

## 雪花翩跹诗意浓

文 | 张杰飞

前几天的一场大雪,大家还记忆犹新吧!漫天的雪花,轻舞着它的柔美、轻盈与曼妙。它们诗化了天空,也丰盈了大地。美了我们的眼眸,也净化了我们的心灵。

行走在雪地上,静听着脚下传来的美妙音符。尽管它所带来的的是气温的下降和路面的湿滑,但这份银装素裹的洁白却最能带给人一种久违的幸福!它落在屋顶上、挂在枝头上,也铺满街角的小道和远处的群山。在一望无际的苍茫中,它美得那样悄然,也美得那样灵动。让人不经意间感受到一种隐隐的生机盎然。

抬头仰望,晶莹剔透的冰凌悬于枝头,低头俯视,草丛中,毛茸茸的蓬松雪球真是犹如“千树万树梨花开”的豪迈壮观!放眼远处的群山,从层林尽染到白雪皑皑,这是季节的交替,也更是生命的绚烂绽放!它们滋润着冬的世界,也悄然为迎接百花盛开的春天而积蓄着能量。

下过雪的空气里尽管略带着几分寒意,却处处都是洁净新鲜的的味道。雪地里堆好的充满童真趣味的雪人让我驻足欣赏,也让我回味起童年里的纯真与

美好。那时的我们,尽管小手小脸冻得通红,却总是会因堆雪人、打雪仗玩得内心欢腾而忘却寒冷……果然,孩提时的开心幸福如此简单美好。

我静静地在这纯净无暇的世界里感受着天地之美,用心感受着这最原始的冰清玉洁。呼吸一口清爽的空气,浑身都神清气爽!这极致的美,也让我尽情享受冬日里的童趣与惬意!

领略了雪的风采,我也更由衷地对它赞叹。它活成我们世人眼中最美的风景,也活成了自己喜欢的模样。这飞舞的精灵洋洋洒洒,如此洒脱,在寒冷中绽放着优雅,安安静静,圣洁美好。

行走在这诗意的冬天里,我的思绪如雪。在大自然的怀抱中我畅快地呼吸着每一缕清新的空气,风雪带走了我过往的心事,也吹去我内心的杂尘,我感受到一种淡淡的慰藉与心灵被洗涤过的纯净,内心也轻盈了许多。

我们与春雪相逢,也与春天相拥。愿这场春雪为我们带来新的希望,也愿所有的美好都能够如期而至!

## 让心归零 过好当下

文 | 柳太莉

听过这样一段话:“越是困难的时候你越要行动,而不是过度的担心;你要赶快去做,而不是坐着去猜:万一呢?是不是呢?会不会呢?”

很多时候,我们一不小心就会想很多,想着想着,就变得焦虑、变得迷茫、变得消沉。有句话说得好:“一起一落是人生,亦喜亦忧是心情,一朝一夕是日子,亦苦亦甜是生活。”世间原本没有过于圆满的人生,与其瞎想,不如让心归零,过好当下。

时间扑面而来,我们终将释怀,健康地活着,平静地过着,开心地笑着,适当地忙着,就很

好。不用去想那些自己无法掌控的事情,多感受当下,过好当下的每一刻,懂得加倍珍惜眼前事、碗中餐、身边人。去爱一个你入了心的人,去赴一场期待已久的旅行,去耕耘自己所热爱的事业。你要成为自己喜欢的样子,热爱生活,自信勇敢。

冬去春来,日出日落,每一个当下都值得我们珍惜。与其过多思虑,不如在初春的温暖季节里,煮一杯热茶,看半卷闲书,许自己一份期待,选择适合自己的生活方式,不纠结,不迷茫。

别想太多,好好生活,三餐烟火暖,四季皆安然。



湿地公园

冯艳丽摄

## 青春,不过就是几届世界杯

文 | 王亚怡

不看足球,永远不会懂得,青春,不过就是几届世界杯。第一次看世界杯,我记忆犹新,那是八岁的时候,父亲半夜把我叫起来,看了1998年世界杯的决赛。那一年,巴西惜败法国。从那以后,父亲给我买了第一身球衣,罗纳尔多的九号。后来到了2002年韩日世界杯,中国队首次进入世界杯的喜悦让我无比兴奋。只要有中国队的比赛,我必须隆重地穿上球衣,拿着小国旗坐在电视机前。2006年的德国世界杯,我亲眼见证了四星意大利的诞生,也目睹了老将齐达内遗憾的谢幕。2010年,南非世界杯,那年在部队,我用父亲寄来的收音机,全程听完了这一届。听着西班牙斗牛士胜利呐喊的同时,仿佛也听到了无冕之王荷兰的抽泣。2014年巴西世界杯,上班之后的第一届世界杯,日耳曼战车的一往无前让我感受到了一如既往的震撼,也让我看到了青涩的梅西对大力神杯无比的渴望。2018年俄罗斯世界杯,那年的决赛我在烧烤摊度过。跟着一群人呐喊着,看着法国举起

了,我们也长大了,青春的岁月也不曾回来了。青春不过几届世界杯,这一届的诸神黄昏之战,让我充满期待。解说员贺炜曾经有过这么一段解说词“人生当中成功只是一时的,失败却是主旋律。但是如何面对失败,却把人分成了不同的样子。有的人会被失败击垮,有的人能够不断地爬起来继续向前。”或许这就是足球的魅力,这就是足球运动带给我们普通人最平凡感悟。39岁的佩佩,38岁的席尔瓦,37岁的C罗和莫德里奇,35岁的梅西、卡瓦尼、苏亚雷斯,34岁的本泽马和迪马利亚……一个个传奇,随着时间的推移,也将慢慢告别最爱的绿茵场,世界杯是属于他们的青春,也同样是属于我的青春。青春不过几届世界杯,但是,我爱的足球却永远年轻!

大力神杯,看着魔笛莫德里奇泪洒球场。

2022年卡塔尔多世界杯,又一年的狂欢盛宴已经开启。细细数来,青春真的不过几届世界杯罢了。8岁到32岁,6届世界杯,让我开始认识足球,爱上足球,又重新定义足球。当年98世界杯踢球的孩子,都早已为人父,虽锋芒不在,但是心中的热血尚存。时间的长河慢慢流淌,再也没有那个穿着裤衩背心坐在电视机前看球赛的我了。看着一代代的球星告别绿茵场,看着一批批的新人崛起,真是瞬间感叹,是时候和青春道个别了。当看着大腹便便的罗纳尔多站在场边鼓掌的时候,我的心里突然充满了对逝去青春的怀念。记得天下足球亨利特辑里面说“32岁的亨利就坐在那里,深情的目光望过去,都是自己22岁的影子。”没错,那也是因为我,后来亨利长大

了,我们也长大了,青春的岁月也不曾回来了。

青春不过几届世界杯,但是,我爱的足球却永远年轻!

## 散步的感悟

文 | 张小伟

最近打开几年前一个笔记本,看到“人若不知足,得陇又望蜀”几个字,这是后汉书中说的一句话。意思是说人的欲望是无穷尽的,如果内心欲望不停止,就永远得不到满足。

中国自古就有“饭后百步走,活到九十九”的民谚,也有人做过调查,日本人平均寿命长的原因就是他们每天都有行走一万步的习惯,并且坚持得很好,一天一万步很容易做到,但是很多人用各种理由搪塞了长久的坚持。

几年前,我就喜欢上了散步,尤其是到了晚饭后,条件反射般想走出去,因为散步能让整个身体得到锻炼,全身的

肌肉都会被调动起来,人体的血液也会变得更加流畅,增强身体的免疫力,这对于久坐办公室面对电脑和手机停不下脚步的人,散步无疑让疲劳的全身都得到了释放。

一个人散步略显孤单,这时我喜欢用手机放几首自己喜欢的音乐,行人少的时候把音量调到最大,悠然自得地跟着唱上几段,这也是我融入这座城市的另一种方式。不仅是音乐,我也喜欢在此时了解

时事新闻,看手机似乎有些不尊重生命的不尊重,因此我就打开《学习强国》上的新闻播报,听完新闻听慕课,还有人物介绍和历史故事,知识的学习每时每刻都在身边。

不管生活如何变化,我们始终坚持善良与心怀感恩的态度,就像坚持散步在这座城市的街道,享受着棉花般温暖的心灵体验。我们生活在平凡的世界里,各种忧愁焦虑都笼罩着我们,因此要做到心情平静,思想才能平静,身体才能健康,生活才能前行。我们的生命源于父母,健康属于自己,快乐和健康源于对人生的理解和回味。



晨雾 刘明砾摄