

一碗小米粥的修行

清晨的阳光漫过窗台时，厨房里飘来的米香总让人心安。此刻灶台上火候正好的小米粥，咕嘟咕嘟冒着细碎的气泡，稠糯的汤汁裹着米粒和红薯块，是我用两次“重启”的尝试，才熬出的人间烟火味。

这事要追溯到几年前。和妻子闲聊早餐时，我们总忍不住吐槽外头摊位的饮食：要么油盐过重，要么糖分超标，卫生状况更是让人悬心。“不如周末在家煮小米粥？”念头一出，两人一拍即合，当即采购了五斤小米，准备把这份清淡早餐安排妥当。

首个周六的清晨，妻子系着围裙上手实操，一碗小米混着少许大米，放进高压电饭煲里焖煮。可出锅时却傻了眼，米是米，水是水，清清爽爽地分着家，口感寡淡得难以下咽。周日再试一次，结果依旧不尽如人意。满腔热情被冷水浇透，煮小米粥的计划就此搁浅，余下的小米放久了生了虫，只能惋惜地丢掉。

原以为这事就此翻篇，没想到上个月的体检报告，又把小米粥重新拉回了我们的生活。报告显示我的血压略高，医生再三叮嘱：“饮食要清淡，多吃粗粮。”这话恰好与我们卫生健康系统推行的“三增三减”健康倡议不谋而合。于是，周末煮小米粥的提议，在两人的默契中再次提上日程。这一次，我们谨慎了些，只买了四斤小米，厨具换成了更易掌控的高压锅，而掌锅的任务，也落到了我肩上。

首个掌锅的周六，我照着记忆里的配比，放了一筒小米，又多加了些大米，比起几年前，大米的比例明显提升。可毕竟是新手，火候拿捏得一塌糊涂，直到焦糊味钻进鼻腔，才慌慌张张关火。掀开锅盖，香味倒是比上次浓郁些，可锅底结着厚厚的锅巴，烧黑的部分硬得像石头，锅沿和锅盖内侧也沾满了溅出的小米渣，清洗时费了九牛二虎之力。

不服输的劲头被勾了起来。我翻遍了网上的煮粥攻

略，再结合两次失败的教训，慢慢摸索出了门道：原来米的配比要颠倒过来，大米多、小米少才能煮出稠糯的口感；火候更是关键，大火猛攻容易糊底，转成小火慢熬才是王道。

调整策略后再次尝试，小火慢熬十五分钟，揭开锅盖的瞬间，米香混着热气扑面而来。盛一碗入口，米粒软烂，汤汁浓稠，口感比之前好了不止一个档次。更让人惊喜的是，锅底几乎没有粘糊，清洗起来轻松不少。

本周，我又添了点新花样——在大米和小米里加了几块切好的红薯。小火慢煮间，红薯的香甜慢慢融入粥里，出锅时粥体泛着淡淡的金黄，红薯块软糯入味。妻子尝了一口，眼睛一亮，笑着给了我一个大大的赞。

一碗看似简单的小米粥，从最初的失败到如今的得心应手，竟藏着不少生活哲理。熟能生巧，大概就是在一次次尝试和调整中，摸清事物的规律；那些看似不起眼的小事，只要用心去做，总能收获意想不到的温暖。就像这碗小米粥，熬煮的是谷物，沉淀的却是对生活的热爱。

汝城县卫生健康局 朱忠达

奔跑的夏天

走过无限生机的春天，迎来热情如火的夏天。夏天蓬勃勃发，一切都在生长，许多极富情趣的生活场景是夏天独有的。

夏天是成长的。绿色是主角，百草繁茂，树木森森，山峦一天天变得丰满。花儿竞相开放，“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”，碧波中，凌波仙子翩翩起舞。荔枝、芒果、葡萄挂满枝头，藤蔓爬满支架，黄瓜、丝瓜、南瓜一股脑儿冒出来。玉米、稻秧在长，溪流、瀑布在长，白天的日子也在长。

夏天是奔放的。太阳织出金灿灿的绸缎，麦浪翻滚，蜂蝶恋花。小溪里，光着屁股的男孩子扎猛子、打水仗，陶醉在欢快的嬉戏中。夜晚，蟋蟀和青蛙开始奏鸣，萤火虫提着灯笼出门。风也会偶尔呐喊，树木开始手舞足蹈，闪电划破长空，雷声惊天动地，雨花飞溅，清凉拂去心头不快。雨过风息，彩虹高挂，人的精神劲儿更足了。

夏天是浪漫的。男人强健的肌肉，女人婀娜的身姿，随心所欲。少男少女背心短裙，散发着青春的气息。街头打个伞，脚步依旧轻柔；沙滩上喝冰镇饮料，清爽怡人。夜幕降临，星光灯光交相辉映，孩子们跳着闹着，情侣漫步低语，广场上歌声清脆，大树下老人摇扇纳凉，快乐逍遥。

夏天是不凡的。毕业季，是承前启后的旺季。小学生成了中学生，中学生成了大学生，大学生步入社会，赶热天，赶时候。练字、游泳、跑步、打球、夏令营、考驾照，铆足劲儿冲刺。爱疯爱闹的夏在欢笑，在奔跑，引导我们向前去，酣畅淋漓。

唯有夏天，火一样的热情，跑起来就会有风，就会遇见更多更好的风景。

李志宏(福建)

做一个“三乐”老人

人到老年，褪去忙碌与奔波，只求身心安稳。晚年想要过得从容康健，贵在拥有“三乐”：静心之乐、包容之乐、自得之乐。

静心之乐

见过一位安稳度日的老人，一生简朴平和，从不与人争长短。每日晨起散步，闲来养花看书，日子恬淡从容，常年心态平和，身体硬朗。他之所以拥有静心之乐，只因懂得看淡得失，不纠结过往，不焦虑将来。人老了，欲望少了，烦恼自然变少。不必羡慕他人，不必攀比荣华，守好自己的小日子，珍惜当下安稳，内心平静便是人间好光景。衣食无忧、身体无恙、家人平安，就该心怀知足。心不浮躁，自然少病少忧。

包容之乐

身边有位长辈，待人温和宽厚，遇事从不计较，脸上常带笑意，邻里和睦，深受敬重。他常说，做人处世贵在宽容。人这一辈子，各有性情，不必事事较真。待人多一份体谅，少一份计较；遇事多一份包容，少一份怨气。懂得体谅晚辈的不易，不苛责、不挑剔；与人相处懂得退让，不记恩怨。心宽一寸，病退一丈，懂得包容待人，方能一生舒心自在。

自得之乐

晚年最忌讳整日无所事事、内心空虚。人生过半，更要学会取悦自己，寻得生活里的小乐趣。有的老人喜欢读书写字，在书香里静心修身；有的偏爱花草，看花开花落；有的喜欢散步锻炼。平日里做点力所能及的小事，培养自己的爱好，不懒散度日。日子平淡却充实丰盈，内心有所寄托，生活便不会孤单。学会自娱自乐，看淡纷扰，不依附他人，不郁郁寡欢。把平凡的日子过得安稳有趣，便是人生最大的福气。

人生暮年，岁月安然。守静心、懂包容、寻乐趣，常怀“三乐”，从容安康地安度往后余生。

陈虹(天津)

乡村

郑国华
摄于湖南省邵阳市
新宁县崀山镇水溪村



守夜人

凌晨三点，护士又来抽血。针尖刺入血管的痛，我已记不清是今夜第几次了。只记得她们的白衣在门缝间一闪而过，像月光掠过水面。每次来都轻手轻脚，仿佛生怕惊扰了什么。失眠的人睁着眼睛数天花板上的裂纹，睡着的人梦里也是呻吟。可她们还是那样，走路带起的风都是软的。

绑血压计时我皱了皱眉，她立刻松了松，问疼不疼。我说不疼。她不信，又调松了一格。动作很轻，像在给婴儿穿衣。

介入手术前一晚，我几乎睁着眼睛熬到天亮。护士来送药时看见我睁着眼，没

说什么，只是把水杯递到我手里时，用指背碰了碰我的手背。温的。“睡不着？”“嗯。”“正常的，别怕。”就这几个字，但她让你知道，走廊那头有人醒着，和你一样。

后来我进了抢救室。铁门哐啷关上，我看见正中那张床上仰面躺着一个人，浑身插满管子，一群人围着他，有人用铁器猛击胸口——我吓得退了一步。“快躺下！”护士小妹一声令下，把我按倒在床上，声音不大，却有一种让你立刻服从的力量。

那一夜，右边传来嚎啕大哭。我悄声问来加药的护士：“那个人，走了？”她仰着头看吊瓶，语气平和：“抢救了四十分钟，没呼吸了……”我的床和那

人的床，中间只隔着一层薄薄的布，让我久久无法平静。殡仪馆的车来了，铁门又响了一声。

后来我常想，那扇铁门里就是她们的日常，每天面对的都是各种离别。可她们没有麻木。抽血的护士每次扎针前都要说一声“有点疼，忍一下”，其实扎得一点不疼。凌晨巡夜的脚步声一夜不曾停歇——她们不是不困，是不敢困。

我从来觉得她们是天使。天使在天上，离人间太远。她们是人，会累，会疼，会哭，会怕。但她们还是走进了那白墙白屋，一夜一夜地守着。守着别人的父母、儿女、爱人，守着一个又一个陌生人。

施崇伟(重庆)