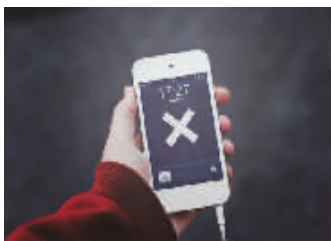


◎生活拼盘

每天
关机两小时

我发现,我和老公的手机依赖症越来越严重。只要一有空,我们俩就捧着手机看,有时坐着,有时躺着,刷微信,看微博,逛朋友圈,每时每刻都忙得不亦乐乎。我们早上醒来第一件事就是抓过手机来看,晚上睡觉前第一件事也是玩手机。

久而久之,问题出来了。先是我的眼睛感到不舒服,然后就是老公的手指有麻麻的感觉,玩手机真的是太伤身体了。这还不是最主要的,关键是家里两个大人整天捧着手机玩,影响家庭和谐。

首先提出抗议的是女儿,有时她问我和老公学习方面的问题,我们都是边看手机,一边敷衍。有一次,女儿撅着嘴说:“爸妈,你们平时还管我叫宝贝,其实手机才是你们的宝贝!”除了女儿不满,我和老公也开始互相抱怨。我让老公在厨房打下手,他忙着玩手机。老公吃完饭想跟我说会话,我忙着玩手机。我们的口头禅永远是:“稍等一下!”这一“稍等”,就没了下文,只知道沉浸在手机里的世界,简直到了“忘我”的境界。我和老公两个人,各玩各的手机,让手机成了我们之间最大的隔膜,隔开了彼此的世界,感情也越来越疏远。

直到那天看电视,说到大家玩手机成了普遍问题,有关人士提出“每天关机一小时”,我才想到,真是该把手机关一会儿,把更多的时间用来关爱家人了。回到家,我向老公提出“每天晚上关机两小时”,他嘟囔着说:“玩手机成习惯了,不好改。再说了,接电话、收信息咋办?”我说:“有重要的电话,别人会打家里的座机。晚上本来就是属于自己的时间,电话少些更安静。网上的信息大部分都无足轻重,收不收都无所谓。”老公还是不愿意,我见他没充分意识到问题的严重性,就开始动之以情,晓之以理,从玩手机影响身体健康说到玩手机影响家庭和睦,苦口婆心讲了一大堆,老公终于答应了。

第一天关机,我和老公非常不习惯。我从屋里转到屋外,感觉没着没落,手里总像缺个什么东西一样。老公更是不适应,像犯了烟瘾又没烟抽的样子,几次

想要开机,都被我夺了过来。总之,第一天关机的两个小时,我们俩就像失恋一样失魂落魄。直到睡觉前,我们都坚持没开机。

我相信,习惯就好了。果然,第二天关机后,我和老公坐到一起开始聊天。我们回忆起从前的时光,那时候没有手机,两个人每天面对彼此,相看两不厌,有说不完的话。没有手机,却有更多的浪漫。聊天很愉快,我们又找回从前的感觉。我们还陪女儿写作业,明亮的灯光下,女儿专注地写着,我和老公都静静地看书。女儿有问题,我们耐心解答。女儿开心地说:“老爸老妈,我觉得这样真温馨哦!”

如今,几个月过去了,我和老公每天晚上都坚持关机两小时。我们不再被手机绑架,感觉不仅生活方式更健康了,而且家里多了浓浓的温情和幸福。

文/马亚伟

◎饮食男女



女王陛下

女王陛下是我的老婆,在家里,她有绝对的权威。结婚前,她就说过:遇到什么事情,如果她对了,肯定是我错了,要听她的;如果她错了,是因为我没有提醒她,也是我错了,所以,还要听她的。

结婚后,女王陛下开始对我发号施令,而且随着时间的推移,她更是变本加厉。比如,我坐在电脑前正忙着,而她则“葛优躺”地堆在沙发上,然后,她说,去,中午做饭没酱油了,买一瓶去。虽然恼火,但我还是立即执行。于是,到楼下溜达一圈儿,买了酱油,顺便和熟人聊会天。再上去,到厨房一看,不是还有酱油吗?女王陛下呵呵一笑:“哦,忘了,您受累,不好意思。”冲我妩媚一笑,还能说什么?压着火,一笑了之。再比如,吃早餐,女王陛下做的饭菜,不爱吃也得吃,例如苦瓜,大清早,逼迫着吃几口苦不拉几的东西,强颜欢笑地咽下肚子。吃完饭要上班,女王陛下的命令早等着我呢:回到菜市场捎几棵葱;回来给我捎个面膜;回来拐到公园,那儿有卖书的,给我捎一本《心灵鸡汤》;听说超市的蒜打折,回来记得带几斤哦……

每次下班回来,我都不空手,为了执行这些命令,我总得绕过几条街道,七扭八拐才找得

到,走得一身臭汗,满心的不情愿。可往往回来的时候,竟然发现家里还有些许。可气,可恨呐!可惜没办法。

这几天,女王陛下换命令了,总是把屋里的灯弄亮,然后告诉我,晚上回来记得把灯关了,要不费电,也影响孩子睡觉。人家说灯光照着睡觉,孩子会早熟,这可不是闹着玩儿的,孩子要早熟了,责任全在你!想想说的句句在理啊,于是,准时执行,回来后,第一件事就是关灯。可昨天晚上,我真是有些意见,我没好气地说:“你说你晚上不会把灯关了再睡觉?举手之劳的事儿啊,干嘛非得我关?”女王陛下一听:“嘿,这是要起义啊,就得你关!人家说夫妻搭配,干家务不累,我负责开,你负责关!”这都是哪门子的道理,我真生气了,气呼呼地叫道:“你的命令太多了,人家老婆都温柔可亲,你还真把自己当成冷冰冰的女王陛下了?除了发号施令,还会做啥?”

女王陛下听,顿时愣了,看着我,泪水哗啦就流下来了:“老公,此中有深意啊!你怎么就不明白呢!久坐电脑前,伤身体啊,我想找机会让你换换脑子。你的工作离不开电脑,捐东西是让你锻炼身体啊。灯是我故意开的,让你关灯,是让你惦记着家,惦记着家里的孩子和我。钱赚不完,工作做不完,酒也喝不完,你回来,家里的爱才不完呐!”

看着女王陛下满脸委屈的泪痕,我鼻子一酸,女王陛下万岁万岁万万岁!然后把女王陛下一下搂在怀里!

文/冯海鹏

◎云淡风轻



读时光

“盼望着,盼望着,东风来了,春天的脚步近了……”上午,看着外面明媚的春日,忍不住翻开朱自清的这篇散文,在阳台上声情并茂地低吟起来。颇具仪式感,内心很有些感动。

朗读,曾让我迷恋的表达方式,在我凌乱的人生步伐中一度丢失。央视《朗读者》这个节目一开播立马唤醒我内心的热情,那美妙的声音、美好的文字通过屏幕传来,我也与过去的“读时光”再一次遇见。

年少时,很享受声音这个美妙的世界,我霸占着家里唯一的一部收音机,一有空便收听各台

的朗诵节目。我对课文的背诵从来就不是死记硬背,而是将自己模拟成一个朗读者,面对着广大的人群,家中小院的石径上,落下我一行的诗文,一句句的妙语。我的声音里飘着春的气息,铸着冬的刚劲,我仿若就是一个时间的朗读者,在自己的声音里与世界款款深情。再大一些,我更是喜欢上演员的配音,我着迷童自荣、乔榛、丁建华等著名配音演员的声音。童自荣的声音干净爽朗,他配音的《佐罗》这部片子家喻户晓,乔榛的甜美俏皮和丁建华的沉稳宽厚相得益彰,他俩成了配音中的情侣搭档,他们的配音让许多部外国电影锦上添花。直到现在,我对声音格外敏感,识别度远高于其他人。

其实,我只是普通人家的孩子,迷恋声音只是一个机缘巧合。小时候,我随父母从南京某部队转业到一个农村小镇,那里学生的流动性几乎为零,语文拼音只作为一个知识点用来学习,方言才是几辈人的语言。我报到时,一张口,惹得身边的同学瞪大眼睛瞧稀奇,眼神里有惊讶,更有羡慕。恰遇当时要开展一次文艺汇演,每个班都在紧锣密鼓地准备着拿手节目。与其说是孩子们憋着劲,不如说是每班的老师们在暗中较量。我们班主任正愁着如何标新立异,我的到来让她眼光一亮,她当即安排我一个朗诵节目,记得是《桂林山水》这篇课文。我刚转学去,人生地不熟,加之我性格内向,开始的练习并不如意。老师却比我还有信心,每天放学给我开小灶,教我如何表达情感,如何掌握快慢和音调。慢慢地,我心中有了山水,情境也就自然形成。那次,我的普通话朗诵在学校引起了轰动,毕业之前,学校每次文艺表演,我的朗诵成了必备节目,而且一直无人能敌。当时,独一个人的标准语言能让全校倾倒,这也是一种声音的魅力吧。少不更事的我,却以为自己有多大的天分似的,拿起书来总喜欢或低吟,或放声朗读。

一晃多年,所居小城的普通话水平大涨,已然中年的我,倒是被一口地道的土腔调同化。但总有些东西会以另一种形式证明它的存在,比如,现在翻看闲书,每遇令人击节处,总会忍不住摇头晃脑地读出声来,虽然用的是蹩脚的普通话,但仍然能让自己在岁月深处浅浅地抒怀,如此,便已很好。

文/周芳

◎往日情怀

怀念父亲

冬去春来,父亲走了快3周年了。3年来,犹如家乡冬雪的缠绵,剪不断的是对父亲的思念。

1937年4月16日,父亲出生

于山西省襄垣县,祖父是当地德高望重的名医,祖母也是家中经营钱庄的大家闺秀。父亲从小接受了良好的教育,尤其喜爱读书。解放后由于受到社会大背景的影响,全家流落到河套平原,祖父早逝。当时还在念初中的父亲,便理所当然地成为家中的顶梁柱,早市卖菜,卖完菜后赶去学校上学,业余时间还在建筑工地打工,含辛茹苦地供养着自己的母亲及家人,以他幼小而孱弱的双肩,毅然挑起了全家生活的重担。父亲从杭锦旗第一中学初中毕业后考取了呼和浩特第一师范学校。父亲省吃俭用,把师范学校的助学金大部分节约下来贴补家用。在逆境的磨难中,父亲不屈压迫、不畏艰难,始终进取向上。

师范学校毕业后,父亲被分配到巴彦淖尔盟(现巴彦淖尔市)乌拉特前旗第一中学担任数学教师,当时的前旗一中正处于创建初期,师生们一边教学、一边建校。父亲积极参加前旗一中的建校工作,勤勤恳恳、兢兢业业,为学校的发展添砖加瓦,无私奉献。正直的父亲,桃李满天下,赢得了学生的爱戴、同事的尊重。

父亲天性乐观豁达。曾听祖母讲起,少年时父亲虽然经历家中变故,生活坎坷,但回家后还经常用自己亲手制作的简易二胡,拉曲取乐,美好的曲调,在那个寂寥的年代,为家人带来了欢悦和向往。

改革开放之初,在前旗当地买不到什么像样的书籍,家里的生活很清贫,但父亲每次出差,都要从拮据的收入中,挤出钱来买回几本书,唐诗宋词、古典名著乃至哲学著作,不一而足。退休之后,每天上午下午父亲都有特定的读书时间,博览群书是父亲终身的爱好,知书以至于达理是父亲对我们谆谆的教诲。

父亲知足常乐。从我开始记事起,不管家庭生活困难还是宽裕,无论我们的家庭处于哪个发展阶段,父亲和我们谈起这个家的时候,总是乐观地说:“咱家现在的状态是最好的状态。”话语中无不充满着骄傲。父亲这种乐观平和的人生态度,不仅给家庭带来了和谐快乐,也给予子女无形的激励,增添了我们对生活的自信。

心底无私天地宽,父亲一生与人为善、与世无争;一生襟怀坦白、光明磊落。2014年5月28日,父亲突如其来地离我们而去,走得安静而祥和。他虽然走了,却给我们留下了受益无穷的精神财富,作为子女,我们心中充满感恩,感谢上苍,赐给了我们天底下最好的父亲。他的音容笑貌永远留在我们心间,他的人性光辉将照耀着我们砥砺前行。

文/孙军