



## 幸福生活密码

安徽肥西 查鸿林

衣食无忧、身心健康、与人和睦，是人们盼望的幸福生活，当人生的列车驶过崇山峻岭进入坦途，回首过往，才知道幸福生活并不那么容易得到，很多时候，不是我们没有实现幸福生活的条件，而是我们不知道自己幸福的活法。因此，人们寻找幸福生活的钥匙，希冀打开幸福生活的密码，而不是把生活当作巨大的齿轮，被时代推着前行。

养成良好的行为习惯。好的行为习惯是在社会生活中按照一定的规范养成的，每个年龄阶段有着不同的行为习惯与之相适应。比如中年后，要养成规律作息时间，早起早睡、三餐合理、适度健身等科学养生；洁身自好，无暴饮暴食、沉迷游戏、过度饮酒、强迫性刷手机等不良嗜好；丰富精神生活，对一路走来做过的事情不再抱怨，没做成的事情放心留给后人，时只做自己快乐的事情，多一些自我安慰，不要让悲观失望、焦虑迷茫，影响自己的行为 and 情绪。

实现自己生活小目标。有句老话叫：“月过中秋清辉减，人到中年万事休。”这不是悲观论调，是现实生活的感悟，每个跃过中年的人要勇于面对，乐观接受自然规律。但是，并不意味着一事无成，毫无追求，畏畏缩缩，自我质疑。应该对自己的未来生活设定一些能够实现的短期小目标，一个一个去实现它，在获得小小成就感的同时，增强对自己能力的肯定和信心。

找回自己的理想兴趣。在一般人看来，理想是青少年时期的憧憬，激励他们在人生的道路上勇毅前行。人到中年如年过中秋，繁华褪去，难免是要舍弃一部分个人追求，减少已经不能实现的理想。但是，也不能过度悲观失望，必须保持“为自己而活”的内在动力和兴趣，在曾经苦苦追求的理想中，找回通过努力还可以实现的一小部分，把理想现实化，激发自己的生活兴趣，让自己拥有成就感和实现欲。

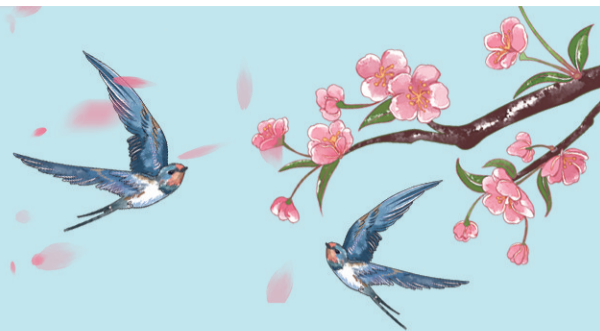
建立良好的人际关系。一个篱笆三根桩，一个

好汉三个帮。不管什么时候，人都不可能生活在真空中，随着年龄增长、职业变化，朋友圈也在不断变化。有了新型的人际关系，当你遇到困惑，可以将自己的苦恼、悲悯、压力，在亲人、朋友间得到倾诉、释放、排泄，缓解和减少内心的不悦，舒缓自己的情绪。学会与曾经的手和解，与有过分歧的人摒弃前嫌，与有过瓜葛的人握手言和。懂得看人顺眼，听话顺耳，食之顺心，让自己的朋友圈吐故纳新。

拥有顺畅的精神生活。充分相信生活是奔腾不息的流水，每天都有与昨日不同的变化。把每一天都当作新的起点，激起新的兴趣，掀起新的波澜。学会接受新事物，体验新感受。主动向年轻人学习新的生活技巧，掌握智慧时代的新知识，不断丰富自己的认知。让精神始终开放振奋，生活始终丰富多彩，做给生活注入新鲜感和好奇心的加法，做对生活“一成不变”“按部就班”的减法。

时刻充满感恩心态。俗话说，滴水之恩当涌泉相报。每个生活在现实中的人，都不是孤身奋斗、孤军作战，或多或少得到过别人的帮助，受过别人的馈赠，有过别人的支持，才使自己生活七彩斑斓，事业成功辉煌，精神充盈富足。我们要感恩世界、感谢别人，时刻充满感恩的心，记住人家对你的好，在需要自己的时候挺身而出，舍得付出。哪怕是对手，也要感谢是他的强大，才一次次激励自己不断进取，不断学习，战胜困难，取得成功。

冷冷清清的生活让人心神疲惫，风风火火的日子又使人迷茫，最好的状态是怀着一颗朴实的心，保持对未来生活的笃定，去寻找生活中的诗和远方。



## 迎迓春天

安徽六安 杨兆宏

一场春雨，消融了最后的残雪。雨过天晴，太阳就像一个巨大拉链的圆形拉环，从天空划过，于是，笼罩大地的冬的帷幕就被轻轻地拉开了，大地露出了春的尊容。天空就像一块刚刚清洗过的巨大的玻璃帷幕，清澈透明。淡蓝的、瓦蓝的、深蓝的……在这块巨大的蓝色玻璃帷幕上，白云是当然的主角。一层层、一块块、一团团，不断地变化组合，幻化成世间万物，人间百态。

天空宁静得有点几寂寞。偶尔一只苍鹰从远处翱翔而来，在头顶上盘旋，那犀利的鹰眼扫过大地，追寻地面上一切形迹可疑的松鼠、野兔、鼯鼠、家禽，随时准备一个俯冲，将它们变成美食。此时，这空中的杀手大概是这玻璃帷幕下最靓丽的风景。不久以后，燕子将从南方归来。它们首先将去拜访主人，用那清亮激越的歌喉问候主人新年好。再清扫一下那精致的巢穴，把自己的窝收拾得干干净净，等待一群小燕子的诞生。然后，它们会在庭院里翩然翻飞，跳一支春的圆舞曲，累了，它们就一字儿排开，集中在电线上休息，一边你推我挤，一边叽叽喳喳议论着今春的大地与往年的不同。

在河边，随便找一块草地，以任意的姿势，或躺或坐，或倚或靠，仰观白云过，静听流水欢。最后的一块薄冰不知道何时已经消融，河水潺潺，轻声漫语，它们从过去而来，往将来而去。青山元不动，白云自去来。在春风里，在暖阳下，千万不要沉睡在河边这片柔软的草地上呀，否则，你会错过河水美妙的歌声，错过春水带来的远山的呼唤和融雪的信息。掬一捧清凉的河水，让春水洗去铅华，忽觉在身忙碌的工作之外，在灯红酒绿的歌舞之外，在熙熙攘攘的名利之外，走出热闹的人群，投身自然的怀抱，安身于此，做一次短暂的休憩，让身心回归家园，让灵魂得到净化，何等美好，何其快哉！

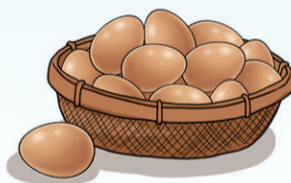
花儿已经孕育了整个冬天，一个个憋着鼓鼓的花苞，时刻准备着在一阵春风或者一场春雨后，忽然就在某天夜里绽放芳华，给人间送来一场惊喜。最先做好功课的，是迎春花，随后是樱桃，接着桃儿、杏儿、李儿，争先恐后。待到梨花开成一片白色海洋的时候，春天，已经长成了壮年。这些千姿百态，万紫千红的花啊，它们把春天打扮得花枝招展的。

春天，怎么能没有风呢。不知何时，凛冽的寒风不见了踪影，柔飏轻飏，沐浴着人间大地。“吹面不寒杨柳风”，真佩服古人对自然的感受如此细腻入微，描摹得如此生动精辟。轻柔的风就像一把无形的梳子，一遍遍梳理着山川大地和花草树木，不知不觉间，水活起来了，大地蓬勃起来了，柳条泛绿，枯草发芽，花儿含苞，虫鸟雀跃。一切都是那么新鲜，那么生动。

久居室内，困于空调下，火炉旁。当一阵风温柔地推开门，抚摸着脸颊，惊觉春天已未约而至。于是，脱去棉衣，抖擞精神，走出户外，外面已是艳阳天。情不自禁张开双臂，想要拥抱这美好的山川，投入这崭新的春的怀抱，想要亮开喉咙喊一声：走啊，迎迓春天！

## 枫球煨鸡蛋

安徽合肥 吴中伟



多少年都没吃过枫球煨鸡蛋了！努力回味它的气息，终是寡淡，游离于味蕾之外，以致索然无味。到公园走走，春光易逝，怕是辜负了春日的好时光。今年春上多雨，晴了几天，就不免要下一阵子，乍暖还寒的天气，反反复复，弄得心里也是浮浮沉沉。迎面拂来的风，还有些许的凉意。又是一夜春雨，低洼处积满了水，走在上面滑溜溜的，总要小心翼翼。不远处，黑色的小球散落一地，有的还滚落到低矮的沟渠里，和泥巴裹在一起，黏糊糊的。是枫球吗？我忍不住走过去，侧着身子，盯着看。

针状的刺，摸起来有些扎手，凑近鼻子闻，一股草木的芳香还是那么熟悉。任凭它再怎么迁徙、演变，在城市变换另一副面孔，它的底色终是褪不掉的。

乡村三月，清晨的空气中飘着一层薄雾，母亲刚从秧田回来，还挽着半截裤腿，便忙着四下找寻枫球了。房前屋后，池塘边上，树下檐角……母亲说带着清亮雨水的枫球最得自然日月气息。她舍不得将枫球用竹竿打下来，许是怕伤了树木的元气。母亲常蹲在地上，欢欢喜喜地捡，欢欢喜喜地放在竹篮子里，不一会儿，篮子底便装满了。母亲满心欢喜地看着这些黑疙瘩，她总要在门前的大塘里冲洗几遍，一个一个拿在手里，刷干净。那些黑乎乎的东西，母亲当成宝贝一般，叠在瓦罐里，再放七八只鸡蛋，加上大半罐子的水，慢慢熬煮。

通常，母亲为省柴火，就直接放在锅洞里煨，明火已经熄灭，但炽热的火星还旺着呢！一般要熬上四五个小时，蛋壳全是黑褐色的才算完工。水汽也曾顶着瓦盖，发出“噗噗”的声响，它没有骨头汤的香醇，让人蠢蠢欲动；也没有红豆汤的浓稠，让人垂涎欲滴。只是有股清淡的草木香味萦绕在厨房，若隐若现，又挥之不去。剥开鸡蛋，和平常吃的清水

鸡蛋不一样，也有别于过年才能吃上的炒鸡蛋。从里到外都是乌黑透亮的，看起来就没什么胃口。母亲将剥好的蛋放在桌上，叫我趁热吃了，说是营养丰富，还能防治偏头疼。母亲自己不吃，说是胃不好，吃了难受，只喝汤。我知道母亲是舍不得，春上，鸡蛋金贵，各家都攒着，都指着孵小鸡呢。

乌黑的汤总是难以下咽，母亲眨巴着眼睛，示意我也要喝几口。她絮絮叨叨地说着，自己的偏头疼就是喝了汤才好不了不少，不知有没有科学依据。看着母亲喝汤时皱着眉头的样子，我总疑心它有这般的功效。拗不过母亲的好意，总要讨价还价地让她拌上一两勺白糖，搅拌起来，便一股脑儿地咽下去，也分不清到底是什么味。只觉得甜中还渗着几分苦涩，浓得化不开！母亲也会差我送几个煨鸡蛋给邻居家孩子，乡里乡亲的，谁家有什么，都分享着，不分彼此。自上了高中，就很少吃枫球煨鸡蛋。父亲说是枫树挨着墙院，担心枝叶扫了瓦片，就锯断了靠近墙角的枝丫，枫球也不像先前那般多了。如今，母亲身体已大不如前，年初不得不坐上轮椅，衣食起居都得靠父亲打理。母亲的偏头疼终是没犯，又或许，她早已慢慢地习惯了病和痛……