

# 没有胡萝卜的饺子

文/代志强

随着生活水平的提高,每天都不知道吃什么,那一天,快中午12点了,正在为吃什么发愁,这时,一个消瘦的年迈女性从远方骑个自行车,停在了店门口。她随手下一个袋子,满面春风走进来,我吃了一惊,仔细一看,是我们认识的一个五六十岁的女作者,她叫黄晓琴。

黄晓琴走进店里,努力掩饰着全身的疲惫。她打开袋子,端出两碗热腾腾的饺子说:您那天不是说喜欢吃饺子吗?我包了一些,给您送一点,你们尝尝。她欢喜的对我年轻的女店员说。

我一边道着感谢,一边招呼女店员一起来尝。我拿起一个,嚼在嘴里,香香的汁水从嘴角渗出。

年轻的女店员吃了一个饺子,赞叹道:真香啊!

黄晓琴擦着汗,一直在微笑。说:可惜没有放胡萝卜,因为手没有力气剥开它,它有点硬!只能切小白菜。

我心里微微一颤,一个切不动萝卜的癌症患者,需要多长时间能够包完饺子?需要多大力气骑车送来?

她刚刚坐下,又站起来了,微笑着说:刚刚坐下几分钟,就必须站起来走几分钟,因为骨头痛啊。

我心里充满了崇敬。她,一个瘦瘦的老太太,看上去弱不经风,可就是这个小小的身躯,以一个女人的刚毅坚硬与癌症这个病魔做了16年的抗争,尽管一次次的接到病危通知书,病魔在她刚毅的性格面前,都被迫低下头。很多年前,一个冷酷的声音说:"你还有三个月",她依然昂首挺胸走过来了,在她以后的路上,多次自豪的说,我已经走过了十

几年。生物科学理论在她面前失去了光彩,她永远是博士们医学论文结尾的那个特例!

去年,她的生命终于溶进了宇宙星空,如果宇宙星空不毁灭,她就是那颗永不坠落的启明星。

泰戈尔曾说:生如夏花之绚烂,死如秋叶之静美。

在我看来,夏花在她面前都那么逊色,她永远是那只含苞待放的玫瑰!尽管全身刺痛,依然要在风雨中绽放!

在业余时间,她写了很多文学作品,她的诗集《落叶飘零》《落叶芬芳》激励身边的每一个人,去勇敢的面对一切。

以后,每次吃饺子,我都会经常想起那顿馅里没有胡萝卜的饺子,心里默默念叨:大姐,我们爱你,以后我们吃饺子不用加胡萝卜,我们不爱吃胡萝卜。

## 赏樱诗二首

牛学

一  
玉渊湖畔粉白红,  
谈淡幽香一重重。  
娇艳婷婷如锦阵,  
赏花何必去东瀛。  
二  
经年樱赏不倾怀,  
或见花苞或见衰。  
今日繁花枝上满,  
粉云红雪久徘徊。

## 春雪初霁

陈秀玲

雪吻桃花点点红,  
晶莹剔透沐东风。  
玲珑素裹多娇媚,  
妙笔丹青映两瞳。

雪浴千山翠草绒,  
迎霜绽放紫黄红。  
消魂最是河边柳,  
睐睐丝绦百态朦。

## 仲春

陈秀玲

春风染翠万重川,  
姹紫嫣红不胜怜。  
碧水霓虹摇棹橹,  
啼莺展翅逐银鸢。

## 投稿要求

副刊征集作品内容:  
1.生活散文、随笔、评论等文学作品,字数1200字左右。  
2.摄影、书画、漫画等图片作品,请以jpg格式投稿。  
副刊投稿邮箱 fukan0926@126.com

## 话说失眠

文/影子

话说这失眠,实在是一件极其痛苦和备受折磨的事情。躺在床上,黑灯瞎火的只能闭着眼,但脑子里却是天马行空,什么陈芝麻烂谷子的事都能在这时候捣腾出来。想开心的事吧,又怕越来越兴奋;想伤心的事吧,又怕越来越痛苦;起来不睡吧,又怕影响家人休息,只好在床上忍着,来回像烙饼一样小心翼翼地翻腾着怎么也睡不着。

总结一下自己会在两种情况下失眠:一是白天喝茶了,二是心里装着事情。前者我会很注意的,虽然喝茶有“碧波荡漾一抹香,茶不醉人人自醉”“茶中仙子心自洁,超凡脱俗降人间”等美妙诗句赞美,但在一般情况下我都会敬而远之,因为它提神醒脑的功效,对我有极强的杀伤力,会给我带来严重的后果——失眠。造成失眠还是第二种情况比较多,大多数都是来自工作上,比如单位每次组织活动时,都会反复琢磨每个环节,一些细节

上的东西,基本上都是在失眠中想到的;再有因工作性质会接触形形色色的人,经常会发生意想不到的事,给心理上带来压力,产生郁闷情绪,这些都是造成失眠的主要原因。

有一阵子经常失眠,不但感觉睡觉是一件痛苦的事情,还会产生一些消极的想法。我开始意识到问题的严重性,上网查了一些关于失眠的资料,才知道失眠对身体的危害性是极大的,它能使人易肥胖、内分泌紊乱、皮肤发黄长斑、脾气暴躁和患上乳腺癌、抑郁症的危险。我也曾试着用过一些治疗失眠的小窍门:泡脚,当热水刺激到敏感的脚步神经,那股热气缓缓地漫延至全身时,整个人立马就更精神了;听音乐,会选择一些舒缓的歌曲,与歌者一同沉浸在音乐之中,分享着他(她)的故事,一首接着一首,时常会忘记了睡觉;按摩穴位,从没学过医术,根本找不准穴位,纯粹就是瞎按。这些窍门用在我身上统

统失效,失眠依然对我不离不弃。

我相信“最好的医生是自己”这句话,加强锻炼身体才是正道。于是我选择了跑步这项即简单又适合我的健身项目,从开始只能跑几棵树的距离,到最后能连续跑上五千米,这个辛苦的过程只有自己最清楚,但我却乐在其中,每天都会让自己大汗淋漓直到精疲力尽。只要坚持就会有收获,体重减轻了,精神焕发了,更让我意想不到的是顽固的失眠渐渐的离我而去啦!

能够逃脱失眠的魔掌,真是一件幸运的事,坚持运动就是打败失眠的法宝。现在,每天只要是准备睡觉了,就会安安静静的躺在床上,放下忙碌的工作,放下手机,此时更不会再让自己再去触碰一些伤感、开心或郁闷的事情了,纵有万般无奈,也不能浪费睡眠的宝贵时间,因为珍爱生命,就要从重视睡眠开始。

## 活给谁看

文/积雪草

那年去成都,寂寞的旅途中遇到一个失恋的女孩,她略有些忧伤的神情让人有些心疼。她所有的黯然,都是因为她的男友不顾多年的情谊,毅然决绝地离她而去。女孩千般不舍,万般挽留,终于没有阻挡住男友离开的脚步。女孩伤心欲碎,擦干眼泪,恨恨地说:“我一定会找一个比你更好,比你更有钱,比你更帅的男人,你就等着后悔吧!”

且不说人家会不会后悔,女孩的出发点就有些赌气,为什么不是找一个更适合自己,

更爱自己,而自己刚好也爱的男友?人家已经走远,只留下一个背影而已,而你却偏失在无理性的轨道上勇往直前。

活给谁看,其实是不值得讨论的一个话题,人人都明白是为自己而活,可是不知道为什么,在漫长的人生中,活着活着就走样了,离初衷越来越远,离理想越来越偏,遍寻不见最初的那个自己。

许多人都是这样,很容易被外界的情绪所感染,被一种看不见的氛围所包围,被赞美

和艳羡所迷失,被诅咒和非议所惶惑,被失败和成功冲昏头脑,乱了心智,失掉理性,最终把身外之物当成人生的根本,把面具当成脸皮,忘记了本来的面目是什么样子,忘记了生活的初衷是什么。

活给别人看,其实不如活给自己看,理性的人不会横向比较,只会纵向比较。横向比较的结果,只能是越来越痛苦。凡事和自己比,比自己以前进步了,就是值得高兴的事情。在这里,我不是想说什么举重若轻;我只

是想说,事无大小,人生在世,生活中的每一件事情都很重要。

把一件衣服穿得风情万种,把一杯咖啡喝得有声有色,把一顿清粥小菜吃得有滋有味,把一场恋爱谈得风生水起,把一场婚姻经营得你情我浓,把一场旅行体验得无比享受,这就是生活的细节和目的,只为活得更好,不为活给谁看,不为证明什么,只想在每一个细节里体会生活的美妙和乐趣,好好享受美好人生,好好享受当下,这才是人生大事儿。

**爱玛裕家居购物广场**  
AMAYU HOME SHOPPING CENTER

**置家、装修不用急**  
**爱玛裕一站全办齐**

**打造京西综合商业航母**

咨询热线: 88785688 88785578  
地址: 石景山区双峪路35号(阜石路西尽头双峪环岛东300米路北) 乘车路线: 370、929、931、981、992、运通101、快速公交4路侯庄子站。