清晨湿地公园的

●翟红果

夜晚将燥热的暑气渐渐沉淀，夏日的早晨透出些许凉爽。像往常一样，我带着小狗“优优”到白龟湖湿地公园散步。

湿地是有生命的。经过一夜休眠，湿地公园随着泛白的天光醒来。林间，乳雾轻笼，满眼的绿，处处葳蕤，欣欣然洋溢着生机。矮的花草，吸足一夜地气，细碎的露珠挂满叶尖，带着泥土芳香的气息舒畅整个胸腔。鸟儿礼貌地招呼着，互道早安，声声甜润，句句婉转。鸟鸣啾啾，凉风徐徐，惬意的欢悦，用心旷神怡来形容是远远不够的。

刚到白龟湖边，就感觉扑面的水汽和凉爽。目力所及，烟水接天，鸟影轻掠。湖边的杨柳静静的，恬淡从容，顺势而为，不急不躁，舒缓自如。我喜爱这夏日的杨柳，经过白天的暴晒和夜晚的休养，清晨又焕发出勃勃生机。

随着人们的到来，湿地展开人与自然的唱和。三三两两的清洁工、园林工，骑着电瓶车来来往往，开始一天的辛勤劳作；几个民工穿着背心抡着锤子，敲打着湖边的石块修补护坡；几位老汉锄着花圃里的杂草。他们是趁着凉快，赶早把这些事情做好，让人们在整洁的环境中游玩。

晨练的人们三五成群，络绎不绝，或慢跑，或漫步，或做操。一身运动装的，手拿一瓶矿泉水，快步如飞，一看就是专为清晨的湿地而来的。手牵手安步当车的也有，似乎夜话未尽，留在湿地的清晨絮叨。还有那些常客，脸熟面善，不在桥上，就在石板路上，碰上就会心一笑。年轻人的时尚也从这里开始，苹果的播放器传来流行的音乐，戴耳机的则自顾自陶醉地游走。

我边走边看边听边想，不自觉也哼哼起来，“优优”一个劲地撒欢。不晓得哼的什么曲、唱的什么调，只晓得这时候有声胜无声，弄出点声音才舒服，图的就是个过瘾、痛快。

转向人工湖前行，湖岸几棵野草莓结着鲜红的果，像颗颗红玛瑙抛撒在碧玉间，在晨光里散发着露润的蓬勃。湖里水草茂密，野菖蒲密密匝匝。水面的菱叶儿像块绿油油的毡子，绣着星星点点的紫菱花。几只水鸟呆呆守候在水边，遇有惊扰，不舍地飞离，水面上留下雪白的翅影。

站在栈道上看，湖面浮着几缕淡淡的薄烟，若有若无，飘来荡去。游动的小鱼泛起粼粼波光，自在地逡巡着、游弋着。荷花星星点点，白的胜雪，粉的如靥，或小荷刚露尖尖角。清风拂来，花叶摇曳，水珠滚动。在鳞次栉比的楼宇之外，有这样一池糅合了生态田园滋味的清韵，让人回归自然，溽暑全消，心静如雪，一时间感觉耳清目明。

一位穿短裙的少妇款款而来，一男一女两个小孩蹦蹦跳跳不远不近跟在她后面。男孩调皮，一会儿问这个叫什么鸟，那个叫什么树；女孩则要温顺些，指指点点说月季漂亮，荷花也好看。少妇时不时回过头，一边叮嘱一些关爱温馨的话语，一边让孩子摆出不同的姿势拍照。

坐在凉亭，尽情享受着晨风的吹拂。三四个老人也在这儿乘凉，一笑一言，一听一和，其乐无穷。“湿地公园真大，一天也转不完。”“新区环境真好。”“儿子在青岛工作，要我们去，可我们确实不想去，咱这儿多漂亮。”

回家的路上，又遇到那对年逾古稀的老人。头发花白的大伯慢悠悠推着轮椅上的老伴，一边走一边说着话。到了桥头斜坡，大伯有些吃力，我急忙过去帮他。我又走到轮椅前，蹲下身，说：“大妈，你可真幸福！”大妈茫然地看看我，又回头看看老伴。这时，大伯看着她的眼睛，一字一顿地说：“他说你有福气。”大妈听了，不好意思地笑了。

夏日，湿地公园的清晨，像一串唯美的词，似一首温馨的诗，如一支甜甜的歌，给人一种爽爽的感受。陶醉其中，看到的是人们快乐工作、建设美好家园的豪迈之情；感受到的是人们家庭和美、生活舒心安逸的幸福之情。身处此境，如点开一帧诗情画意的画面，让人激情澎湃，感慨万千。

山村故居

●董国宾

小山峰一座连着一座，屋舍栖在山脚下。山头含烟，庭院、人家、老井，点缀在夕阳间。寥稀村居，又连接一湾碧水，最富有情趣。寒舍虽简，充溢自然之色，在此居住，颇似闲居，深感最为相宜。

家中院庭，朴实清新，不大不小的空间里，自然少不了白鸽和花香。最令人欣喜的是不知不觉中院中生出一棵幼苗，渐渐茁壮，竟长出一棵桃树来。春日一到，阳光欢跳地来到我家，这棵新树吮吸雨露，伸展清新的枝条。春光里，桃树新芽初绽，几天过后，便长出星星点点的嫩叶，开始迸发生机。临水而居，虽是僻远村落，又虽是山脚弯道，然生活随遇而安。

桃树背后还有两棵树，一棵是梧桐，另一棵还是梧桐。几只白鸡在树下啄食，梧桐的影子垂在地上。几声清脆的童音传来，颇似几滴翠色滑落，小山村愈显空灵。

院墙之外，走不了几步，便是一块又一块田地。一开春，麦田滚着绿浪，田畔的野蔷薇，一簇簇吐着绿芽，惹人的油菜花也选定这个季节开满田畴，光灿灿一片，似在满足地吟唱。山村的秋日，也能醉倒你。向山野望去，阡陌间、高冈上、石缝里，盈盈秋菊竞放着。那丛丛簇簇的菊，含着笑脸给山村人家送去花香。最能留住脚步的是那黄的瓣金的蕊，在乡野间美如夕阳。

再往远处走，一片水域横在视野里，沟沟渠渠左右连接着。一个个小山头直冲过来，小山村像挤在云隙里。山村的阳光像水晶般明丽，立在坝上窥望，清波之上，山里人家摇橹打浆，歌声欸乃。他们在撒网，两只水鸟在头顶上盘旋。缺月当空时，一坝水影像一根银线，缝合了天边的夜幕。小山峰那边，白日高悬，峰峦叠翠，山色青蒙，松涛一波连着一波。若走入山林，一抬头就会遇见几只山鸟兀立枝头，频频鸣叫。山村人家不多，村舍简明随意，一户一家散落在水湾山脚，模样倒也清丽。山村虽小，却自然得体。

这就是我的山村故居，虽远离市区，却颇感适意。

让读书温暖我们的生活

●李人庆

自幼喜欢读书，得益于我曾做过多年大队会计的父亲和当小学教师的哥哥。

那是上个世纪七十年代末，我在大山深处的一所小学读书。那时的文化生活极其匮乏，除了课本，可以读到的书少之又少。不太清晰的记忆里，那时大队订阅的党报党刊都是由投递员每隔几天先送到我们家，然后再由父亲带去大队部的。印象中这些报刊也只有《人民日报》《河南日报》和《红旗》杂志。尽管如此，我毕竟还是有了接触新鲜文字的机会。那时，唯一能吸引我的就是报纸的副刊，虽然有很多当时还看不太懂，但无论如何，也算是我的文学启蒙了。

小学五年级的时候，哥哥成了我的班主任兼语文老师。他不仅要求我把课程学好，还时不时给我找些文学类的书籍看。让我记忆深刻的有《林海雪原》《红岩》《野火春风斗古城》，还有《创业史》《青松岭》《金光大道》之类的。这些书让我记住了少剑波、杨子荣，也记住了江姐、许云峰以及金环、银环、梁生宝等一个个栩栩如生的人物，沉浸在文字的世界里一次次为他们感动，为他们流泪，为他们自豪。

哥哥不仅要求我多读书，还要求我把好的段落和语句记下来，记在一个专用的笔记本上。每个周六的下午放学前，必须把这周摘抄的文字背下来才能回家过星期天。当我慢慢习惯了这些之后，我也被书中的故事、人物、情节所吸引，并渐渐喜欢上了文学，喜欢上了写作。正是这些书籍，还有这难得的读书时光，让那个曾经懵懂的少年增长了见识，开阔了视野，培养了阅读的兴趣，陶冶了情操，更让那一个个原本单调枯燥的日子变得丰富多彩，变得趣味盎然。孤独时，它是我温暖的港湾；迷茫时，它是我指路的明灯、前进的勇气，默默陪伴着我，走过了一个又一个的黑夜和白天。

说不清从什么时候开始，书多了，但读书对我来说却成了停留在记忆中的美好事物，一件简单而奢侈的事情。有时想读，可书在手中，却提不起情趣，静不下心，读不进去。平时看得多的也就是手机新闻和微信之类了，迷失在这喧嚣的信息海洋不能自拔，忘了阅读的真正乐趣。

不久前，看梁衡先生的《有阅读，人不老》，一下子又勾起了我读书的欲望。梁衡先生在文中写道：“只要有阅读，人就不会倒，不会老。”我想，这里的不会倒、不会老应该是精神上的，心灵上的。

少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如秉烛之明。宋代翁森在他的《四时读书乐》中写道：“木落水尽千岩枯，迥然吾亦见真吾。坐对韦编灯动壁，高歌夜半雪压庐。地炉茶鼎烹活火，一清足称读书香。读书之乐何处寻？数点梅花天地心。”这是多么美的意境！

是啊，拥一卷书香，沏一杯香茗，品古今圣贤之文，与先贤对话，与文字交流，让身心归于宁静和淡泊，是一种享受，一种幸福！

让我们养成读书的习惯吧，书香会温暖我们的生活！

梦幻水岸 阿山 摄

包容是一种境界

●李素珍

包容是一种境界。

法国作家雨果曾这样感叹：“世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的胸怀。”

而在古老的东方，也流传着这样一句名言：“宰相肚里能撑船。”

于是，我们发现，包容超越了国家、语言、民族和文明的界限，它是人类共同拥有的美德，是至今仍然闪光在人性中的神性光辉。

包容是一种深邃的智慧，海纳百川，有容乃大。包容是一种坚毅的力量，壁立千仞，无欲则刚。蓝天包容了雷鸣闪电的狂虐，所以湛蓝深远。大海包容了惊涛骇浪的猖獗，所以浩渺无垠。世界包容了天地万物，所以精彩纷呈。

自古以来，包容就是人们立身处世的大智慧。

《尚书》有云：“有容，德乃大。”《周易》有云：“君子以厚德载物。”《老子》有云：“江海之所以能为百谷王者，以其善下之。”佛教更是劝诫人们修行忍辱，“大肚能容，容天下难容之事”，达到“心包太虚，量周沙界”的境界。

包容是一种美好的心性，是一种博大的胸襟，是一种能够放下一切的气度，是一种淡定从容的洒脱，是一种俯仰自如的风度。

包容不是胆小，不是怯懦，而是胸怀宽广，心有乾坤。包容不是畏惧，不是退缩，而是体谅他人，体贴对方，凡事为对方着想，不苛责对方，不苛求对方完美，承认对方有缺点，而且能够宽容对方的不足之处。包容不是软弱可欺，而是心灵强大。

包容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟和心灵的丰盈。有了这种境界和品质，人就会变得豁达而坚强。包容是仁爱的具体体现，释怀别人，善待自己。有了包容之心，你就会远离仇恨，避免灾难。

包容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份彻悟和超然。有了这种智慧和艺术，我们面对人生的成败得失，就会从容不迫，淡定处之。包容是一种力量、一种自信，是一种无形的感召力和凝聚力。有了这种力量和自信，你就会胸有成竹，最终获得人生的成功。

当你真正地学会了包容，有了容人之量，坦荡真诚，你便能领悟生命的真谛，洞察人性的种种弱点，从而走出思想的误区，成为生活的智者。

瑣言亭

浮生一盏茶

●汪亭

少年时，口味厚重，不太喜欢饮茶。年近而立，味寡口涩，才偶尔在喝水时扔几片茶叶，或几粒霍斛入杯中，以改口味。

对于茶我并不陌生，故乡有茶园，每年春到三月，村前山后采茶繁忙。从茶园摘下茶叶后，需要经过杀青、筛拣、揉捻、烘焙等工艺，才成茶品。新茶上火，一般会搁置半月才上市卖。

浮生若茶，杀青让茶叶重生。对于茶，重生是一刹那；而对人而言，重生需要消磨漫长的光阴。

品茶头件事为听茶声，后才观色，再闻其香。在冲泡的那刻，茶叶遇水复活，这时凑近杯口能听到茶树的春风谷雨声、茶农的闲聊攀谈声在杯中流转呢喃。随着茶叶复苏、绽放，茶声渐渐消失。茶，色翠绿，香如兰。没有酒的浓郁，不似水的平淡，宁静中归真生活。一盏好茶，能由内到外散发出持久的清香。口口与众不同，充满内涵韵味。

做人亦如此，举手投足间可窥探出品质气度。高风亮节、坦荡磊落之人如清茶，愈久弥香。

茶可贵可贱，上能奉君，千金一两；下可惠民，大碗分文。文人品茶，各有考究和受益。苏东坡讲究器皿，注重水火，通过品茶沟通自然，内省性情。白居易品茶，洗涤苦闷，因茶而日益超脱。陆游以茶悟道，淡化功名，随缘自适。

人心如茶，从沸腾到温和，最后冷却。情绪初始，沸水冲茶，茶叶翻腾旋转，似一颗浮躁之心。稍待片刻，再观杯中，茶叶绽放，呷一口入喉，温润不烫，沁人心扉。搁置一旁不理会，水冷叶死，此时茶味寡然。

林清玄说：“生命沉苦时要加一点清凉的菊花，激越时要加一点内蕴的普洱；在苦中犹有向上的飞扬的心，在乐里不失去敏锐深刻的态度。这样，生命的茶才能越陈越醇、越泡越香。”

碌碌尘世，浮生一盏茶，于袅袅茶烟中梳理生活，净心明智，岂非乐事？

青绿盛夏

●马艳

盛夏时节，蒸腾的暑气如一团火在身边缭绕，一出门就汗流浃背。

没有风，没有雨的时候，只有刺眼的太阳。一些人不堪暑热，像一朵骄阳暴晒下缺水的小花，耷拉着脑袋，疲弱无力。

我却喜欢夏日里那疯长的藤蔓、绿叶，绿意盎然密密遮住了小楼。夏天的风轻轻爬过绿藤、拂过蔷薇、吹响风铃时，小楼变得诗意盎然、婉约幽静。很喜欢这个彩蝶翩飞、姹紫嫣红、奔放张扬的丰富世界，也很喜欢它长长的白天以及午后的宁静，只剩下此起彼伏的蝉鸣。

夏，一年四季最绚烂的季节。夏天的一草一木、一山一水，无不真实、无不充满了热烈的激情。喜悦绽放的夏花，瓣瓣散发着浓郁的馨香。一切的生命在夏日里显得格外蓬勃有生机。

公园的花草树木长势很旺，给人阴凉清爽之感。几十棵高大昂扬的杨树，给来这里休闲的人们奉献着清幽的树荫，风过处，发出阵阵涛声，枝叶在风中动情地舞蹈，发出欢愉之音，让人收获了山涧溪流的清爽。

满池碧绿的荷塘里，荷叶高高擎出水面，亭亭如盖，荷韵悠悠。一朵朵素莲婉丽优雅地绽放，纤尘不染。睡莲，正安静地浮在水面，清清静静柔柔。邂逅了莲，便有了云心，有了禅意，有了一袖潺潺如水的韵致。清风吹来，青绿色的荷叶舞动着裙裾，凌波水韵，美不胜收。

此时，有知了叫着夏天的声音，有快乐流进心田的声音。

“心中若有桃花源，何处不是水云间？”于闹市中沉淀出一份宁静，于纷杂中梳理出一份诗意，于燥热的夏日品味出一份清凉。怀一颗风雅诗意的心，迎接夏天，拥抱夏天，倾听夏天玄妙的音符，飞舞起季节的长袖，与夏天共舞。心有宁静，则清凉一夏。心有安逸，夏就是一幅美丽画卷。只有让心境安然，才能细品岁月静好。心若简单，快乐就会相随；心若感恩，幸福就会来临；心若有禅意，人生就会明朗；心若能超脱，一切便会淡然。

《易经》与人生随谈

●李桂英

《易经》是成书于2500多年前的一部中国古老经典，它的创作过程历经伏羲、轩辕、周文王、孔子、朱熹等先贤们不断地补充完善，成为中华民族认识天地人的基本哲学。不仅指导人类的生产实践，阐发太极思维、变通思维、道器思维等，而且还记载着宇宙信息，重视万物各自内部的和谐统一，凝结了民族精神的大智慧。以通天下之志，以断天下之疑，以定天下之业，与天地宇宙共存。顺应自然，天人合一，因此它能从古至今延续下来，留给子孙万代无穷无尽的思索和启示。

《易经》在传统的中医学、天文学、地理、兵法、气功、武术、文学、考古、哲学、政治、宗教、人伦、历史建筑、园林等各科中都运用得淋漓尽致。易经中的阴阳五行，为天地之道，因此我们每个人都要掌握点儿易经的知识，适合于四季变化，五行生克，人生就能快乐长寿。古人云：不学易不可为将相。如诸葛亮借东风就是从易学中的一阳来复的道理中推算出来的何时东风起。孙思邈说过不学易不可为名医、大医。

《易经》首先教人明善恶，辨吉凶，成人之美，救人危难，舍财作福，敬师长，惜物命，爱自然和万物，修善事，养德行，而后趋吉避凶，以达到阴阳平衡。世界上的一切都是阴阳对立统一的，阴中含阳，阳中含阴，相互对立又相互依赖，并且相互转化。没有阴阳就没有人类万物。阴阳五行天干地支，代表了整个宇宙，整个人生。我们的生命运动就是阴阳的运动。我国古代治病养生就讲究阴阳平衡，强调调心、调神，保持心理平衡，适应四季变化。春发、夏长、秋收、冬藏。春夏养阳，秋冬养阴。以从其根，与万物深浮于生长之门。

人身精气神，与日月星互相作用于并存，天地人之间与万事万物互根，构成社会，繁衍千古，离不开阴阳五行。易理通根天道、雷电风雨、地方、人生。太极一统天地人和，应天，应地，应人，应时，应理，应数，应像，应流年转化；天人之间，世界万千，天人合一，五行对应合一。

孙思邈说过，治病要以天道为依据，看天四时变化，五行运转，寒暑交替，良医治病，懂得易理的医生，知病名想方位，知八字想疾患与阴阳方位，知阴阳方位，想人运与疾患，道、易、医、命、运、地、时互相贯通，用五行生克药理流通药石疏导，五行调节病即愈。

我们生命活动就是阴阳的运动。天经即是阴和阳、柔和刚，气血脏腑正邪，论长生，话经络，道收藏，中医来源于易，几千年不衰。把古老的五行养生术应用于现今的社会当中，保持心理平衡，阴阳平衡，五行流通，适应四季变化，寒暑交替，才能达到健康长寿。

《易经》探讨天地人，三才称三极之道，包含宇宙万事万物之理，易学包含人类生存、生产、生活之中，生生不息，指导追求天地人统一与整体的和谐发展，此基本哲学思想为现代农业与社会发展的根本指导原则。易学的哲理开启了农业系统思维的先河。

一年二十四节气依天时与地利进行生产规划。历代农书阐扬易学哲理，把天象运动、气象变化、物候表征、农事活动作为一个有机整体，通过这个农业生产大系统来把握农事活动的规律(即按节气而收种)，这就是几千年来中华民族生存智慧的总结。

气候中的风云变换、自然灾害像人生病一样。天崩地陷，此为天地之疾病；疾风暴雨，此为天地之喘气；雨泽不时川源枯竭，此天地之焦枯。因此，任何事都不能过犹不及。

《易经》的易理其大无外，其小无内，上可测天，下可测地，中可测人事，用易经的阴阳五行，可提前预知人生事业、时运、健康、趋吉避凶，减少人生的失败和损失。

学习《易经》就是让我们知道在平时生活中为人处世的关键，把握好六个字：进退、存亡、得失。做人做事不要过头，过头就是易经学中的亢。知道进退、存亡、得失就是智慧。清华大学的校训为——自强不息 厚德载物。来自于易经中的乾坤二卦。天行健，君子以自强不息，地势坤以厚德载物。以此来勉励学子，树立完整人格，做真君子，团结协作，严于律己，无私奉献，博大胸怀，宽以待人，承担起宏伟的历史任务。