比赛滚雪球，看谁滚的雪球大。还可以比赛堆雪人，看谁堆的雪人逼真可爱、威武雄壮，一玩就是大半天。虽然我们手冻得通红，鞋和裤腿湿透了，冻成了冰，但是心里满是快乐，到家门口了才想起肯定要挨一顿揍或者挨一顿揍。

记忆中，童年的冬天太冷了。人们穿着棉袄棉裤仍然解决不了寒冷的问题。可疯跑的小伙伴们反而热得满头大汗，棉帽子也不戴了，小脸蛋冻得通红，



鼻涕都要过河了，就用袄袖子一蹭……现在回想起来，还忍不住要笑。

西沙河，承载着家乡的情感，见证着岁月的变迁。每一次回到家乡，我都会不由自主地来到河边凝视宁静的水流，仿佛在与家乡的过去交流。河水不仅是一道风景线，更是我心中永恒的真实情感。我内心深处的每一次思念，都会被投放到河水中，随着流水荡漾，奔向远方。



## 梅花、雪花与霜花的和鸣曲

□ 陈赫

### 梅花怒放

百花凋谢，只有一身洁白傲立在季节的枝头  
那份清丽，仿佛炙热的目光使寒冷的轮廓，渐渐消弭  
还未见到她的模样  
一阵芳香便抢先袭来  
深嗅一口，悸动的心加速跳动  
你说起她的形容词  
坚韧、不惧、挺拔、肃然起敬  
抑或是超凡脱俗  
但我揭开冬天的面纱  
只觉得怒放二字  
更像是对生命完美的演绎

### 雪花飘落

一身飞舞的步伐，拉开了一个新的季节  
从五谷丰登，走入满目洁白料峭，不再是风的形容词  
而凛冽猝不及防地——将鹅毛吹起  
一片一片，从天空降落  
大地的银装，越来越醒目  
一朵一朵，在树梢盛开  
冬天的使者，越来越清晰  
像玉一样清，像银一样白  
像烟一样轻，像柳絮一样柔  
也像我们等待已久的  
那场相遇  
即使纷纷扬扬，也总是朝着故乡的方向

### 霜花凝结

请告诉我，一个清晨的惊喜  
当窗帘拉开  
阳光，正在为霜花梳妆  
玻璃上的图案  
宣告着一个季节  
换了新的主人  
天空是，也曾是她的画布  
任意挥洒  
千里江山  
都染上了冷峻的美  
每一粒的细腻  
每一粒的生动  
在夜里，都是一个跳舞的精灵  
当地开始凝结  
晶莹，便成了冬天的泪珠

## 湖 边

□ 帅猛



终究是这平静的湖面  
承载了一切  
白白的一片、白白的月光和云

有人在湖边放了一条纸船  
然后许了一百个愿望  
有人往湖面掷了一枚硬币  
平静的湖面开始醒来

岸边，枝条轻舞衣袖  
惊扰了觅食的鱼  
她们还没来得及发现  
在荷叶上翻滚的露珠里面  
究竟藏了多少秘密

至于，露珠呢  
正散发着青春的气息  
马不停蹄地游历人间  
在湖边，偶遇一个垂钓者  
不停打盹，不停靠近湖面  
不停打量另外一个自己  
看起来交谈甚欢  
又好像什么都没说过  
只不过  
身边的鱼篓里  
不知何时盛下了月光、白云以及数不完的梦

长河浪花  
changhelanghua

心香一瓣  
xinxiangyiban

## 旧书如老友

□ 李伟明

听得好几位乔迁新居的朋友说，搬家时，把家里的旧书全作废品处理了，只带了一些新书过去。这些朋友认为事业已到头，再等几年就退休，不需要坚持学习继续充电了，所以，业余也就不怎么看书了。那些旧书，特别是当年起步时的业务书籍，在他们看来，已经没有任何价值了，不如借这个机会清理减负。

我也算是一个爱书之人，对旧书还有更深层的感情。多少年来，新书固然不舍得扔，旧书更是不肯抛弃。从某个角度来说，早年收藏的业已发黄的旧书，是我求知途中的老朋友。一个人“好读书”的习惯往往是小时候养成的，其中就可能少不了那些旧书的功劳。书籍为我们打开了认识世界的窗口，并在很大程度上决定我们将成为一个什么样的人。

我的学生时代，读物不多，偶尔找到一本“闲书”，那真是如高尔基所说，“就像饥饿的人扑在面包上一样”。这种如饥似渴的阅读经历，在图书品种繁多的今日，估计已少有人能够体会。那时的图书来源，主要靠互相借阅。为此，爱读书的人常常省吃俭用也要买上几本书——自己手上有书，才有向别人借书的“资本”。此时拥有的图书，虽然已老旧不堪，但它们就如患难朋友，最显真情。

最令我回味的购书情景，也是购买旧书，记忆最深刻的有两次。一次是读中学时，某日，县新华书店运了一车旧书到学校，放在一间教室里出售。对我们乡下人来说，那真是平生鲜见的盛事，面对书的世界，大家震惊了。这些书因为出版时间久，价钱显得特别



低廉，即使按原价，也非常合算。可惜当时囊中羞涩，只购得一本《倒序现代汉语词典》。第二次是数年之后，我在城里读大学，某年国庆节期间，市新华书店清仓，大量的旧书按三五折出售，促销还维持了好些天。旧书本来就便宜，折扣又低，真是重大利好消息。那些日子，我有空就往新华书店跑，淘金人一般在书堆里寻找，陆续买了几十本书，我的藏书量瞬间暴增。

旧书和新书相比，印制工艺自然相差太远，显得简陋、单调、土气。但那只是形式上的差别。在内容上，旧书未必陈旧落伍。物质方面的事情，今人往往胜古人，文化方面则不见得。也许现在人们的整体文化素质提高了很多，但高峰则未必超越前辈，否则，为什么我们依然把《红楼梦》视为长篇小说的扛鼎之作？还有一些书，则因为出版时间久远，市场上已很难找到，对于读书人尤其是刚好有需求的人来说，它们更显珍贵。

旧书如老友。它们在我们刚起步时，就与我们相伴，给我们乐趣，给我们鼓励，给我们力量。如今你也许事业有成，也许觉得当年的力量已微不足道，但是，那段岁月依然是值得回味的，那些经历依然是弥足珍贵的。知根知底，风雨同舟的老友最值得信赖，一个人不管地位如何变迁，往往能在“发小”面前保持纯真。在我看来，同样的道理，对待旧书，不管自己如何“成熟”，都不能忘却那片初心、淡漠那份感情，空间再紧张，依然得给它们留一席之地。



### 聚精会神

李陶 摄

## 曹 风

慧悟人生  
huiyu rensheng

## “双十一”感怀

□ 李仙云

每年的“双十一”，网络平台推送的超低折扣的广告宣传语真可谓多得“乱花迷人眼”。我自认为是个勤俭持家的人，可对于那些平日里看着心动又嫌贵，硬是不忍下手的“宝贝”，到了“双十一”，欲望终于战胜理智，还是一次次去和那些“剁手党”一起“血拼”，去体验零点抢货、秒杀的快感。有时眼明手快，在商家设置的超低折扣仅限前50名活动中，终于成功抢到，乐得简直都能重拾对生活的期待与激情。

可有时费心劳神抢到的，并不是“宝贝”，而是像“鸡肋”一般的劣质商品，质量差到用之心寒、弃之可惜。那年“双十一”，看中了一件桃粉色的雪花呢外套，那件在商场里起码卖到三四百元的衣服，淘宝上只要八十元就能买到，果断地下单，可收到“宝贝”时，眉头就拧成了疙瘩，图片中明明是“明星款”的范儿，可拿到手里，连地摊货都不如，布料劣质，裁剪走样，做工也是粗枝大叶，最要命的是袖子竟然长短不一，咋看咋别扭。无奈，偷鸡不成蚀把米，便宜的“宝贝”没抢到，还自出退货运费，累了快递小哥，也把自己狠命折腾了一番。

或许是应了那句“便宜没好货”的老话，朋友馨儿可不像我，她专挑高价的“宝贝”下手，有年“双十一”，她一口气抢了15件衣服，每件都在千元上下，件件款式新颖，她穿在身上原地转一圈，美得让我们赞叹咋舌。可居家过日子，谁敢这么任性消费！十几天后，在街上偶遇馨儿，她还穿着以前的衣服，我不禁诧异地问：“买了那么多新衣服，干嘛不穿？”她诡异地朝我一笑，然后打开手机相册，原来她是去外地旅游了，而每到一处，她都穿着不重样的衣服，拍的照片跟明星一样

靓丽。她凑近耳边对我说，旅游回来，那些衣服我都退货了，懂了吧？她为自己的小聪明沾沾自喜，而那一刻，我告诫自己，把她从友人的名单中果断删除。

其实任何事都有正反两面，我喜欢阅读写作，现在的书纸张越来越好，但价格也越来越高，而选择在“双十一”去一些正规的平台买书，是我这几年雷打不动的习惯。那些平日常心仪而舍不得买的书，每到这时，商家真是给出了“白菜价”，于是我最喜欢的作家卡夫卡的《城堡》和《变形记》就摆在了我的书架中。梭罗的《瓦尔登湖》更是便宜得让我尖叫，还有史铁生的一本本著作也被我一收入囊中。闲暇之时，这些书籍便是陪伴我的挚友良师，让我的写作水平如冬日的麦苗，在悄无声息中一点点增长。

如今的我，再不会贪图便宜而去狂购乱买了，尤其是看了日本山下英子写的《断舍离》一书后，我更加明白，舍弃不需要的杂物，可以让空间整洁明朗，而要想让心灵轻盈自在，就要降低对物的欲望和依赖。

