

诗文原创

喜迎三八妇女节

刘汝诚

三八节日绣娇颜，
春风舞动映蓝天。
八方友朋齐庆贺，
老街坊们暖心田。
丝巾百变添异彩，
巧手扮靓半边天。
魅力尽显巾帼志，
安享盛世幸福年！

炊烟

周家海

当母亲的思念和牵挂
不声不响地作别了村庄
一缕缕青云直冲霄汉
风用手掌，轻抚着
人世间最质朴的向往

一蹦一跳
把心情雀跃成小鸟的模样
轻轻悄悄
把希冀一笔一划书写在云身上
金灿灿的阳光也来凑趣
在现实或梦境
为欢腾的意象化上浓妆

云霞里
有游子的乡愁不请自来
绮丽了春天的漂泊故事
游子和母亲互相在深情地眺望
逝去的日子在身后堆砌着
越堆越高的除了绚丽与缤纷
还有孤独和落寞
那串最熟稔的咳嗽
总是会出其不意地
把自己变成幸福的导航……

副刊征稿

- 1.生活散文、随笔、书评类文字作品，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。
- 欢迎爱好写作，有自己原创作品的朋友来稿。

副刊投稿邮箱：
fukan0926@126.com

提起素食，或许你会想到吃斋念佛、豆腐白菜、萝卜青菜等等。抛开宗教因素，素食主义是一种回归自然的方式，这种饮食理念构建起全新而时尚的生活态度。素食清雅，人生淡泊，物理学家爱因斯坦说过：“我认为素食者的人生态度，乃是出自极单纯的生理上的平衡状态，因此对于人类的影响是有所裨益的。”

素食，是一种雅致的情感，缕缕清新，淡淡生香。读过一本《新女人素食主义》的书，作者张晓梅女士致力于女性时尚魅力的研究，书中有一段充满人生哲理

烟雨人家

李昂 摄



油菜花开满眼春

海涛

阳春时节，春风荡漾，盛开的油菜花或大片大片地分布于旷野，或零零星星散落在山间坡头。极目望去，到处是一片醉人的金黄色，深吸一口飘逸着浓郁菜花香的新鲜空气，便有一种春满人间的感觉。

小时候，每当油菜花开时，我们乡下孩子总像花间的蜜蜂一样欣喜，整天在野外游逛，摘下黄灿灿的菜花，编织成美丽的花冠戴在头上，拽着自制的风箏叫喊着、奔跑着……此时，正是农事繁忙的时节，男人们或肩挑粪桶往地里送肥，或弓身田里薅草插秧；女人们除帮着干些手面活儿，或者背个背兜钻进地里剔油菜叶，油菜叶是一种极好的猪食。

“油菜花开尽染金”，金黄的油菜花在阳光下显得格外妩媚。单独一朵或许没什么看头，但是，当它们大片大片地盛开后，密密麻麻地挤在枝头，可谓声势浩大，开得轰轰烈烈，开得铺天盖地。放眼之中，你会看见油菜叶碧绿绿如海，油菜花黄灿灿似浪，一朵朵油菜花仰着头，朝着阳光绽放着笑靥。清风过处，花们舞动着婀娜的身姿，花香四溢，沁人心脾。翩然起舞的蜜蜂怎会放过如此美妙的时光，它们成群结队地飞来，在这朵花上停歇一下，转身又飞到另一朵花上了。这么多的花，它们似乎不愿意放过其中的每一朵，总想把每朵花都亲个遍。蝴蝶也赶集似的飞来，不为别的，它们就喜欢在花间嬉戏。赏花的人们悠然徜徉在花丛中，嗅着甜美的花香，看着周围翩翩起舞的蜂蝶，仿佛进入了一种似梦非

梦的幻境，仿佛自己也成了一朵油菜花，正在温暖的阳光下一个劲儿地绽放……此种境界，应该就是传说中的天堂吧？

油菜花是一种极其平常的花。繁花似锦的春天里，它们默默地盛开在寂寥的山野间，不与百花争艳，没有牡丹花的富贵，不如玫瑰花的妖娆，一如乡下人一样朴实而无华。油菜花也是一种极其卑微的花，不择生存环境也不需要人们精心呵护，只要农人往地里丢下一粒油菜籽，它就会生根发芽并开花结果。待到丰收时节，当碾轧过的菜籽淌出清冽幽香的菜油时，农人是多么的激动和喜悦啊！难怪乾隆皇帝也情难自禁，提笔赋诗称赞油菜花：“黄萼裳裳绿叶稠，千村欣卜榨新油。爱他生计资民用，不是闲花野草流。”

油菜花不仅可以榨油，还具有独特的食用价值。一位学医的朋友告诉笔者，油菜花性凉、味甘，所含的植物激素能够刺激人体内酶的形成，改善肝脏的排毒功能，具有活血化淤、解毒消肿的功效。上个世纪六七十年代那些饥荒的年月里，每当油菜花开时，母亲总要去田里采回一大堆油菜花，将其洗净，在沸水里焯熟，然后放入盘中控干水分，拌上调料就成了一道可口的美食。

又是油菜花开时，家乡的油菜花应该热热闹闹地开满了山野。此时，乡亲们一定正荡起勤劳和智慧的双桨，划动着一艘名叫全面小康的船儿，一路奔向美好的明天吧！

素食清欢

廖华玲

的文字：“素食可以激发女人蕴藏在身心深处的能量和潜质。因为食素的女人，更懂得克制和思考，更易于智慧地生活，能够更多地抵御欲望，不易被诱惑所驱动，在纷扰中仍善于保有内心的坚持和纯净。”其实，素食不分男女，素心从简，便是清欢。生活好了，那张管不住的嘴让人们在饕餮美食里大腹便便，当健康出了问题，素菜淡饭便成了一种可以选择的生活方式。

“山中习静观朝槿，松下清斋折露葵。”唐代诗人王维的素食生活，蕴含着简朴自然、超越尘世的韵味。人们动了“素念”，或因健康养生、或是宗教信仰、或经济拮据、或保护动物，无论基于什么样的原因，素

食生活都会收获一份内心的安然与祥和。吃的是素食，淡的是心境，简单的快乐是那般气定神闲、悠然自得。

生活中，吃素的想必还是女人占多数，缘由众所周知：瘦身塑形。现代女性过于忙碌，精神压力大，长年累月的透支，摧毁着女人的身体，导致了容貌早衰，身心过度疲乏。食素后，容貌和体型都得以较大的改善，这可是许多女人一生的梦想和渴求。

人生有味，素食清欢。其实，我们无需纠结于吃没吃肉，况且有些人并不适合多吃素，关键是心若是素的，便有真水无香的幸福。