



诗歌隧道

西湖水上公园衔梦

葛莺海

漫步在环湖小路
凉爽的晨风裹挟花香鸟鸣
水上公园这条子河的喘息处
是老百姓的城市会客厅

湖水微微褶皱演绎年轮
折叠着每段岁月时空
垂柳梳出缕缕阳光
也把湖面理成蓝色条绒

鸳鸯啄开湖面
往事涌出裂缝
一边数着湖边的芦苇
一边沿路循环衔梦

小船切开自己的踪影
却难以跳出过去的梦境
“谁不说俺家乡好”
更何况东北枢纽的英雄城

芒种书

赵喜语

麦浪把夕阳卷成旧信
农谚里睡着我的乳名
大地很辽阔
弯腰的穗子比黄昏更重
而你是最饱满的一粒
让所有岁月低垂
我们分享过同一株雨水
在土地深处
绘画出互为共情的光阴

芒种

居洪义

旱地麦收机械快，水田畦内插秧忙。
暖阳更盼天来雨，端午如期白昼长。

芒种

封玉华

清溪拂柳映澄塘，芒种村墟稼穡忙。
垄上锄痕寻旧梦，畦间汗影浸残阳。
蛙鸣蝶戏莺声脆，日沐风摇荷叶香。
铁马深耕丰稔路，三农愿景谷盈仓。

初夏忘园儿童节感怀

胡万年

踏破红尘旧梦寻，魂销肠断总非真。
相见何如不相见，多情最是两无情。
阅尽百态多敷衍，品遍万象少故人。
过尽千帆皆不是，人间何处觅知音。

忆当年毛毛道

柳耀才

曲径幽深细且长，回眸旧事印沧桑。
晨沾冷露湿衣襟，暮踏斜阳收稻粱。
往返黉门行六载，情怀世路走他乡。
时光飞逝荒烟去，道变途逢至小康。

观三峡大瀑布感言

王凤武

山崖远眺挂珠帘，深谷哗哗涌紫烟。
圣水谁知何处去？奔行万里育良田。

咏黑牡丹

邹丽

墨玉幽幽暗吐香，天工巧染夜来妆。
不争春色群芳艳，独守清幽自漫长。

做父亲的“搭子”

张强强

周末与友人小聚。席间，不知是谁提起如何与父亲相处的话题，结果一发不可收拾，引来大家的吐槽声和抱怨声不断。

朋友刚子满脸无奈地说：“我爸特别矫情，平日里经常抱怨我不够了解他、关心他。”朋友丽丽愁眉苦脸地说：“我和我爸有严重的代沟，根本没有办法沟通，每次没说上两三句话就会吵起来。”其他人也七嘴八舌地发着牢骚。等到大家问我时，我一脸得意地告诉他们，我从未有过与他们类似的烦恼，因为我有与父亲相处的诀窍。听我如此说，大家纷纷向我讨教起来。

提到要如何与父亲相处这个话题，我的确颇有心得，用现在流行的话来概括，那就是要学会做父亲的“搭子”。父亲是一个内敛少言的人，曾几何时，我也为不知如何与父亲相处而暗自苦恼。后来，我在反复实践、摸爬滚打中，慢慢地琢磨总结出一套经验。

父亲一直对钓鱼情有独钟，每到周末时都会一个人带上渔竿，独自垂钓。一个周末的清晨，正当父亲收拾好行装准备出门时，我向父亲表示最近自己对钓鱼产生了浓厚的兴趣，询问父亲能不能带我一起去。父亲听后嘴角微微上扬，欣然应允。

垂钓没多久，父亲就接连钓到好几条鱼，可我这边却丝毫不见动静。我渐渐地有些坐不住了，但想到今天陪父亲钓鱼的目的，就是为了拉近关系、培养感情，所以不停地告诫自己千万不能中途放弃。“钓鱼最重要的就是要沉住气，你这屁股像坐了钉子似的，鱼不跑才怪。”父亲在一旁轻声提醒道。我趁机向父亲请教起钓鱼的技巧，父亲耐心地为我为答疑解惑。最后，他语重心长地

告诉我，钓鱼就是锻炼一个人经历等待的过程，在鱼漂一浮一沉间，须得全神贯注，须臾不能懈怠，人的心绪也不能轻易跟着沉沉浮浮。

在父亲的指导下，我渐渐地渐入佳境，也摸索出一些门道来。虽然最后还是一无所获，但我却觉得自己收获颇丰。“老爸，以后我每个周末都陪你来钓鱼啊，你千万别嫌弃我笨哦！”我笑嘻嘻地插科打诨道。“那咋可能嘛？老爸求之不得呢！”父亲不苟言笑的黑脸竟然绽开了花，嘴角的弧度一直向上扬起。那天回家，父亲碰到邻居王叔时，有意无意地炫耀起我陪他钓鱼这件事，甚至一改往日有些抠搜的风格，大方地送给王叔两条鱼，惹得王叔脸上羡慕嫉妒的神色仿佛可以滴出水来。

从那以后，我便成了父亲的“钓鱼搭子”。每当周末空闲时，我和父亲就相约一起到各个地方“打卡”钓鱼。我们互相交流着钓鱼的技巧和经验，分享着彼此的生活琐事和人生感悟。

听我讲完后，朋友们都若有所思。这时，朋友刚子一拍桌子，大声道：“我爸平时喜欢小酌几杯，我可以做我爸的酒搭子啊，这感情越喝越有，看我爸还怎么挑剔我。”朋友丽丽眼睛一亮，兴奋地说道：“我爸是个摄影迷，那我可以从这方面下手，做我爸的摄影搭子啊！先套近乎，再缓和关系。”其他人也茅塞顿开，开启了头脑风暴，热火朝天地讨论开来。

那天，父亲给我发了一条微信：“小张，你这个搭子非常不错，咱爷俩能相处！”我秒回了消息：“老张，能成为你的搭子，我也感觉很幸福！”



美丽的草原我的家

关晓红 作

人生美好

和智楠

盛夏的午后，工作间隙稍一抬眼，办公室东边半面墙的落地窗外，单位院子里那几棵高大绿树的婆娑身影，便层层叠叠地落进我的眼眸。

那是一种染满生命力的绿色，在夏日明媚的阳光下，呈现出热情而充满希望的光泽，弥漫出蓬勃旺盛的生长气息，透过明亮的落地窗，向我欢快地传递着生命的葱茏。顷刻间，就能清扫我周身的阴霾，令我感受到一种安详的愉悦。

事实上，自从搬进这间办公室，我常常会在某个忙碌的瞬间，向窗外投出短暂的一瞥。看那几棵高大的绿树，在四季流转中，一点点抽芽长叶，历经枝繁叶茂的生命繁盛后，再抖落一身浮华，返璞归真，只剩满树灰褐色的枝丫。

春夏秋冬，辗转反复，短短三两年时间，这一窗绿树用生命的轮回告诉我：只要愿意放下心中的负担，愿意在自己的世界里安静生长，就可以找到属于自己的幸福。

年过不惑，有很长一段时间，我都会在一地鸡毛的中年生活夹缝里，寻找能够让我获得幸福感的人生美好瞬间。除了观察这一窗绿树的四季，我还时常会在有雨的夜里，独自站在家中面朝群山和江水的阳台，听听窗外的雨声，在或大或小的雨声中，想想或近或远的往事，又或者什么也不想，只是静静地看看窗外水汽氤氲的夜景。

因为喜欢阅读，我会在深夜点一盏属于自己的灯，翻两页喜欢的文字；喜欢独自散步时那种说走就走，想停就停，无所羁绊又随性自由的状态，我会在黄昏的时候，独自到家附近的沿江生态走廊，走走，逛逛，去感受习习江风拂面的那一刻，给身心带来的清爽与清新。

总之，我会尽量抽出时间做一些喜欢的事情，哪怕只是一个小时，或者十分钟，甚至只是几秒钟的短短一瞬，都能让我在疲惫奔忙的生活缝隙，透一口气，放一下风，获得一份人生的美好，尽情享受生活的乐趣。

有人说：风景可以治愈人生。也有人说：音乐可以治愈人生。在我看来，真正能够治愈人生的，是在生活的激流中，懂得一张一弛的道理，将琐碎繁杂的日子，撕开一道裂缝，让阳光照进来，让微风吹进来。是懂得放下，不为虚妄的名利所困，不为繁杂的人情世故所累，留出属于自己的空间，寻找到自己的小甜蜜、小幸福。

几天前，微信里曾有朋友发文：“所有乐于去做的事，构成了人生的意义。”我深以为然。漫漫人生旅途，我们时常会面临各种各样生活的压力和困扰，往往觉得被世界所抛弃，内心长满荒草。而张弛有度的生活，既能让我们寻找到真实的自己，给紧绷的生活松绑，也能滋养我们的心灵，去拥抱人生的四季。以纯粹之心，面对平淡日常，用欢喜之态，静享人生美好。

重养自己

管笛琴

退休后的日子像被按了慢放键，起初我还享受着不必早起赶通勤、无需应对工作压力的闲适，不再为哪个学生的成绩上不去而焦虑……可日子久了，生活渐渐陷入浑浑噩噩的怪圈：白天不愿意梳洗打扮出门，窝在沙发上守着电视消磨时光，晚上抱着手机刷到深夜，曾经的爱好与憧憬，都在琐碎中被搁置。直到听闻老同事曹老师的故事，我才惊觉，原来退休不是人生的休止符，而是重养自己的新起点。

曹老师退休前是中学语文教师，和我一样每天按部就班地给学生上课、批改作业。退休后，随孩子去了天津，我以为他会像大多数人一样，过上含饴弄孙、悠闲养老的生活。直到前几天他回率尔勒见到他，才知道他做出了一个惊人的决定——备战司法考试。他说他每天泡在书房里，对着枯燥的法律条文逐字研读。清晨五点，当城市还在沉睡，他已开始背诵法律概念；深夜，台灯下仍是他做笔记、整理案例的身影。家里人笑他“瞎折腾”，他却笑着说：“退休后才发现，心里一直藏着个律师梦。以前为了家庭和工作奔波，现在终于有时间为自己活一次。”功夫不负有心人，经过两年的努力，他顺利通过考试，如今在一家律所做着与法律相关的咨询工作，整个人容光焕发，仿佛年轻了十岁。

在朋友圈，我也看到同事朋友“重养自己”的鲜活案例。孙老师退休后从零开始学习摄影，背着相机走遍祖国大好河山，用镜头记录下绝美的风景，有时他还用自己拍的照片在早晨发朋友圈问早安，他的作品还在各类摄影展中获奖；唐老师重拾年轻时被迫放弃的写作爱好，在朋友圈经常看到她的作品发表在全国各地报纸杂志上；还有胡老师，她在学习朗诵，她声情并茂的朗诵常常吸引我，在她朋友圈驻足倾听，不愿离去……大家都像学生时代一样汲取知识，结交志同道合的朋友。用行动证明，年龄从来不是束缚，只要心怀热爱，任何时候都能开启崭新的人生篇章。

反观自己，退休后的消沉让我错过了太多美好。自己买的陶笛在书架上落满灰尘，曾想深入学习烹饪技巧，如今做的饭孩子们不是说咸了就是淡了，渴望考驾照，都被我以“年纪大了学不会”为借口抛诸脑后……

曹老师和同事、朋友们的故事如同一束光，照亮了我迷茫的心。我决定迈出改变的第一步——拜师学吹陶笛。

第一次拿起陶笛时，手在微微颤抖，嘴巴不听使唤，吹出来的声音把老师吓得往后退。可随着课程推进，在老师的指导下，我慢慢掌握了手指的技巧，简单的儿歌都能吹下来，每吹一遍，内心都充满成就感。我还拜师学习太极拳，每天整个城市还在沉睡中，我迈着轻盈的脚步，感受着迎面而来的清风，呼吸着新鲜空气，去习练太极拳。

“重养自己”的过程，就像是一场与自我的深度对话。它无关年龄，无关外界的眼光，而是一场纯粹的自我探索与成长。退休后的时光，本该就是为自己而活，去填补人生的遗憾，去追寻内心的热爱，在不断学习与尝试中，重新滋养那个被生活磨平棱角的自己。我终于明白，人生的精彩从不会因为岁月的流逝而褪色，只要愿意迈 out 那一步，每个阶段都能绽放出独特的光芒。

