

■ 槐荫新语 ■

适度就好

王南海

久未返乡，国庆假期和爱人回到老家。回家吃地道的家乡菜，是我的心愿，馋虫早就被勾出来了，只等回家大快朵颐。

同学、朋友知道我回去了，热情相待。回家3天，午餐、晚餐被安排得“密不透风”，有个同学非要请吃饭，排不上，干脆请我们吃当地的特色早餐。及至宴席，必有五六人相陪，敬酒仪式也颇为讲究，并要连喝3杯才能继续。而菜品更是把老家所有的特色美食一一呈上。第一天下来，品尝了各种美食，兴奋而雀跃，感觉自己的味蕾都在“跳舞”，肠胃也得到了极大的“犒劳”。第二天，我还能坚持赴宴。到了第三天，再去吃这种宴席时，我和爱人皆做苦相，

把去吃大餐作为一种“苦差”，肠胃已经不消化了，眼看着体重“蹭蹭”上涨，我们面面相觑，思考着如何才能拒绝。可是盛情难却，无法推托。

终于返家，熬上一锅南瓜粥，配上一碟小青菜，两个人吃得亦乐乎，于是感慨：“如果再那样吃下去，身体真的不能消受了。反而这家常便饭，吃起来最养人。”于是想，这饮食也要适度才行。偶尔的大餐能让生活锦上添花，而每天如此，就让人烦忧了。

我和爱人都喜欢旅行。每每计划一年中的长途旅行，都要仔细商量一番。在家待久了，就向往远方和自由。于是，每个即将出行的日子，都充满了憧

憬和期待，远方就像一个戴着面纱的美女，吸引着我们一睹芳容。及至远行，才体会出那句老话：“在家千日好，出门一日难。”我们喜欢自驾，尤其喜欢去西部。但到了旅游旺季，酒店、客栈往往一床难求。那天，我们在青海的大柴旦，想去找一家客栈，却见这小小的城市里，到处是寻找住处的人。后来，我们找到一家客栈，却是大通铺，不免让人咂舌，于是，我们连夜开车到一个不知名的小镇，在车里凑合了一夜。至于吃饭，我们自称是属“骆驼”的，吃一餐必定要吃得饱饱了，因为经过茫茫戈壁滩，不知道下一餐会在哪儿吃。

那时候，我们就开始想念

家里热气腾腾的炸酱面，守着软软的沙发，“呼噜、呼噜”地吃一大碗面，还可以一边刷着手机，一边吃着美食。每次返程，我们开车行驶在高速公路上，看到离家越来越远时，归家的心就越来越迫切。

于是，我想到了“适度”一词。生活，有张有弛才会有魅力。适度的忍耐可以让你走得更远，适度的自律可以让你更加自由，适度的冒险可以让你发现新的可能性，适度地打破舒适区可以让你更快地成长，适度的幽默感可以让你更受欢迎，适度的饮食可以让你更加健康……

生活中，我们经历的许多事情，都是适度就好。

蓝花草又开了

寒露已过，秋意愈加浓烈起来。秋风萧瑟，枝叶枯黄，就在我心生悲凉之时，看见路边的蓝花草又开了。

在我居住的地方附近，有个“口袋公园”，里面的步道旁种着一排蓝花草。这些可爱的草本植物，一年之中竟有半年都在开花，一朵朵蓝紫色的小花，摇曳在绿油油的草叶间，可爱极了。要是搁在平时，这些小花并不引人瞩目，它们幼小的身躯往往藏在草丛里，羞答答地不敢见人。可是，如今百花凋谢，开着的花不多，不出众的蓝花草仿佛变得珍贵起来。

国庆假期前的一个傍晚，当我经过公园时，发现早上还在盛开的蓝花草突然消失了，只有一两朵残破的花瓣落在草叶上。后来我才知道，是工作人员在修理绿化带时顺手将它们修剪一空。我的心情糟糕极了，担心再也看不到它们的身影。

很快，国庆假期就到了，我回老家与亲人团圆。当我回来后却惊讶地发现，蓝花草又开了。它们还像往常那样开得热烈，甚至开得更美了。我惊叹于这些可爱的小精灵们那旺盛而倔强的生命力，不论外部环境多么恶劣，自己都要向着阳光，热情绽放。

蓝花草绽放在秋风里，就像燃烧在秋天里的一把蓝紫色火焰，照亮了每个从她身边走过的人。

张太阳/文

■ 诗歌集萃 ■

祖国颂

王国章

金风沐浴赏花妍，
万里江山捷报传。
高铁飞驰通域外，
战机呼啸卫蓝天。
创新科技五洲颂，
跨海长虹三地连。
千古神龙劲腾跃，
复兴圆梦谱新篇。

赞杭州亚运闭幕

王文生

亚运光暄热五环，

钱塘潮涌浪冲天。
巨龙昂首夺金榜，
猛虎长啸跃峻山。
昨日西湖迎对手，
今朝东道送伙伴。
雄风华夏频繁起，
但愿巴黎再凯旋。

秋歌

魏德岭

沃野万里远山红，
南飞鸿雁报秋声。
风霜高洁精神爽，
景色无边笑语盈。

白洋淀

李海峰

华北明珠白洋淀，
苇绿水清风光鲜。
昔日雁翎队抗日，
今朝雄安新区建。
鱼跃条条水面舞，
翠鸟只只苇叶旋。
白洋绿水映碧霄，
美景无限水和天。

柿树

袁东谦

柿树霜凉叶落光，

冠枝果累沐辉阳。
岭坡似火红烂漫，
街道如荼美画廊。
药食益众口碑赞，
鸦雀群歌咏声扬。
赤诚奉献霞枫贺，
环保优植苑景祥。

感悟人生

徐宝良

人生道路不平坦，
坎坎坷坷数十年。
苦辣酸甜多少事，
忙忙碌碌在人间。



秋水 蔡子谔/作

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的花园

我爱我的家

插图 任明华作

中国网络电视台

绵河上的漂流人

汛期过去了，我们这些从小生长在绵河水边的伙伴们，又开始在河边聚集起来。像往年一样，河面上那座小木桥前些日子搭好了，放置在水中的桥桩被流沙淹没了桩脚，木桥比前些日子牢固多了。

秋天的太阳依然很热，脚下的沙子依然有点儿烫人。突然，同伴二小指着村西的一片水面大声喊：“快看，那个人是咋了？”我们不约而同地站了起来，顺着二小的手指望去，只见远远的水面上站着一个人，头戴斗笠，手中拿着一件什么东西，左右摇晃，慢慢漂移过来。

那片水面很大，流速缓慢。那个人就在水面上左一摆右一摇地向东而来。我们都很纳闷，那个人脚下有什么东西？水面上能禁得住他吗？

我们紧紧盯着这位不速之客，心中不免生疑：他从哪里来？他来干什么……水面上那个人一摇一摆地驶出那片水域，眼看着要经过一段激流，进入我们这块水域。

“看你怎么过流头？非把你摔出血来不可！”二小依然盯着那个人，言语间充满了同情和忧虑。流头那里水流湍急，常有大块石头停滞，非常危险。那个人却并不慌乱，很快就通过了。我们竟然没有看清他是如何度过的。

随着他逐步靠近，我们终于看清了。他的脚下踩着一只木筏，手中拿着一根竹竿，木筏半淹半露，远远望去，真像是人在水面上走动一般。

木筏离木桥越来越近了，我冲上

桥面。那木筏上的人，似乎明白了我们要一看究竟的目的，于是摘下斗笠任由我们打量。他赤裸着上身，一条肥大的土色短裤随风飘动，清晰的五官，修长的身材，清瘦的体态散发出蓬勃的生气。

过了一会儿，他蹲下身来，任由木筏顺流而下。一时间，搞得我们几个一头雾水。正疑惑间，木筏已近桥头，忽然，一条鲤鱼跃出水面，正巧落在那个人的怀里，被他伸手捂住，鲤鱼蹦跳不止，那人一松手，鲤鱼才重返水中，疾游而去。说时迟、那时快，木筏正从我和二小站立的桥板下面穿过。当我们目光相对的时候，他迅速地向我们摆了下手，对我们笑了笑。筏尾刚过木桥，那个人就立起身来，开始调整木筏的方向。原来他的表演是故意让我们看的，让我们这些山里长大的伙伴们开了眼界。

当我和二小醒过神来时，木筏已离开我们远去了，前进的速度明显比刚才快了许多。那左右摇摆的身姿，那半淹半露的木筏，在那片广阔的水域上划出长长的一道水波，惊起了水草深处游弋的天鹅和仙鹤。



和谐生态 刘桂云/作