

◎城市动画

别在老妈面前减肥

由于久坐电脑前不运动,我的身体像气球一样膨胀起来。捏着胖乎乎的小肚子,我恨不得拿刀把多余的赘肉都割掉。我要减肥!我暗下决心。

孩子放假,我回老妈家。老妈给我做了最爱吃的红烧带鱼。看着香喷喷的鱼,我的口水都要流下来。可我要减肥,所以坚决不能吃。我故意不看鱼,盛饭时也只盛了半碗,几口就把饭吃完,逃似的要离开饭桌。

“你怎么吃得这么少?我做的鱼不合你胃口?我特意做你最爱吃的带鱼,怎么连尝也不尝?”老妈拉住我,硬给我盛了一碗饭,把几块香喷喷的带鱼放到我碗里。鱼的香味拼命往我鼻孔里钻,引诱着我。

“妈呀,我要减肥,你还做这么好吃的鱼来诱惑我,我说什么也不能吃。”我赶紧转过头不瞅鱼和饭。

“减什么肥?你也不胖,减的跟干柴棒一样就好看?再说,你胃又不好,别减出病来。听话,赶紧把这饭吃了,不许再和我提减肥,再提我可生气了。”不由分说,老妈硬让我把那碗饭和鱼吃完,才露出开心的笑容。

我心里暗暗叫苦:我的老妈呀,你可害惨我了,明明我想减肥,你这么一弄,我不但减不了,还得增肥。为了达到减肥目的,我决定和老妈斗智斗勇。

晚上,我没敢在老妈家住,去了妹妹家。我想,在老妈家吃饭,老妈看着我,不让我减,那我就在妹妹家住,早上不吃饭,反正老妈看不到。第二天,我故意磨蹭好一会才回到老妈家。老妈一见我就问:“吃早饭了吗?”

“吃了,而且吃得很饱。”
“你就骗我吧,赶紧吃饭,饭在锅里热着。你那几个小心思还瞒我?别想在我跟前减肥,我就喜欢你胖乎乎健康的样子。”

“我真吃了,妈呀,您可别逼我吃了,再吃我就成小胖猪了。”
“你吃空气了吧?你以为我不知道,你妹妹天天睡得晚,起得晚,哪有这么早起来做饭的?想骗我?哼哼。”

“姜还是老的辣啊,看来真骗不了你……”不等我说完,肚子不争气的咕咕叫起来。

“看看,幸亏我没信你,就算你再会说,肚子不会撒谎。”老妈把菜饭摆到桌子上,在老妈监督下,我只好吃了一碗饭又加半块馒头。得,这肥是别想减了。

“你别总想减肥,这最伤身体。胖点怕啥,胖点富态,有旺夫相。以前,人都喜欢胖子,哪有人喜欢瘦骨嶙峋的?你给我听好了,不管你在哪,都不许给我减肥,你要敢偷着减,我就有办法让你胖回来。”老妈的话提醒了我,别在老妈跟前减肥,根本行不通。其实我明白妈的意思,她不允许我减肥无非是想让我健康,无病无灾,这才是她最开心的。当妈的没有嫌自己儿女胖的,只要孩子健康和幸福,就是她最大的安慰。 文/尹成荣

◎云淡风轻



茶语

喜欢在闲适的午后,慵懒坐在阳台的木凳上去品一杯香茗。其实所谓的品,只是静静地看那茶叶在水中的起起伏伏,闻着那袅袅的香气让自己的思绪如那阳光里的尘埃四处飞散。

一杯茶就是一个人,茶在众生的心里有不同的滋味,喝一口,品味茶的苦涩、甘醇与清香,忽生了一种深深地感慨,人生一世就如这清茶一般,由初始加入

沸水的热闹演变为未时沉淀的寂静。

每个人的一生都经历过失败和挫折,那些坎坷就像炙烤下逐渐枯萎的茶叶,而亲人、朋友的爱与帮助却像注入命脉的水分子,让我们调整心态后还能在微风阳光里摇曳着青翠。

一杯茶包含了无限的人生滋味,或苦涩,或芬芳,或清新,每一种都需要用心去品味。不管是失败,还是成功,是一路顺风还是历经坎坷,都是人生的一种历程,一种滋味。

人生如茶,红尘就是那滚烫的开水,一片茶叶,不经受沸水的冲泡,怎能散发出扑鼻的清香。就像人生,总会碰到那些不如意的事情,我们没有力量挽救这个世界,但是我们可以做到让自己的心态趋于平和,让性格逐渐坚强,让自己像杯中的茶叶一样重新绽放光彩。

茶,源于自然,积聚了天地的灵气,可以洗涤心灵,过滤心境。人为生活而奔波着,人为希望而努力着,闻着淡淡的茶香,心境也似乎宁静下来,荣辱得失不过是过眼云烟,简单、阳光才是生活的真谛。

品茶亦在品人心,茶有颜色,亦有胸怀,既装的下花红柳绿,也装得下山川河流。人生一世是冲泡三道的茶水,先是苦涩的初生,再是甘醇清冽的历练,最后就是宁静致远,清淡如水的生活。

品茶是一种情调,人生在世不仅是忙碌和奔波,还有那些淡雅之美,在闲适的日子里泡杯清茶品味一下,你就会发现茶的味道妙不可言。 文/杨丽丽

◎生活拼盘

放几本书在车上

车与书,实际上是挺矛盾的,你开车的时候,就不能看书,而你看书的时候,则需要静下心来。可是我却喜欢在车上放上几

本书,这些书有我喜欢的古诗词,也有现代作家所写的随笔散文。

这些书,摆放在车内,更多的时候,则是方便了坐车的人。在堵车的时候,在长途旅行的时候,书,都可以缓解人们内心的焦急情绪。虽然,多数时候,我看不下了车内的书,但是看着其他人看,心里也是欢喜的。

记得有一次外出途中,一起同行的好友,见到我车内的书,她笑着说:“把书放在车内简直是浪费空间,你想想,你有时间看书吗?”我笑着说:“即使是不看,但是有书在身边,也会让人心安。”

的确,有书在身边就心安,我曾尝试着有一个星期没有摸书。那一个星期,让人感觉到浑身不自在,直到拿起书本,看到书中的文字,心,也就跟着安了。这不由得让我想到,有的人为情所困,有的人为财所苦,有的人却为书所迷,而我就属于后者。

天气好的时候,我会开着车去郊外的湖边坐坐,当阳光照耀在身上的时候,拿起车内的书,细细地品读,那感觉让人不可言喻。仿佛天地间,只有你自己,万事万物都不复存在,这样的一种感觉,实在是妙不可言。

当其他人开车行走目的地时,无聊之极看电视或者是打麻将时,我却拿出车内的书,让心灵得到放松。那一刻,大多数的人都会说,真正会享受生活的人其实就是两耳不闻世事能够静心读书的人。然而,说归说,可很少人如我这样,将书随身携带,他们的理由很多,那就是时间太紧张,谁还会浪费在书本上。以至于看着别人看书心生羡慕,可自己即不曾这样去做。

车与书,成为我生活当中不可或缺的一部分,在行路的同时,有书相伴让内心得到极大的满足。同时,正因为有了书本的滋养,让我的处世态度也发生了很大的转变,这不能不说是书本给予我的极大帮助,而有书相伴的日子,真的是很美好。文/朱凌

◎感慨人生

莫以恩人自居

我们这代人从小受着“助人为乐”的教育,把帮助别人当做最大乐趣。可是生活中有些事很奇怪,你明明为一个人做了那么多事,不但没有得到别人的感激,有时却让那个人离你渐行渐远。

当我们对这种现象不能理解,委屈甚至愤慨时,却从来没有意识到——我们并没有从对方的角度出发考虑问题。我们只一味地考虑付出是好事,从来没注意自己的态度,处处以一个施舍者自居,无形中给对方施加了很大压力,让对方越来越感到不自在,见到你愧疚感就会油然而生,时间长了自然会敬而远之。

若干年前,学校让班主任为学生申请特困,我想起学生衡衡,妈妈是精神病人,爸爸刚下岗,于是我打电话到他家索要申报材料,出乎意料的是他爸爸拒绝这样的申报,“老师,我们家一点也不困难,你把指标留给别人吧!”只留下电话那端惊讶的我。

最好的帮助是让别人感觉不到,很自然,保护对方的自尊心。朋友是某个项目的咨询培训老师,有一次发现咨询者穷困潦倒,他打开日记本,微笑着说:“您真幸运,恰好是我的第一百名咨询的客人,是免费名额。”很自然地把钱还给了这位咨询者。

当我们的热情遭遇冷淡时,别再妄自菲薄,适当地与人家保持点距离,可能会让对方感到更安全,没有所谓的恩人,手留余香的感觉不更好吗?难道别人的滴水之恩你都一一涌泉相报了吗?淡然平和的心态彼此都会感到轻松。虽然“给”比“拿”更愉快,但是给予的过程何尝不是另外一种获得?有时候,还可以在哪些方面示弱,让你曾经帮助过的人有个机会帮帮你,赠予者、获得者之间的角色互换,可能会让对方心里感到更轻松愉悦,何乐而不为? 文/李爱华

中国移动 充值有好礼 向“钱”冲

长按识别二维码 进入充值页面

每周三充值指定金额加赠 5% (指定金额包括30元、50元、100元、300元、500元)

除周三外充值享折扣 9.95折

即日起—2017.3.31