

槐荫新语

给生活做减法

苒夏溪

“老板，你家这牛腩粉（一种传统小吃，属于粤菜系）真是一绝啊！”我坐在早餐店里，一边品尝着美味的牛腩粉，一边忍不住赞叹道。

老板笑着回应：“哈哈，谢谢夸奖。看着你们都喜欢吃我家的牛腩粉，我也很开心。”

我好奇地问：“我记得以前店里有各式各样的菜式呢，怎么现在只做牛腩粉了？”老板笑了笑，开始讲述他的故事：最初开早餐店的时候，老板一心想满足不同顾客的各种需求，于是店里的菜单上罗列着包子、油条、豆浆、馄饨、炒面、肠粉等各式各样的早点。但很快他就发现，由于品种太多，很难把每一个菜式的品质都控制好。有的顾客抱怨包子的馅料不新鲜，有的觉得油条太油腻，

还有的对煎饼的口感不满意。尽管老板每天起早贪黑地忙碌，却始终无法让所有顾客都满意。经过反复思考，老板决定给店里的菜式做减法。他认真分析了店里的销售情况，发现牛腩粉是最受顾客欢迎的。于是，他果断地去掉了其他菜式，只留下牛腩粉，并决定把牛腩粉做成精品。他去多个城市的餐饮店品尝牛腩粉，学习别人的制作工艺和独特配方，不断地尝试和改进。如今，店里的牛腩粉品质越来越高，味道越来越好，生意也越来越红火。

听完老板的故事，我陷入了沉思。在生活中，我们常常像最初的早餐店老板一样，想要的太多，什么都想抓住，结果却往往适得其反。

想想自己的家，堆满了各种舍不得扔的东西，旧衣服、旧书籍、旧家电……这些杂物占据了大量的空间，让家里变得拥挤不堪。我们总觉得这些东西可能以后还有用，于是一直留着，却忽略了它们其实只是在占用生活空间，更多的是给我们带来杂乱和负担。

表弟创业初期，没日没夜地忙碌着，每天都在办公室里熬到深夜，不停地开会、谈业务。他的生活被工作填得满满当当。一开始，表弟觉得这样的生活很充实，他相信只要自己努力，就一定能够取得成功。然而，随着时间的推移，问题逐渐显现出来。长时间的熬夜和高强度的工作，让他的身体越来越差。表弟开始反思自己的生活，他意识到自己一直以

来都在拼命地做加法，却忽略了生活的平衡。于是，他调整了自己的工作时间，不再熬夜加班，每天保证充足的睡眠。他还腾出时间去锻炼，每周都会去几次健身房，或者去公园跑步。慢慢地，表弟的身体状况逐渐好转。他不再频繁地生病，精神状态也越来越好。他发现，当自己放松下来，有了更多的休息时间后，工作效率反而提高了。

正如台湾作家林清玄说的：“要想得到生命的清欢，就要为生命做减法。”给生活做减法，不是放弃追求，而是为心灵腾出空间，去感受生活的美好。在这个纷繁复杂的世界里，让我们学会摒弃繁琐和多余，回归简单与本真，为自己创造一片宁静的生活港湾。

订《燕赵老年报》
赠一本书

从即日起至12月10日，石家庄市（限二环以内）读者在秋林书城订阅2025年全年的《燕赵老年报》（订价120元），书城将奖励10元现金并赠送一本价值20~40元的书。赠书包括养生保健、文学名著、国学知识等数十种，您可以任意选择。

秋林书城图批四楼店地址：友谊南大街与工农路交叉口图书批发市场四楼；秋林书城东购店地址：中山西路83号东方购物广场（京东MALL）二楼西侧。建议您周一到周五前往，避免长时间排队。

咨询电话：83038006（图批店）、85361001（东购店）。

刘坤/文

诗歌集萃

深秋

许俊乔

十月秋深频送凉，
金风缕缕入厅堂。
不知雁阵情多少，
难舍亲人辞故乡。

晚秋咏怀

陈智

秋高气爽桂飘香，
落叶缤纷草枯黄。

飞鸿列列始向南，
秋虫蛰居洞眠藏。
深秋霜染柿子红，
色彩斑斓菊芬芳。
五谷丰登仓廩满，
勤劳村民喜气扬。

学习有感

李海峰

朝迎红日暮伴灯，
加强学习不放松。
文史篇篇增知识，

楹联副副平仄成。
阅读名著荡心怀，
吟咏诗词记我胸。
学习日日有进步，
记下笔记抒豪情。

相聚

王瑜娥

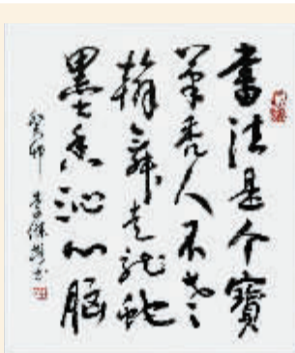
同窗惜别今相聚，
满桌佳肴酒味香。
欢声笑语心肠润，

唯有真情胸中藏。
利禄功名终为幻，
发挥余热颂和祥。
与时俱进精神在，
再赋新篇共启航。

观枫林

柴运强

金风细雨柳如烟，
玉露凝珠日渐寒。
霜染枫林红似火，
一方秋色醉千山。



书法是个宝，笔秃人不老。
翰舞走龙蛇，墨香沁心脑。
李杰/书



秋枝雀语

汤青/摄

秋日朝颜映余晖

一位文友向我解释她笔名的由来时，我才知道，老家村子里土里土气的喇叭花，居然叫“朝颜”。这感觉就像小时候知道整天与我们嘻哈打闹的小弟，居然有个相当文雅的学名“文光”，惊讶嬉笑之余，便对其刮目相看。

在秋天，走在村子里，喇叭花处处可见。屋角，土墙，篱笆，甚至是树干，都能看到其攀援而上。有紫色的，有红色的，煞是好看。

那时，邻居谢叔家是篱笆门，喇叭花就附在门上，门开开合合，一点儿也不影响它们生长，漂亮的篱笆门吸引了众多目光。有村人从街上路过，都会认真地看一眼，然后笑着朝门内坐在枣树下喝茶的谢叔说：“你这门，真好看！”谢叔也笑，招手邀约：“来啊，喝杯茶。”

邻居五奶奶家的祖屋上，每年都长出喇叭花。它们长在屋顶，和瓦楞草相伴。几朵喇叭花，冲淡了老屋的沧桑感，彰显出一丝生机与活力。五奶奶时常一个人站在院子里，拄着拐杖，弓着腰，眯着眼睛，看着屋顶上的喇叭花。

是谁种的喇叭花呢？没有谁，村里没听说有谁特意种喇叭花，就像没人种狗尾草一样。它们是自然生长的。如果一定要找出播种者的话，那么一定是风，或者鸟。在深秋，喇叭花的种子成熟了，即将炸裂，这时候风或鸟适时而来，带它们去实现流浪的梦想，然后选择一个地方栖居。

我家的菜园在村南河边，围着菜地，母亲扎起一圈篱笆，阻挡河里的鹅鸭上岸来。秋日里，篱笆上开满了喇叭

花，成为一道花墙。

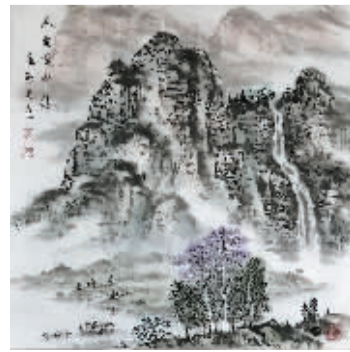
清晨，我常挎了篮子，奉母亲之命，去菜地拔白菜或萝卜。村委会架在院前白杨树上的大喇叭，这时候会播放收音机里的歌曲，歌声和金色的霞光一起倾泻在菜地上。整点报时后，会有个甜美的童声响起：“小朋友，小喇叭开始广播啦……”

那时，我常怀疑篱笆上的喇叭花，也一定在播报些什么。它们绽开或红或紫的花朵，托着一滴滴晶莹的露珠，像是对着朝阳吹响的一支支喇叭。

仿佛只是一瞬间之间，我已长大。我查了百度：朝颜，又叫牵牛花、喇叭花，清晨花开，傍晚花谢，因而得名。花语是，易碎易逝的美好。

如今我游走在异乡，秋日里见到喇叭花，或者说是朝颜，总会莫名地感动，我觉得它们是从故乡千里迢迢而来，只为在这里与我相遇，然后就像村中慈祥的老人那样，别的什么也不说，只是轻轻地叮嘱我：“孩子，记得回家。”

杨亚爽/文



人在画中游

孟繁君/作