



诗歌隧道

西湖湿地

明玉珍

碧波澄空柄银鹭，游客惊飞踏浪鸣。
白首已知春汛逝，新芦又立水云家。

母爱的光辉

方华

凌晨的厨房亮着微光
你的剪影在蒸汽里摇晃
那些细碎的温暖如面粉般簌簌落在围裙的褶皱里
深藏几十年却被我忽略

你的掌心比体温计更早感知寒暖
呵护我的成长
却让自己的鬓角添霜
让岁月在额头刻下沧桑

你洗净我幼稚的污垢
让我青春的衣衫晒满阳光的灿烂
你抚平我日子里的凌乱
还有我偶尔蜷缩在角落的一丝不安

你穿针引线的身影永远定格在我的眼中
将破裂的时间缝合成完整的生活
那些断线的记忆
都被你收进了温馨的针线盒

我记得那些猝不及防的风雨天
你总是举着一把黄布桐油伞出现
你的右肩永远潮湿
却把伞面倾斜成十五度的温柔
直到我瘦长树苗般的身影长成你身旁的梧桐
才读懂那些被雨打风吹的等待

如今你总在那头沉默
就像无数的日子里你等待一只倦鸟的归来
而沉默已长成藤蔓缠绕在思念的深处
根系牢牢揪住我的心

母亲啊，你第一次教我系鞋带时打的结
一直没有松开
它让我行走在你金色的光辉里
每一步都留下了踏实的脚印

咏牡丹

梁玉文

婷婷袅袅见风流，姹紫嫣红艳未休。
桃李妆残青杏小，天香欲语却娇羞。

湖畔即景

张冰虹

平波邀棹接云涯，白鹭梳风立浅沙。
数点萍开窥鹭影，拾得清欢一袖霞。

校园牡丹盛开

周桂兰

独倚春风意自求，仙姿摇曳暗香流。
繁华占尽群芳妒，不负韶华胜晚秋。

初夏

王耀忠

桃李红白已流尘，听得蛙鸣夏令新，
塘堰芦芽行不尽，幽闲自有钓鱼人。

初夏忘园

胡万年

院静更深夜无尘，一片蛙声月半轮。
窗外梨花飘白雪，亭前芍药裁紫云。
冒尖韭菜滴晨露，拱土毛葱挺精神。
青云寺下池中水，常见鲤鱼跳龙门。

医者董贵森

张宪林

顶天仁底立薄身，技艺精专主义真。
逆护杏林医贵贱，光明磊落做常人。

东辽河畔行记

魏立强

初夏时节，雨润万家。五月的梨树大地，万物萌动，花红柳绿。目光所及之处，沃野百里，田畴平阔，尽显勃勃生机。我们一行人，探辽河、寻古迹、观农耕、访劳模，在历史与现实的交织中感受家乡的深厚底蕴与时代脉动。

东辽河位于梨树县东部、北部和西北部，半环梨树县境。我们抵达的是东河镇东辽河段，位于东河镇王平房村。辽河水波光粼粼，桥上不时有车辆穿梭而过。在河的左岸左台地上，有一段古城遗址，依稀可见。据当地村干部介绍，这座渤海时期修筑的古城，曾是辽金重镇，驻扎着军队。大家有的俯身触摸黄褐色黏土夯筑的城垣断层，有的提足攀援登临古城之上，登高遥想祖先“凭河而筑”的智慧，满怀深情追忆这方热土的前辈先民。此时但见春天的大地，东辽河清波泛起，逶迤西去，滋养着这方黑土地的万千生民，既热情澎湃，又静流无声……

其实我对东辽河的记忆，或者东辽河对于我的“功用”，界河的“意义”更大一些。1992年我去长春读书，往返于家校之间的交通无论是火车还是汽车，必经之“河”，一定要路过东辽河。当时，多乘火车，主要是车票便宜。一百公里的路程，我所乘坐的这趟慢车要走上三四个小时。火车只要驶过蔡家火车站，就很快来到东辽河铁路桥，火车车轮与铁路桥的铁轨摩擦声响亮而急促，过了东辽河也就进入了公主岭市地界。这时，火车往往会在公主岭境内的大榆树站或陶家屯站，进入“待避”（等待其他火车通过）模式，这一“待避”往往短则个把小时，长则两三个小时，乘客们百般无聊，有的人睡了一觉，醒来之后还是原地不动。

新时代为交通事业带来了高质量发展，高铁时代到来了。它给人们的出行带来了极大的便利。记得四平东站刚刚投入使用，正赶上孩子在长春读大学，我和爱人想特意感受一下高铁，结果差点坐过站。从四平东站到长春西站还不到半个小时车程。从长春返程的高铁上，我和爱人一边回忆上学坐慢车的往事，一边感叹高铁的快捷，话题未完，高铁已到

站。我们差点没错过。就连何时驶过东辽河大桥，根本没注意到。

才别东辽河，又到柳条边。吉林梨树关东农耕博物馆位于蔡家镇蔡家村，曾经是清代“柳条边”之地。想去参观蔡家关东农耕博物馆一直是我的愿望之一。感谢这次采风活动圆了自己的心愿。农耕博物馆的院落宽敞，映入眼帘的是路两旁陈列的石制农具：石碾、石磨、石槽等等。稍稍走进院落深处还有不同年代、不同造型的木犁杖、马车，还有从梨树镇内运来的民国时期建筑用的木料，极具历史的厚重感。东侧靠墙处还有一所仿制早期居住的“土坯房”，房顶还是那种“苦草”。小时候，农村大多数是这种房子，我也曾住过。和同行有过农村生活经历的文友回忆农村的四季劳作，艰辛劳苦，大家也都很感慨，这些农具像极了时光机，勾起了大家对往昔的记忆。

如果说关东农耕博物馆是一部展示先民勤劳耕耘的历史，那么梨树县凤凰山农机农民专业合作社的经营管理模式，则是一幅颠覆传统农耕现代农人的新画卷。在今天刚刚出发的时候，知道有参观凤凰山农机农民专业合作社的行程。合作社的理事长韩凤香是第十四届全国人大代表，在今年的两会上，还受邀走上“代表通道”，接受记者采访。我们到达合作社的时候，据工作人员介绍，韩凤香正在北京参加全国劳模表彰大会。稍有遗憾的是未能一睹这位“巾帼英雄”的风采，但听着合作社人员的介绍，还是对这位“凤凰山”里的“凤凰”钦佩有加。

我们参观合作社的智慧农业控制中心，工作人员介绍等到庄稼生长期，屏幕上会实时展现的土壤湿度、气象数据以及庄稼的生长参数，便于田间管理，确保丰收。整个春耕、夏管、秋收、冬藏，全程实现机械化，播种机、收割机、无人机各显神通。大家纷纷感叹，有这样的好带头人，有这样的新科技，一定能让黑土地焕发新生，这片黑色沃土更具希望了。



立夏

牛昌杰 作

尘世的温度

李硕

凌晨三点的街道还浸在墨色里，扫地车的喻鸣声撕开寂静。穿着橘色工装的人握着长柄扫帚，将昨夜被风吹落的槐花聚成小堆。路灯把他们的影子拉得很长，在柏油路上投下晃动的轮廓。当城市还在沉睡，这些人已经开始擦拭它的面容。

菜市场的铁闸门升起时，天光刚染亮云层。卖鱼的大叔掀开泡沫箱，冰碴子簌簌掉落，新鲜的海腥味扑面而来。他利落地剖鱼、刮鳞，沾着水渍的手在围裙上随意擦两下，又去招呼新的客人。隔壁摊位的阿婆正在分拣豆角，枯黄的叶片被精准摘除，翠绿的豆荚码得整整齐齐，像等待检阅的士兵。

写字楼的玻璃幕墙映着朝阳，保洁阿姨背着水桶逐层打扫。她踮脚擦拭高处的窗台，动作轻盈得像在跳一支无声的舞。茶水间里，维修师傅半跪在地上检修饮水机，螺丝刀与金属零件碰撞出细碎的声响。这些身影总是隐藏在角落，却让每个工作日的清晨变得妥帖。

建筑工地的塔吊缓缓转动，钢筋与水泥的碰撞声此起彼伏。戴安全帽的工人站在脚手架上，将砖块码成规整的墙面。汗水浸透了他们的后背，留下了深深的痕迹，他们偶尔停下来喝口水，望着逐渐拔高的楼宇，眼神中充满了疲惫和满足。

社区诊所的输液室，护士握着针管的手稳如磐石。她轻声安抚哭闹的孩子，动作利落地完成注射，又快步去查看其他患者。药房里，药剂师戴着口罩核对药方，手指在药柜间快速穿梭，把苦涩的药片变成治愈的希望。

夜市的煤气灶窜起蓝色火焰，炒粉师傅颠锅的动作行云流水。铁铲与铁锅碰撞出清脆的声响，油烟裹着香气升腾。食客们围坐在塑料桌椅旁，他抽空擦把汗，又往灶里添了把火，继续翻炒出人间烟火气。

深夜的便利店，收银台的荧光灯永不熄灭。夜班店员整理着货架，把歪斜的泡面盒摆正，给加热柜补满便当。有人推门进来买宵夜，他递上温热的饭团，顺带提醒：“外面降温了，多穿件衣服。”

这些普通的劳动者，用双手织就生活的经纬。他们的手掌或许粗糙，却托举起城市的运转；他们的工作或许平凡，却填满了生活的每个缝隙。没有惊天动地的壮举，没有可歌可泣的故事，只是日复一日地付出，在各自的岗位上，为世界增添温度。

当暮色再次漫过街道，我路过正在收摊的水果商贩。他推着装满空筐的三轮车，车轮碾过地面的落叶，发出细碎的声响。路灯亮起时，他的身影渐渐融入夜色，却在我心里留下清晰的印记——这世间最动人的风景，从来都藏在普通人的劳作里。

当自律成为一种习惯

谢琼梅

不知道从什么时候开始，自律好像成为了我生活中的一种习惯。好多曾经对我来说很艰难的事情已经变得习以为常。面对令人垂涎欲滴的美食时，我习惯了节制，偶尔适度品尝；闲暇时，我习惯了放下手机，去拥抱书香……自律习惯的养成，并非一朝一夕就能形成，我也曾经历过艰难的过程。

生下二宝后，我的体重增加了不少。看着镜中臃肿的自己和无法再穿的衣服，郁闷至极，于是经过一番思想斗争后，我决定通过节食和运动相结合的方式来减肥。都说“万事开头难”，刚开始的时候对我来说是一个痛苦的过程。首先是体力上的较量。每天早晨，当六点的闹钟响起，我无奈地离开温暖的被窝，到公园跑步。有时候累得上气不接下气，脚像灌了铅一样沉重，想过放弃，可是心里好像有个声音对自己说“一定要坚持住”，于是咬咬牙，继续坚持。同时，抵御住美食的诱惑对我来说也是一种考验。减肥计划开始后，苞谷红薯等清淡食物代替了往日爱吃的甜品、油炸食物，再加之食量减少，晚餐基本只吃点蔬菜，有时候半夜躺在床上，会有饥肠辘辘之感，有过大快朵颐的冲动，但最终还是忍住了。

一天又一天，我慢慢克服了心底的惰性和对美食的渴望，半年后减肥也有了一定的成效，身边人都说我瘦了不少，一称整整减掉了十斤。连好友都戏谑道：“十斤哟，换成猪肉那可是一大坨啊，可真不简单。”后来，我慢慢形成了健康的饮食和生活习惯，体重也一直维持在正常的水平。这次减肥的经历，除

了减去我身上多余的赘肉，更重要的是在这个过程中，我学会了坚持和自律。

在工作中，我慢慢学会了有条不紊地处理各项事务，工作时全神贯注，高效完成每一项任务。当面对纷繁复杂的工作难题时，也不会轻易气馁或拖延，而是凭借自律带来的坚韧，冷静分析问题、积极寻求解决方案。每完成一项任务，那种成就感如同攀登高峰时每一次征服新的高度，激励着自己继续前行。

闲暇时，我也慢慢注重心灵的滋养。一段时间里，像很多人一样，只要有空我就拿着手机，不是刷抖音，就是追电视剧，除了打发无聊的时间，也没什么收获可言，反而更觉得空虚。后来，我重拾读书写作的爱好，坚持每天阅读书籍，每周写上一两篇散文随笔。通过读书不断拓宽自己知识的深度和广度；通过写作对生活有了新的感悟和认识。也因为辛勤的耕耘，我的作品慢慢见诸报刊。没有功利的目的，而是很享受自律所带来的那种自我成长的收获与惊喜。

一路走来，自律的过程充满了艰辛与挑战，但正是这些磨砺，让我的人格更加坚韧，思想更加成熟。那些曾经咬牙坚持的清晨，那些与欲望对抗的深夜，如今都化作内心的力量，使我在纷扰的世界中仍能保持清醒与从容。当自律成为一种习惯，我发现自己的生活变得更加有序，内心也更加充实。我好像拥有了掌控人生的力量，不再轻易被琐事所困扰，被情绪所左右，而是以一种平和、淡定的心态去面对生活的种种，一步一个脚印地朝着目标前进，遇见更好的自己。

