

# 书香致远

□刘传俊 文/图

一天上午，我在书房读报，报纸副刊上一幅摄影作品冲击了我的视觉，作品中四位少男少女席地端坐于一个码着许多书的大书架前，都专心致志捧着自己喜爱的书籍阅读着。摄影作品下方配有一首诗，其中一节这样写道：“没有什么可以剥夺你，闻到清新的芳香，在这悄悄地相遇中，恢宏、宽阔、无垠，都在被你一一欣赏”。看图读诗，反复品味，心灵一次次被震撼。

在有些人眼里，目前的碎片化阅读是一种时尚；而我认为，纸质化阅读在任何时候也不会过时。我在为这些少男少女痴迷阅读精神钦佩之余，一个疑问竟然从脑海里冒了出来：读书求索，究竟是为了什么？“孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是因为，我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义，你就有成就感。”当代作家龙应台这几句朴实的话语，不单是对“孩子”，是规劝所有人好好读书的深情告诫，语重心长，也是对我脑海中那个疑问的最好诠释。

北宋文学家黄庭坚曾说：“一日不读书，尘生其中；两日不读书，言语乏味；三日不读书，面目可憎。”常读常新，常有所得，读书之人恐怕都有相同的感受。如果不常与书打交道，就会与书形同陌路，长此以往，是非常可怕的。读书虽然不能带来物质财富，但是能启迪心智，增添审美情趣，满足精神需求，提升思想境界和转变思想，使得道德品质更上一层楼。

楼，潜移默化教人从善如流，疾恶如仇，谈吐儒雅，气质非凡，有规矩有矩工作生活，处处正气满满，充满阳光。

由此可见，读书既是苦难中的自愈，也是心灵的自度。多读书，读好书，不断充实、提高自我，力求从书中汲取丰富的精神食粮，乐在其中，才是一生不可放弃的目标追求。读书是一种高雅的审美享受，从书中可以收获寸心自知的满足和喜悦。

每个人的内心成长过程和所处的环境不同。因此，读书的侧重点和价值取向也不尽然，不必苛求千篇一律。英国哲学家培根说：“读书足以怡情，足以博彩，足以长才。其怡情也，最见于独处闲居之时；其博彩也，最见于高谈阔论之中；其长才也，最见于处世判事之际。”读书“解疑惑、开茅

于遭遇挫折和磨难时，它能教会我们以一种举重若轻的态度去面对。

由此可知，读书既是苦难中的自愈，也是心灵的自度。多读书，读好书，不断充实、提高自我，力求从书中汲取丰富的精神食粮，乐在其中，才是一生不可放弃的目标追求。读书是一种高雅的审美享受，从书中可以收获寸心自知的满足和喜悦。

每个人的内心成长过程和所处的环境不同。因此，读书的侧重点和价值取向也不尽然，不必苛求千篇一律。英国哲学家培根说：“读书足以怡情，足以博彩，足以长才。其怡情也，最见于独处闲居之时；其博彩也，最见于高谈阔论之中；其长才也，最见于处世判事之际。”读书“解疑惑、开茅

塞、除鄙见”，使人自省自勉，让人明白事理，做个有尊严之人。

德国著名文学家歌德曾说过：“读一部好书，就是和许多高尚的人谈话。”生活在当下，就要读书在当下，直到永远。因为书香是世界上最美的词汇，内含理性、趣味，以及艺术之味乃至人生之味。书中有丘壑，方能见山水。

（作者供职于河南省郑州市骨科医院）



## 驻村手记

五月的乡村，一片忙碌的景象！季节的更替从来不打招呼，它总是静静地来，又悄悄地去。天蒙蒙亮，布谷鸟的叫声唤来晨曦，空灵的黄鹂、斑鸠、麻雀，还有不知名的鸟儿参加大合唱，给静谧的乡村点缀着几丝活力。

“花褪残红青杏小”，当青杏大若鸽卵的时候，落尽黄花的油菜籽也压弯了梢头，一串串青绿的籽荚儿郁郁葱葱，清风不动，静待阳光。炫红的阳光冉冉升起，已经惬意地照在错落有致的村庄上，给微凉的空气增添了一丝暖意，阡陌中油菜已经收割了。穿过村口老槐树和菜园狭隙，依稀可见乡路上忙碌的乡邻，趁着微微的微风扬着油菜，满脸欢喜。

# 初夏的乡村

□李河新

小村后面是一条蜿蜒曲折的沙河，电线上一只只小鸟排成一排，相互谈论着我听不懂的悄悄话，看上去和谐而又富有生气。野花、玉米、菜地、房舍……简直就是一幅天然的水墨画。

“老李，起得这么早？”偌大的田间，早起的老徐骑着三轮车，往田地里拉着水管，我停下车，帮着老徐卸下碗口粗的水管，并抬进地里。涓涓细流喷涌而出，倾泻在干涸的玉米地里。不远处杨树林里，不时传来几声“啾啾”的鸟叫声。

一辆辆装着满满油菜的三轮车、地排车高过了头顶，从南面大田回来，匆匆忙忙往家赶，看上去他们今儿又起了个大早，个个脸上充满喜悦和喜悦。不远处，刚收割的油菜地，播种机正在种植着玉米，一派繁忙的景象。

我顺着阡陌往东走，低洼的麦田地旁，突然发现两位农村老人在收割油菜，细看是住在村东头的老张叔和老伴。我走下田埂下到地边和70多岁的张叔闲聊起来。

“叔，你家的油菜怎么还没收割完呀？”

老张叔说：“俺家就这半亩地，挨着路边，两个女儿嫁到外地了，儿子在浙江打工，所以收割晚。我这身体一年不如一年了，常年多病，老伴脊柱变形，平时走路弯曲到90度，快和地面平行了，也不能劳动。在外地打工的孩子也很孝顺，几次打电话都不让我们种地了，我们不种地闲得慌呀！土地可是咱农民的命根子呀。”

“叔，您等着！我回村部换件衣服，一会儿帮您一起割油菜。”我诚恳地说。

“不用了，不用了，你陪我说说话就可以了。”张叔推辞着。

回到村部，我买了3瓶矿泉水，换了一件劳作的衣服就返回了油菜田。此时烈日当头。

我下了地，左手一把油菜，右手一抡镰刀，蹲步前移或半腰挪步，飞舞着镰刀，“唰、唰”向前赶，一口气割了几米远。我割一把油菜放下，挪两步脚再割……说实话，类似割麦的活儿我只是在电视中见过，可干起来还真不容易。不大一会儿，我就感觉腰有点儿酸痛，一根根油菜就像钢针一样不时地扎在裸露的胳膊上。看着收完的油菜静静地躺在地上，我满心欢喜。

“这割油菜也是个技术活，着急不行，来不得半点儿马虎。”张叔脸上沾着叶子，慢声细语地说着。

我抬起头，汗水模糊了双眼。张叔心疼地说：“孩子快休息一会儿，看你累的。”终于收割完了，我便直起了腰，放下手中的镰刀，用湿透的衣襟擦了擦额头上的汗水，深深地呼了口气，松懈一下手臂，抓起捆好的油菜杆扛在肩上，来到地头开始装车，一会儿工夫，满满一车油菜便出现在眼前。

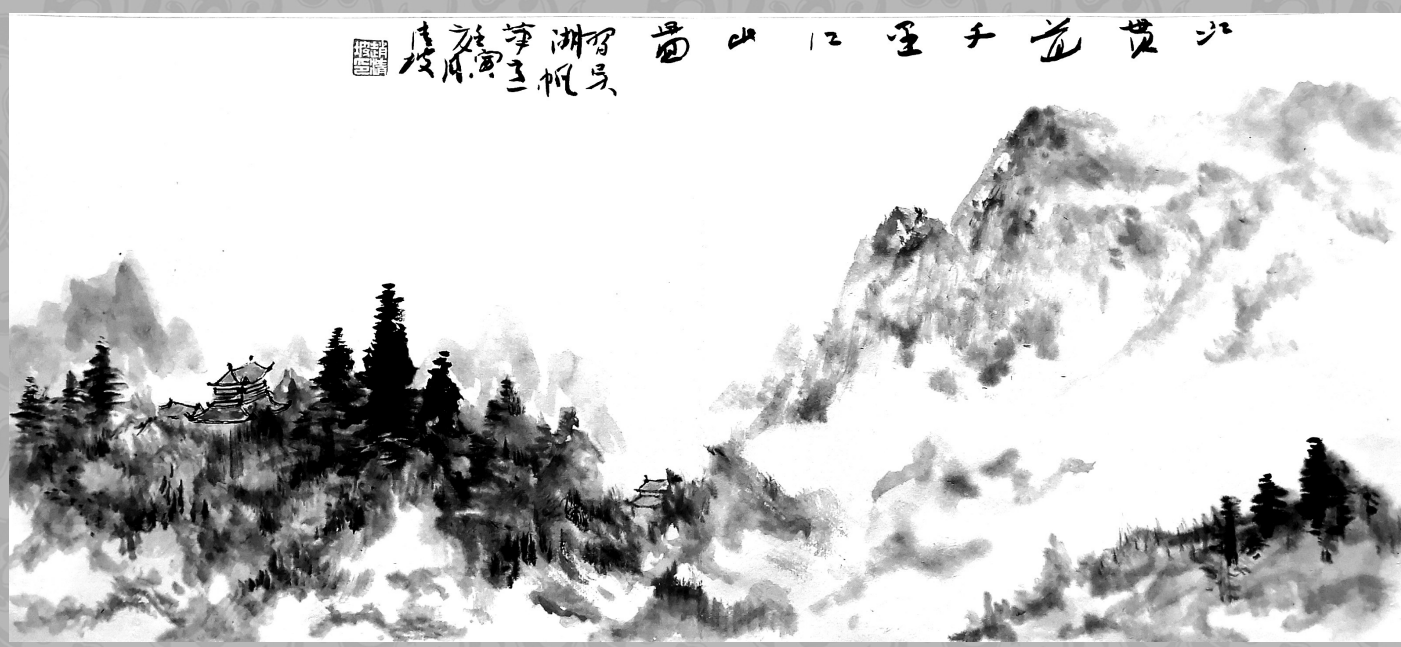
已经到晌午了，张叔非让我去他家吃饭，我笑着谢绝了。张叔说，看到你这样真心实意为老百姓干事，他打心里拥护。

晚霞的光辉落在小村的屋顶，忙完农活的村民又度过喧嚣和安静的一天，春生、夏长、秋收、冬藏，四季轮回。从一个节气到另一个节气，从一个季节再到下一个季节，谁也无法改变，无法阻止，无法挽留。乡村振兴的路，尽显乡亲们朴实、勤劳、奋进，尽显乡村的平和、安逸、富饶、宁静与美好。

（作者为河南省平顶山市疾病预防控制中心驻鲁山县辛集乡白村第一书记）



## 书画作品



赵清波/作 (作者为河南省泌阳县人民医院宣传科科长、泌阳县书法家协会主席)

# 幸福在心

□任怀江

当今社会，人很容易出现心理问题，在物质达到了一定水平后，会发现自己并未得到预期的幸福，甚至出现难以解决的心理问题。这使人们意识到，人生的问题不因物质而决定，关键在于人们的对待事物的态度。心态决定一切，良好的心态会使人生更加美好。

在人们内心，除了负面心理外，还有许多良性心理，需要我们特别加以培养和呵护，只有这样才能有效改善生命品质。每种行为都会在内心留下痕迹，并且形成力量。这种力量又会积累为心理习惯，久而久之，成为属于自己的性格和人格。因此，人们可以通过心灵修正加以改变。

心态决定状态，情绪影响心情。因此，人们在忙碌的生活中，需要抽出一些时间让自己放松下来，让内心得到休憩。忙里偷闲，一杯香茗、一本书，体味一番古人

“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”的惬意。没有正确的观念和良好心态，内心就会烦恼丛生，甚至影响到正常的工作和生活。有关数据表明，抑郁症将成为威胁人类健康和生命的重要因素。因此，人们要认识到这些疾病并不是真“我”，只是生命延续过程中产生的畸变。换言之，就是将疾病当作客体进行观照，而不是在乎它。这样，不良情绪就会逐渐平息。

人生，心态很重要！我们的心就像一片田地，如果播下荆棘，就会带来疼痛；如果播下花草，就会盛开鲜花。因此，人们每天想什么、做什么都非常重要，这就是

在给心灵播种。有一位老人因为两个儿子的生意而忧虑不已。原因是天一下雨，他忧虑大儿子染的布不能晾晒；天一放晴，他发愁二儿子的雨伞卖不出去。后来，一位哲学教授帮他解开了困扰：“你为什么反过来想一想呢？天一下雨，你二儿子可以卖雨伞了；天一放晴，你大儿子可以晒布了。”这说明选择积极的心态非常重要。

如果将心比作舞台，各种念头就是其中的演员。如果我们投入其中，每个角色登场时都会摇旗呐喊，这样就会在疲于奔命中耗尽一生。正确的态度是淡定，当心能够稳定，不良情绪就会因

缺乏呼应而黯然退场。否则，内心会被起伏的各种念头所左右。

一位哲人曾经说过：“你的心态就是你的主人。”一个人的成功与否主要取决于他的心态。扎克伯格说过：“悲观者往往正确，但乐观者往往成功。”好的心态是长时间磨炼出来的。

当然，磨炼好的心态并不仅仅是说说而已。我们需要将其落实到日常生活中，通过积极的行动来呵护内心世界。有时候，一个小小的举动，比如送自己一份小礼物，或者花点时间去做自己开心的事情，都能让我们的心灵得到滋养。

同时，人们还要学会给自己

一些正面的心理暗示。当遇到困难时，不妨告诉自己：“这只是一个挑战，我一定能克服它。”这样的自我鼓励能够帮助我们保持信心，面对生活的种种挑战。

另外，保持与他人的良好关系也是维护心理健康的重要一环。与亲朋好友保持联系，分享彼此的喜怒哀乐，能够让我们得到更多的支持和关爱，从而让我们的心灵更加坚强。

最后，人们要学会放松自己。在现代快节奏的生活中，人们经常感到压力重重。这时候，不妨尝试一些放松身心的方法，如瑜伽、冥想、听音乐等，让自己的心灵得到充分休息和调整。

总之，心态决定一切，只有拥有一个健康、快乐的心态，我们才能过上真正幸福的人生。让我们一起努力，给心灵播种，让美好成为我们生活的主旋律。

（作者供职于河南省温县人民医院）

# 一抹黛色染青绿

□郝军

人间最美四月天，姹紫嫣红惊艳了大地，一洼洼、一摊摊青绿醉心润肺，格外养眼。

何为青？它可以是“朝如青丝暮成雪”的青黑，也可以是“苔痕上阶绿，草色入帘青”的草青，可以是“袅袅城边柳，青青陌上桑”的杨柳青，还可以是“稍见青绿色，还从柳上归”的黄色青。青，在文化意义上不仅是一种虚指的颜色，而是深远的中国历史文化的缩影。

什么是绿？绿，是地脉涌动，阳气上升，万物萌动，是“天街小雨润如酥，是贵如油的春雨，是曼妙的春色。柳绿、葱绿、翠绿、叶绿、茶绿……各呈异彩。每一种绿，都有它特定的意义，都带着或多或少朦胧意识的诗意，有随春风一道醒来的别样风情，有隐于街肆的幻梦与暗喜，一不小心就入眼入韵，充满了生命的浪漫和希望的色彩。

道路旁、公园里、山坡上，树木、小草、湖水，在一场春雨之后，显得格外青翠，醒目光鲜。暖暖春日里，鹅黄嫩绿的鲜草芽儿犹如一

个个可爱的小生灵，穿石隙、顶硬土、迎春风、沐春雨拱出地面，鲜鲜亮亮，为广阔的原野铺上了一片片柔软的绿地毯。那个离亭台不远的湖面，绿水滋养着青山，青山承欢着绿水，湖光山色，山水倒映，渔人弄扁舟，半裹披烟雨，时而摆渡，时而垂钓，夕阳下密林处飘来了《梦里水乡》一曲。

人间四月芳菲尽，又是一年芳草绿。青绿，涌入村庄，流进田野，穿过山谷，进入寻常人家的前堂后院。炊烟掠着青绿，鸟儿唤着青绿，人影追着青绿，狗儿逐着青绿，鸡鸭啄着青绿，牛羊啃着青绿，台阶竖起青绿……高低错落之处，青绿在芸芸众生中来回穿梭，每一天每一处，都写满青绿的篇章。

道路两旁，车辆掠过青绿，行人走过青绿，小径铺满青绿，池塘翻开青绿，园区擎起青绿，树儿播

荡青绿，禾苗飘着青绿……

青绿就像一面隔音墙，似乎能把外界隔绝，环境就变得安静起来。青绿，它点缀了人世间的每一个角落，渗入古今文人墨客的灵感，融入古今丹青妙手的国画，滴入古今众多艺术家的灵魂中……

说起青绿，我想起2022年春晚那场煞是动人的舞蹈《只此青绿》，清一色的丹青色长裙，画风舞绘背后的青山，女舞者头上高耸的“青峰髻”，这一幕幕以青绿色为主色调的艺术创作，将中国传统色彩之美徐徐展开，让人不由联想到《千里江山图》中的青绿水、水天一色的浩渺气象。它如流动的诗、舞动的画、韵染的歌，闪烁着青花的瓷韵，流淌着长江大河的波涛，萦绕着嶰溪之谷的风鸣，晕染着东晋盛唐的墨韵，蕴含着宋代雅士的婉约与豪放。

青绿舞动之间，让人的思绪仿佛回到了蒹葭依稀的河边，回到了挂满野果的丛林里，回到了围着篝火祭拜的星光下……一青一绿，简约自然，和谐恬淡，刚柔相济，阴阳相抱，蕴含着无尽的哲理。现实之美还不仅仅在于青绿色本身，更重要的是其带领我们走进想象的空间，让人产生共鸣，让人心灵受到震撼。

青绿，着实有着它的性格和品行。它有着“帝青天映麴尘波，时有游鱼动绿荷”的孤寂，有着“上有蔚蓝天，垂光抱琼台”的清亮，也有着“人生何处不青山”的慷慨。无论顺势和逆境，昂扬而不失温润，进退得失而自如，一幅仙风道骨的模样。它牵手布料，一身素衣，青衫苍帽，经历过尊贵，也遭遇过卑微，坦然中尽显自然；它牵手宣纸，一轴画卷，黛山碧浪，诉说着轻灵，

也酝酿着厚重，雅致中尽显华丽；它牵手岩石，一窑青瓷，胎灰釉青，撑得起浑朴，也担得起细腻，清透中尽显超脱。

在中华漫漫历史长河中，青绿是人们用得较多的色彩，代表生生不息之意。水是青的，竹是青的，山是青的，山野是青的，草原是青的，走出去游园踏春，沉浸于山水间，追寻心之所向，不仅让人神清气爽、心胸开阔，还可以把所有赏心悦目都化作心底里的淡然与宁静。

在青青翠翠的四月里，随便在原野里采摘一些诱人的野菜，就能做成一桌美味鲜的绿色大餐。它是我的最爱，满足了舌尖的味蕾。

在漫长的光阴里，我会时常吟起青绿；在记忆的扉页里，我会不时去写意青绿。我愿是一滴青绿，画青山、画平原、画戈壁。

我愿是一抹青绿，染满南方的春天，染满北方的春天，染满神州春天的春天。

（作者供职于河南省孟州市创建卫生城市办公室）

## 征稿

本版征稿栏目：《悦读》《医者手记》《人生感悟》《心灵絮语》《从医随想》《摄影作品》《书画作品》等。  
征稿要求：文章主题突出，形式灵活多变，语言生动活泼。  
投稿邮箱：258504310@qq.com  
联系人：李歌

