

□心灵走笔

□王祎娜(新乡市)

# 大寒·大年·大安

1月20日,大寒,二十四节气的最后一个节气,也是四九最寒冷的时刻,还是刚喝过腊八粥的腊月初十。春运近了,立春也近了,新年更近了。

老舍先生说:“生活是种律动,须有光有影,有左有右,有晴有雨,滋味就含在这变而不猛的曲折里。”

而在甲流、乙流等各种流感反复骚扰后,我们带着重新出发的喜悦坚毅前行,努力过好每一天。

一年来,我们已经走过了二十三个节气,今天,你唯一需要回头的是,看看自己走了多远?大寒至,待春归!

俗话说:“花木管时令,鸟鸣报农时。”大寒出现的花信风候为“一候瑞香,二候兰花,三候山矾(生于江南一

带)”。“三九四九冰上走,五九六九沿河看柳”,大寒时节,气候不稳定,也让食疗养生成为了人们最重视的事情。

此时天气寒冷,人们适宜多吃些生姜、大葱、辣椒、花椒、桂皮、羊肉等食物,以防御风寒邪气的侵扰,饮食不宜过咸,切忌西瓜、冰饮、虾蟹等寒凉食物。

我们保健的重点是防“寒”,从头到脚都要兼顾。防头颈寒,戴帽子围巾穿立领装;防鼻塞,晨起冷水搓鼻,出门戴口罩;防肺寒,喝热粥蜂蜜水散寒;防腰寒,双手搓腰做拉伸运动;防足寒,热水泡脚按摩涌泉穴等。老人、孩子及体弱者在早晨和傍晚尽量少出门,避免寒气伤身。早晚室内要通风换气。暖气干

燥要多喝白开水,补充体内水分。总之,只有在大寒做好各种防护,我们的身体打好了基础才能顺利迎来春暖花开。

小寒大寒,杀猪过年。进入年关,虽然全国各地风俗习惯不尽相同,但迎新年的欢喜心是相同的,为了全家团圆的忙碌是相同的,为了龙年大展宏图的美好愿望是相同的。

爱抽象的美好的人,只需要人的本能。爱具体的不完美的人,则需要对自己与他人都能接纳与包容。而这,或许是我们每个人一生的功课。

因为喜欢,所以温暖。我们爱每个节气的不同美好和冷热温度,无论严寒酷暑,都是季节特有的风景。就让我们



善待彼此抱团取暖,过好今天,拥抱春天!

六出飞花入户时,坐看青竹变琼枝。大寒至,坚冰深处春水生。寒极必暖,否极泰来。旧年去,旧疾散,喜迎龙年,康健无忧!大寒,大年,大安!

□芳菲物语

□王梅(获嘉县)

## 暖心的柿子



今天是周末,一大早收到了同事送给我的柿子,我满心欢喜,这是入冬后收到的最暖心的礼物。

捧着这诱人的柿子,我想起了农家院的门前,一排排坠弯了腰的柿子树,都结满了果赶趟儿似的,你不让我,我不让你,仿佛是在联欢,又像是在说悄悄话。我连忙凑过去侧耳倾听,想从它们灵动的眼睛里看出对我的热切期待。

那年秋季,我和同事下村庄检查。我们来到一个干净整洁的农家院,不经意间

一棵枝叶茂盛的柿子树映入眼帘,刚刚成熟的柿子透出亮光,引人注目。柿子有三个一块儿的,有两个一块儿的,还有特立独行的,我由惊呼:“哇,这棵柿子树结的果子可真多啊!”谁知我的话音刚落,女主人就去屋里拿了个袋子出来说:“我给你摘几个回家尝尝,这棵树上的柿子可甜啦!”我满脸窘迫,摆手说:“不用,真的不用。”她不容分说,执意去摘柿子……

小时候,父母就经常教导我们兄妹,不论谁给的东西都不能要,想要什么他们会

给我们买。这成了我们家的家训。

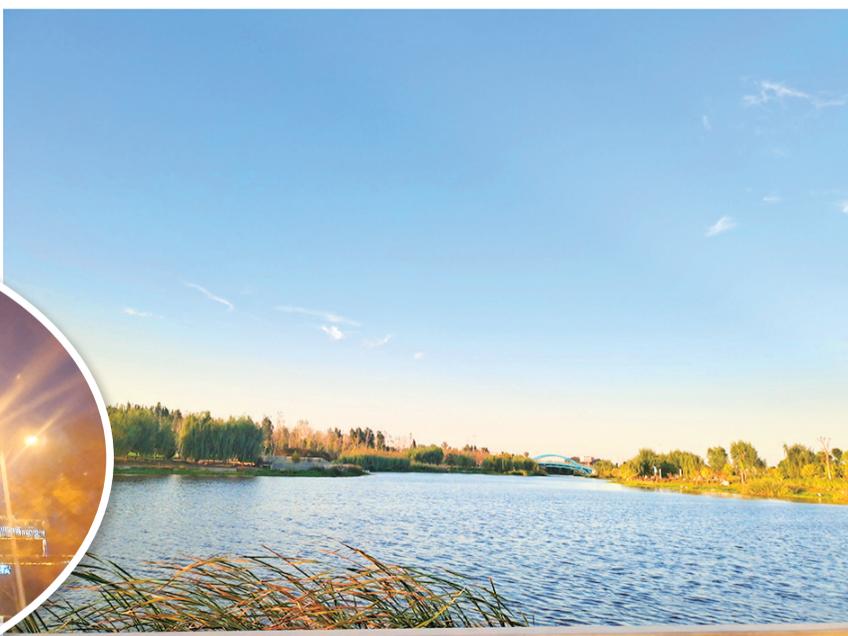
眼见推脱不掉,我有点不知所措:“那我把钱给你留下。”女主人笑着说:“给啥钱儿,这是俺家种的。”她还热情地说:“回家拿刀把皮削掉就能吃,可甜!你可别客气,俺这里柿子树多着呢,柿子都吃不完。”女主人的笑容和话语很有感染力,我无法拒绝她的真情。

生活总是充满惊喜和感动,同事送来的外形圆润、颜色金黄的柿子,给我的周末增添了无限暖意。

## 为文明新乡点赞

### 繁华·蒹葭

□赵秀玲 摄



用手机记录生活,将文明城市的美好呈现,将眼前的风景定格。爱家乡,更爱镜头里的新乡,为文明新乡点赞。  
来稿要求:展现新乡城市美景、宜居环境、风光地标、美丽生态等方面,并配上文字说明以及拍摄地点。  
投稿邮箱:pywbmywy@126.com

