



# 花开有声

鹰城女性作者专辑

## 开阔心胸,从健身始

刘淑红

那年冬天,在一个天寒地冻北风呼啸的晚上,我第一次近距离见证了死亡。既是同事又是好友的她性格开朗、温柔善良,早晨她请假说身体有些不舒服,到医院检查一下。当天下午,我打电话询问她的检查结果时,同事说她已经不行了,正在准备后事。那一刻,我震惊无比,泪如泉涌。

赶到医院后,医生早已停止了抢救。她静静地躺在那里,仿佛在熟睡,自然安详。我和几位同事抑制住悲伤,与她做最后的告别,让她不要牵挂身边的人和事,到了天堂依然要做一个快乐温柔的天使。然后我们为她洗脸、洗手、擦洗身体,为她换上抵御另一个世界寒冷的棉服,让她温暖上路。

同事走了,我一度开始怀疑人生,开始质疑活着的意义,在消沉低迷的精神状态中彷徨了许久许久。我甚至在想,如果让我在46岁时就离开人世,告别家人,告别儿子,告别朋友,告别这个世界,我会有多么不舍多么留恋?!对于父母,我还没有尽孝;对于儿子,我还有许多养育之责要尽;对于朋友,我们还有许多大好时光没有享受。

后来一次无意中翻看朋友圈,看到了一组中学好友跑马拉松的照片,深深为之震撼。42公里,4到5个小时,这是何等强健的体格、何等顽强的毅力!好友说,这是一个长久坚持的结果。刚开始他每周让自己跑10公里,逐渐增加。多年的坚持后,终于可以跑完马拉松全程。好友在海南工作,可以想象,在椰风海韵和碧水蓝天之间,那个日日奔跑的身影,那个坚强执着的灵魂。

我开始锻炼身体,步行上班,步行下班。就是在路上,我那脆弱的心灵慢慢坚定,消沉的意志慢慢恢复,也更加热爱生活,珍惜健康。我从天长日久的健身中感到身体的舒畅,精神的昂扬、心胸的开阔以及心情的愉悦。健身如同一日三餐一般成为生活中不可缺少的一部分。

“不乱于心,不困于情,不畏将来,不念过往。”这是我常默念于心的话,希望自己做一个心境恬淡、不焦不躁的人。

## 一本正经说口红

赵晓婕

何以解忧?唯有口红。暴富这种极小概率的事件对我这个二胎老阿姨来说,早就不是雾霾里看花没有什么真实感了。想给自己实则一地鸡毛却要假装岁月静好的生活来一剂强心针,口红绝对是最好的选择。为什么?花钱不多,图个得瑟。在奢侈品美感越高价格也越高的当下,对于广大女同胞来说,名牌口红大概是最容易获得的奢侈品了。偶尔坐在慵懒的阳光下,拿出口红涂抹一番,立即有了米兰秀场看秀的幻觉,一地的鸡毛好像也变成了一床轻柔的鸡绒被,透出舒适来。

再端一碗传统文化的鸡汤,女人要端庄。可是孔子他老人家都说了“食色,性也”,所以女人好色也不是什么不能放在台面上说的话。家里那个糟糠的外子早就成了亲人,看了偶像剧里的帅哥大叔硬汉们难免心旌摇曳。可是打住,咱是有家有口的独立女性,追求偶像剧里的生活必然是脑子想向花岗岩靠近。但获得一只女主同款色号的口红,那就是分分钟的事儿。即便贵如女王的权杖,那也是咬咬牙买得起的。偶尔思念一下断货色号也仿佛有了种思春的味道,给望不穿的秋水翻起片片涟漪。

口红之于女人,就好比三宫六院之于帝王,万千妖娆中总是少一个色号。现如今恐怕没有哪个姐们儿只持有一支口红的。这不能怪我们不会过日子,那口红的生产商们也太聪明了,什么春季新品、女王节色号、情人节限量、圣诞节限量……跟贩卖焦虑似的贩卖口红,让广大女性总是活在如果不尽快剁手,就很可能错失佳人的恐惧之中。如果有人一拍胸脯,把所有的色号all in了,那不好意思,我们还有不同质地呢,比如滋润的、哑光的、雾面的、缎面的等等等等,真让人怀疑有天是不是口红还要分一

下味道,比如巧克力味儿马卡龙味儿米线味儿火锅味儿……

作为一个资深口红收集粉,我还有一个不成熟的小观点,口红事业的发展和我们的社会不断发展紧密相连。曾几何时,我们这些口红爱好者都是看着那些国外大牌流下不端庄的哈喇子。可如今,我们转向了厚重的中国文明。就在刚刚过去的春节,国风故宫口红刚一预售就被抢购一空,我有幸熬成黑眼圈抢到一只,还引来一位闺蜜羡慕的小眼神。曾经这种小眼神可是投向CD家或者CHANEL家的呢。据说某些国货品牌的彩妆在国际市场上已经被炒得价格翻倍,且还有买不到的风险。我们的口红不断挺起腰杆,不正反映着我们国家也更好更自信了吗?所以对于我们这样的老阿姨来说,现世安稳中带着自己的中国红,站在世界舞台中央,在历史车轮中奋勇向前吧。

## 洗手作羹汤

张明慧

阳春三月,诗意季节。再读唐代诗人王建的“三日入厨下,洗手作羹汤。未谙姑食性,先遣小姑尝”传神诗句,烟火气息扑面而来。

从古至今,几乎每一个女子都是从十指不沾阳春水的纤纤玉手,到嫁做人妻后“今来为君作羹汤”,迅速完成角色转变。尊贵的卓文君,一样会对司马相如说:“自此长裙当妒笑,为君洗手作羹汤。”杨绛先生也从劈柴做饭开始,经常被烟火熏得满眼是泪,却心甘情愿地做“灶下婢”,引得钱钟书先生满满的感激与珍爱,赞其“最贤的妻,最才的女”。龙应台在《目送》中记述在她两个孩子小的时候,修炼到潜能大爆发,分分钟将各种食材做出富含ABCDE的食物,连自己都感到不可思议。

仔细回想,平凡如我,亦是

如此。小时候,看到老妈屋里屋外的忙活,灶膛里的火苗噼里啪啦地跳跃,汤锅里咕嘟咕嘟冒着热气飘香,那带着温度的生活日常,温馨而祥和。偶尔忍不住走过去去想帮一把,老妈总是一句话将我支出去:“这些我来做,你看书去吧。”后来一直在外求学,终与厨房无缘。

时光荏苒,待到如今,我早已为人妻人母。老妈来家,我早早起床烙饼做汤,忙得不亦乐乎。老妈满是慈爱地感叹:“俺妮儿真是长大了。”是啊!在时光的打磨中,从“基础篇”练起的我早已今非昔比。特别是有了女儿后,更是不断向三姑六婆求教,厨艺大增,一发不可收拾地爱上厨房。

而每每此时,一曲锅碗瓢盆交响曲过后,屋内飘着饭菜香,一家人围坐在一起,彼此说着各自见闻感受,谈笑风生,其乐融融。

融。因为我,寻常的日子变得活色生香,最为真实的幸福感像一朵花在心间绽放开来……如此变化,回想当年,让人难以置信。

同事一位姐姐,吃斋念佛之人,对于她,日常能吃的实在不多,提起吃饭就皱眉,两手更是不沾阳春水,活脱脱一个袅袅婷婷的仙仙姐姐。但自从嫁作人妇有了孩子后,偏偏孩子无肉不欢,于是家中画风大变——只看她,每天各种食材,各种口味,头头是道,花样百出。

一代代、一位位女子一旦进入婚姻,也就心甘情愿地走入到烟火深处,因为爱,甘愿从天使的云端跌落到柴米油盐酱醋茶的庸常中,洗手作羹汤,打造出诸多自己特有的味道——妈妈的味道、家的味道、爱的味道,在成长的时光里,慢慢研磨出幸福的味道。

## 你把春天带给我

冯惠珍

清晨,一阵叽叽喳喳的鸟鸣将我唤醒,起身开窗,漫过二楼的阳台,玉兰树、香樟树映入眼帘,春意侧耳可闻,抬头可见,已是“春眠不觉晓,处处闻啼鸟”“阳春布德泽,万物生光辉”。

拥抱着柔的风、暖的光,踏着上班的钟点,走出整洁美观的湖光小区,望着保洁阿姨或扛着笤帚或开着垃圾清运车离去的身影,想到她们起早贪黑辛苦的劳作,心里暗暗致敬。

迈进市政大楼,与我办公室毗邻的楼层里女士居多,她们已置换新装,粉裙上身,穿梭在走廊里打水、拖地,开启一天工作

的前奏。“云想衣裳花想容,春风拂槛露华浓”,此刻,这句诗用在她们身上再贴切不过。

上午,前往焦店镇龙山参加植树活动,大家挥锹、培土、扶正、浇水,栽下杏树、梨树、海棠、金枝槐等。想到自己也置身其中践行“一人一年一棵树,绿水青山绿河山”,看着蓝蓝的天,沐浴着和煦的风,心情明媚。

中午时分,一位文友妹妹如约而至,已出版发行八本散文集的她为我送来了新作《去个青草更青的地方》。促膝而坐,听她吐露心声:写着写着,跟文字有了感觉,有了痴情,文字成了“住

在心窝,通向灵魂经络的美好”;文字的美好让生命流香,而让生命流香是我们活着最愿意最应该做的事;只想“用文字在一个人的角落里种一群干净的云朵”……能感觉到,她不仅有一颗青翠的童心,更洋溢着一种清水般纯净的温暖。

夜幕降临,沿着平西湖漫步,一位退休后定居海南的大姐打来电话,向我描绘了一天的收获:铁锹、铁铲、锄头、钉耙,三分菜地;挖地、种菜、浇水、施肥,亲近田园。吃自己种的放心菜,做力所能及的事,过简单平淡的生活,不理尘嚣,心净心静,美哉!