

讲故事

你如何过周末,就如何过一生

周末最好的休息方式,绝不是睡觉。

这个周末,因为宝宝的早教课调整到了周六早上9点钟,老公又出差不在家,我陪宝宝连工作过得异常充实。可能正因如此,所以周一反而没有因为骤然从松到紧的那种不习惯和倦怠感,一下子就进入到工作状态。

这也给了我一个灵感:也许周末最好的休息方式,并不是闷头大睡,在被窝里窝上两天。而是继续保持平常的健康作息,同时让自己用不同于工作日的忙碌起来,激活大脑里的另一些细胞,换个脑回路来生活,给脑细胞也保保鲜。

仔细想想,我身边的牛人、优秀的姑娘们,都是经营周末的一把好手,在周末玩出各种花样。

微信通讯录里那么多人,

我最喜欢刷的就是M的朋友圈。几乎每个周末,她的朋友圈里都是这样的画风:“丑的人还在被窝赖床,美的人已经跑完步吃完早餐煲完汤”。

配图是她的悦跑圈公里数、颜值高到炸的早餐、还有她的周一花,偶尔还有周末美颜汤的食材。这条朋友圈的发送时间一般是在早上8:00-8:30,接下来她就要去参加各种活动、沙龙了。她的周末朋友圈,要么是去参加辩论赛,要么是学习做咖啡,要么是去参加茶艺社……

如果哪个周末她的朋友圈没有更新。那,一定是因为她还没有修好图……

M是一所大学的老师,虽然工资不是特别高,但她还是趁着周末时间自费报名参加了一个专业设计课程。

我从来没有从她的口中

听过“迷茫”、“焦虑”、“无聊”这些所谓的年轻人流行病,也没有看到过她有什么抱怨。想想也是,她连周末都不放过,都能经营得这么活色生香,她自然也能更好地安排自己的日常工作和生活,不会给“焦虑”、“无聊”乘虚而入的机会。

她那么擅长经营周末,生活也没好意思辜负她。

坚持早起、跑步、做营养早餐,让她的皮肤状态特别好;坚持学习设计,开辟了她的第二收入来源,还让她成为设计圈小有名气的设计师;坚持参加各种活动,无形中扩展了人脉。她的状态,真的是印证了那句话:能经营好周末空闲时间的人,才是真正的人生赢家。

而你如何度过周末,在很大程度上就决定了你将如何度过一生。 ■天天

老树画画



新草生阡陌,有花发青枝。心随春风走,无物不成诗。

美食家

我心目中的浏阳菜

我在认知浏阳城之前,就开始认知浏阳的菜肴了。那时我还在岳麓山下读大学。浏阳蒸菜馆除了他们的特色蒸菜之外,也可以给客人炒菜,主要是炒绿色叶子菜和红烧新鲜鲫鱼,我们去浏阳蒸菜馆吃饭就觉得是打牙祭。因为浏阳蒸菜里的腊味系列,是净肉、纯荤菜,只有碗底用蔬菜或者豆类打底,吃起来又辣又下饭,还有荤腥和油水,给我留下的印象极深。

参加工作之初,浏阳蒸菜馆就成了我的食堂。

正因如此,我对浏阳充满了向往和期盼,很想去那里看看,深入了解浏阳及地道的浏阳蒸菜。

我第一次去浏阳,那是2006年,受浏阳的文友丁纯蓝的邀请。她给我安排接风的餐

馆是浏阳最好的蒸菜馆——202餐馆,这是一家没有招牌的餐馆,餐馆的名字就是门牌号。我们赶到餐馆,客人都满了。排队等了半个小时才有了位子,丁纯蓝点了十多道蒸菜,这可大大满足我对浏阳蒸菜的奢望,我放开肚子撑,打开了我的食欲之门和探秘心理。也是我与浏阳最地道、最大众、最受欢迎的蒸菜来个亲密接触和深入交流的时刻。

这让我对浏阳蒸菜有个完全、直接、深入肌理的改观,浏阳人自己吃的蒸菜没有那么辣,辣椒粉很少,很清淡。我与丁纯蓝说起我在长沙所熟悉的浏阳蒸菜,不论是天心阁附近的都正街还是河西深湾镇附近的白沙液街,他们的辣味更猛烈。丁纯蓝把餐馆的老

板找来,老板介绍他的蒸菜是按着浏阳城的市民口味进行了改良,不再是浏阳东乡最传统的客家味道,让它适应整个浏阳人。也由原来炒熟的持续温热的方式改变为多种形式,有炒菜续蒸、腊菜新蒸、素菜现蒸等。并且对食材进行了选择,如手撕鱼由原来的熏鲢子鱼改为六七寸的火焙鱼等。

那以后,我每年都要去浏阳三四次。有了第一次对浏阳蒸菜的认识,我对浏阳的美食和食材开始关注,特别是浏阳黑山羊、浏阳红薯粉等。我也更深入的了解和关注浏阳的菜肴和食材。这样的关注,让我写出了《浏阳手撕鱼》、《羊肉炖粉皮》、《浏阳酸刀豆》等一系列的美食文章。

■巴陵

喜阅读

读书治愈了我青春的自卑症

宋代黄山谷说:一日不读书,尘生其中;两日不读书,言语乏味;三日不读书,面目可憎。读书的魅力如此巨大,治愈了我青春的自卑症。

我刚毕业时被分到一所乡村中学任教,那年百年一遇的大洪水冲毁了许多房屋村舍。当我兴冲冲到单位报道,我傻眼了:学校被淹!只看到教学楼的房顶。眼瞅着夏天过完,学校还泡在近一米深的水里。

我的同学陆续到新村报到,只有我迷茫、忐忑,被动地等待着。还好8月的最后几天,市里一所知名中学愿意接纳我们,拨出教室和宿舍供我们使用。师生这才安顿下来。

那时我认识了苏,一个家境优越的女孩,她和我同岁,也是刚刚毕业参加工作,不同的是她进入的是这所知名中学。她穿的一条裙子抵我好几月工资,一个小包要好几位数,头发做过离子烫,如一条黑色的瀑布又顺又直,她说喜欢到西餐厅吃西冷牛排。

她像一株娇艳的美人蕉在风中

漫舞。而我像一株不起眼的狗尾草在风中卑微。

我那时穿在身上的是赈灾发下来的一件灰色小外套,头发毛躁,素面朝天,为吃一元钱或一元五角钱的饭而纠结。

人和人的差距如此巨大。我和苏云泥之别。我不敢当众发言,怕别人注意我简陋的衣服;我不敢争取机会,怕被人嘲笑我的不自量力。

直到我找到那间小图书室,找到了一本本图书。我沉浸在书里,从此它们成为我美妙的饕餮大餐,我得到救赎。

书拯救了我贫瘠的青春,它让我没有时间胡思乱想,它解脱我内心的焦虑、恐惧、寂寞、悲哀,使胸中的积郁释然超脱,达到淡泊宁静、自信从容的状态。

很多年后,我能够不卑不亢,正是读书给我增添了底气;很多年后,我能够写一点文字,大概也是当年读书内化反刍的结果。 ■花样年华

长沙策

长沙城里的老书店

我与书店结缘于上世纪80年代初。当年,祖父家门口的文昌阁街口有家大王家巷新华书店。每次去逛书店,我非拉着祖父一道去不可。因为只要我看到了《西游记》《三国演义》《水浒传》《红楼梦》的小人书,必定会央求祖父为我买几本,如今这些小人书还静静地躺在我的书柜里。而当年祖父为我买的

一本《新华字典》,我至今还在使用,要知道它的“年纪”可比我小不了多少(都是大叔了)。年纪稍长,我便喜欢和小伙伴三伢子、红妹子一起逛书店。当时,这家书店有位姓唐的营业员在工作之余,她还和我们一起玩老鹰捉小鸡的游戏呢。

沿着蔡锷路一直朝南走,到达了水井井,这里有家古旧书店。到这里买书和杂志皆是可以享受折扣的。上小学后,我几乎每周六下午总会乐此不疲地跑到古旧书店去“淘宝”。我记得,自己在古旧书店买了《道德经》《论语》《孟子》等书籍。

再往南走,便到了湖南外文书店,这家书店设立的英语角,吸引着不少外语学院的学生们。抵达蔡锷路与五一路交汇的十字路口时,往西走,便可以找到一家五一西路新华书店,毫不夸张地说,这家书店在当时是长沙乃至湖南最大的新华书店。书店采用开架售书的模式,这极大方便了人们购

书,此举还一度成为长沙市民们热议的话题。这家书店不光吸引着长沙人来此购书,就连外地的读者也是慕名而来。那个热闹劲儿,就甭提了。书店的一楼为音像书店,我的那些香港娱乐圈“四大天王”的磁带几乎都是在书店买的。如今一些陪伴过我的老书店们,现在几乎都消失在时代的变迁中。可在这些老书店看书、买书的美好记忆却是永远不会磨灭的。 ■黄显耀

本版部分文图作者姓名、地址不详,请与编辑部联系,以便奉上稿费。投稿邮箱:sxdsbfk@163.com

谈古今

唐僧为何要去西天取经

唐僧为何不远千里赴西域求取真经?难道,唐时佛法阻塞不通?事实并非这样。

其实,大约在两汉之交,佛教就已经传入中国。到唐太宗时期,佛教在社会的影响已极其广泛。

既然唐时不缺佛教,那么,唐僧“翻墙”取真经,又是意欲何为呢?这里的真经,又指什么?

原来,唐僧这人,是个个性极高的僧人,鸟巢禅师传了一部《(多)心经》,此君一路研读十数载,仍然参不透个中道理,通读了当时中国佛门各家著述,也向社会上诸多知名法师问学。但

求学解惑其间,“大V”们给出的答案,却是五花八门。唐僧越问头绪越乱,故萌生了一个想法,或是中国僧侣们在佛典翻译和传承上,存在诸多歧义谬误,致使佛教真义暗而不明。因此,唐僧决定亲自西去佛家发源地(即古印度)一探究竟,求学取经。也就是,唐僧旨在寻求“源代码”,即真经。

诚如《大唐大慈恩寺三藏法师传》载:“法师既遍谒众师,备餐其说,详考其义,各擅宗途。验之圣典,亦隐显有异,莫知适从,乃誓游西方以问所惑。”这就是历史上唐僧取经的动机。 ■白马晋一