

低温中年

□马亚伟

人到中年，应该是低温状态的。低温，就像秋天里平静的湖水，水位下落，水岸凸显，而该有的意趣和境界却出来了。低温中年，冷静，自制，通达，智慧。秋水长天，冷暖相宜。

低温，有微凉的气息和淡淡的清冷，不温不火。人生的温度曲线，从中年以后，应该是下滑的。如同翻山，翻过了最高的山头，该往下走了，势必要给自己降降温。

不知是时光太匆忙，还是我们走得太快，转眼间那些樱桃红、芭蕉绿的日子就没了，人到中年剩下的是满眼的红衰翠减，一颗心不得不冷却下来。此生最精彩的时光已然被抛在了身后，回头望望，是仰望的姿态，那样的热烈与高度，再也不能企及了。于是我们懂得了，该收回目光，注视脚下了。于是我们明白了，该调整生活的温度，以平静温和的状态来面对人生了。

生命的温度，大都会经历沸腾阶段。谁没有经历过登临巅峰、万众瞩目的光辉与荣耀呢？谁没有经历过烈火烹油、鲜花着锦的盛大与光鲜呢？可是，生命的温度应该是有个极限的，到达之后

应该回落。花开则落，月满则亏，回到低温状态才是生命的必然规律。

人到中年，若没有呈现出低温状态，是颇有些尴尬的。前段时间，网络上关于“中年油腻男”和“中年庸俗女”的讨论纷纷扬扬。我总觉得，中年之所以沦为“油腻”和“庸俗”，是因为没有把握好中年的温度。本该低温的中年，偏偏有些人不甘寂寞，硬生生往喧嚣和热闹里靠拢。本该冷静睿智，却流于油滑世故；本该优雅自重，却流于俗气乏味。人到中年，如果不能让自己冷却下来，仍然一头扎进扰攘喧哗中，必然会遭遇行为与年龄不相当的尴尬。中年，应该是低温的。

低温中年，还应该参透一些生命的规律。无论是爱情还是事业，最终都会以低温的状态，来呈现其最本质的面貌。人到中年，我们不再相信一见钟情，更不会来一场奋不顾身的爱情。因为我们知道，爱情不是乍见欢喜，而是久处不厌；爱情不是花前月下，而是天长地久。爱情最终要落到生活的实处，烟火人间里一粥一饭的温暖，平淡生活里牵手到老的情谊，

才是真正的爱情。

事业上，我们经历过无数起起落落，跌落到低谷时以为再也爬不上来，攀到山顶时以为站到了世界之巅。可是，生活告诉我们，再深的低谷也可以爬上来，再高的山顶也不是顶峰，一切都会回到平淡的状态，回到低温状态。事业上的平稳期，应该是最幸福的，没有再下降的焦虑，也不必在乎能否再上升。中年还有梦，那些梦是踏踏实实而接地气的，可以轻松触及到。低温中年，曲曲折折的是经历，平平静静的是心态。

低温中年，不必为“上有老下有幼”焦头烂额，而要时时刻刻享受被需要的幸福；不要有重担压身的“压力山大”之感，而应享受有担当、有付出的充实感和幸福感；不要为失去而感慨，而应为得到而幸福。人生就是这样，我们都在不停失去，也在不停得到。低温中年，是我们收获最多的人生阶段。

岁月之舟载着我们驶入中年，也赐予我们更为美丽平静的风景。不惊不惧，不急不躁，无争无斗，无怨无尤，低温中年，静享人生！

母亲 (组诗)

□胡玉枝

母亲走了 母亲真的走了
空空的床上 再也没有母亲了
空空的房里
再也没有母亲唤儿的声音

那个早晨
跪在床边我轻声的呼喊
可也再没唤醒床上的母亲
母亲垂落的手臂
就这样定格在我的脑海里
疼从我的心开始撕裂
到骨头到血液

我跪求上苍 让我代母受痛
可我只能疼在心上
我的泪水和倾天的雨
冲刷 冲刷着心碎骨痛
天 暗了又亮 亮了又暗
一如母亲不舍的牵挂

我该用怎样的文字 留住母亲
房间里 都是母亲的身影和气息
母亲从容淡定的主宰
在我生命里蔓延

秋雨

云从山那边一层层卷来
随着风盖满了天空和树梢
闪电和雷鸣 携着雨点
噼噼啪啪的砸了下来

那一地的落叶哭泣着
任凋零遍野
不是绵绵而来吗
怎的这般急切
湿了的纸鸢
可否温暖
这匆匆而来的寒意

谁动了我的贫穷

清风从田间和门外的树梢拂过
大朵大朵的云
在头上悠闲
欢喜鸟喳喳的叫醒
土炕上的梦
墙上的犁和锄头
就着满屋的炊烟说着悄悄话
夜猫子又带走了一个骷髅
哭声把草和麦苗撕碎了
也没有一寸土埋下襁褓的骨骼
和游魂的归所

谁扒开了
空旷的柴扉和
纸糊的窗棂
谁掘了
地下的良知和祖坟的青烟
谁搅碎了
山的静谧和清贫
贫瘠的荒芜与
失所的旷野
爬满了饥饿与枷锁

这贫穷的日和月
再也守不住
心的安宁

巧妇难

无米难为炊
腹饥唱伤悲
水多颗粒少
粥碗照采薇

锻炼苦

肩周炎疼痛
锻炼醒神经
四面飞翻起
音声应肉惊

学一技

无知人胆大
刀影乱神抛
偶尔学一技
笑弯观者腰

高铁快

来去快如电
朝发夕至见
京晨喝豆汁
午饭热干面

红袄漫话

□张文泽/画 冷冰/文

儿时中秋乐

□于文岗

童年的梦大多是从星空和月亮开始的。星空最深邃，星星最迷人，月亮最生遥想和憧憬。“小时不识月，呼作白玉盘”，对我这个农村小孩全不适用！

儿时家穷，没有日历牌。但小孩有小孩经验，天儿凉快了，月亮渐变圆，中秋的脚步就近了。

中秋节的下午，放学后快往家跑。一进院子，就有一股扑鼻的甜香，那是母亲在烙月饼。上世纪60年代中期，渤海之滨的农村，家里基本见不到买的月饼。即使买，也多是供销社凭本供应，每人一块或半块，县食品厂产的，很硬的那种，能唬人的是馅里有青丝玫瑰。所以，家家户户都自制月饼。这不难，芝麻炒好、轧碎，小枣煮好、去核。和枣泥，拌芝麻碎，加炒面，放红糖，再倒一点香油搅拌均匀，就是月饼馅。然后用面皮包好，放入木制月饼模子里压花定型，扣出来搁锅里烙熟，就是晚上圆月的月

饼。我把书包往屋内一放，拿起月饼就先吃一个，甜香美味。见我爱吃，母亲也满脸笑意。

除了烙月饼，还要蒸玉兔。蒸兔子一般是中午的事。老家习俗，八月十五中午吃包子，就那种大包子。蒸包子同时蒸些小兔子。蒸兔子尤其好玩。把和好的发面弄成包饺子做剂子的面棍，压扁，叠成Z型，Z型两个内折处横放两颗小枣，Z型两头中间各切一刀，一分两半。上面两半是兔子耳朵，下面两半是两个前爪，前爪上再浅刀分指。在耳朵下方的脸部中间捏一下，鼻梁就出来了，鼻梁两边各按上一粒黑豆或红小豆，便是兔子眼睛。这样，一只玉兔就做成了。看着母亲变戏法般地团面成兔，我手也痒痒，紧跟母亲学着做，本来就简单，加上我精心，做出来的兔子竟也栩栩如生，母亲一夸赞，我快抱柴火烧火，当上了火头军。

父亲在京工作，母亲带着我和姐

弟在家。中秋夜晚，月亮初上，地上洒满银光，院子中央放张桌子，摆上月饼、玉兔、鸭梨等贡品，母亲在前，我们跪在母亲身后，如剧里皇上率领群臣，一起向天磕头，祈祝美好！礼毕，我们就都成了神仙，快吃贡品，开心极了。

年年过中秋，家家望夜月。后来，过二人世界的中秋，过携子圆月的中秋，过“明月当空照”以及“海上生明月”的中秋，也过“阴云薄暮上空虚”的中秋。月饼更是各式各样，京式苏式粤式港式，月饼馅料有香肠蛋黄莲蓉水果五花八门。但自从母亲去后，月，还是原来的中秋月，但再也没有了儿时的中秋乐。赏月时，也多了些遐思冥想：儿时中秋乐，乐在吃喝，乐在团圆。人有了缺失，乐也便有了缺口。这时，耳旁就仿佛有一个天音在回响：“但愿人长久，千里共婵娟！”