



# 你好，2020

□ 文心

你仔细体会过那种感觉吗？睁开眼睛，与新年的第一缕阳光亲密相拥，那一刻，你的心中一定盈满了幸福。虽说太阳每天都是新的，但新年的太阳，总会给你一个意味深长的吻。她告诉你，亲爱的，新的一年来临了，与昨天握手言别，从今天起，做个幸福的人！

新的一年，做个幸福的人。我的面前翻开了崭新的一页，多少美好的期许，都等待着落笔成诗，留下美丽的篇章。我对自己说，加油，一切都会为幸福让路！

新的一年，我有了自己的书房，更要用心写作。刚刚搬了新家，三室两厅的房子。为此，爱人精心为我设计了书房的装修。我的书房清新雅致，案头的君子兰像老友一样陪伴着我，不久前它开花了。我以为，开花是我与它之间的一个秘密约定，我会心地朝它笑笑。我在书房里听音乐，写字，内心充满了幸

福感。写字是我记录幸福的一种方式。过去的一年，我写下了无数篇散文随笔，它们散落在各地报刊的角落里。我让自己的幸福四海为家，美丽地飘扬着，这样我可以更清楚地看到幸福的模样。新的一年，我还会写下去，像一个流浪歌手一样，一路走一路歌——为幸福而歌。

新的一年，我会更多关注自己的身体。人到中年，越来越体会到健康的分量。很多次，我感到自己的体力和精力在慢慢衰退。我曾经困惑过，人生的舞台，我还没来得及挥动刀枪剑戟豪迈地舞一回，怎么就要老了？直到看到一对登山归来的白发夫妻，我才豁然开朗。他们脚步轻捷，穿大红的衣服，显得热烈而奔放。我朝他们笑笑，很温暖地笑。我明白了，怒放是一种美，凋谢也是一种美。青春凋谢，生命依然可以火红。我要像他们一样热爱生活。我决定

每天早上去登山，像福楼拜一样坚持看日出，去山顶迎接第一轮太阳。看日出是生命健康和生活积极的一个标志，看日出的人内心明亮，是醒着的。新年里，我愿意醒着，幸福着。我还想像海子一样，做个幸福的人，周游世界，关心粮食和蔬菜。

新的一年，我会扮演好自己的各种角色：妻子、母亲、女儿、朋友。我清楚，每一个角色都是一种使命，我应该全力以赴。有一段时间我非常自责，总觉得

自己对父母缺乏足够的耐心和爱，甚至以忙为借口一个月才回老家一次。那次我回老家，看到父亲坐在檐下，暖暖的阳光照着他花白的头发，孩子们在他的膝下玩着闹着，父亲目光温暖宁静，无限满足。那一刻，我想落泪。父母老了，应该多回家陪陪他们，让他们享受天伦之乐。新年里，陪身边所有的人，一起幸福。

新年里与幸福相拥，面朝阳光，春暖花开……

## 凡人小记

### 游伊滨记

□ 陈俊峰

吾父客居杭州数年也。年事已高，顽疾难愈，归乡调理，半月有余。周末望之，步履匆匆，数语寥寥，不能周全。知明朝而往返，不禁惋惜而叹然。

大美伊滨，依山傍水，万安巍然，伊河如练。峡谷七彩，飞瀑高悬；倒盘民俗，瓦舍俨然；郁金香如火把点燃，薰衣草似深海狂澜；伊水迷人粉黛，如烟如烟如幻；亭台楼阁之间，恰似梦回江南。曾有旧游，吾父皆惊叹，炯炯乎欣欣然，乃知杭州之美，而不知伊滨之美也！

今至伊河之畔，偕吾父吾子同游。桥上极目，伊水悠悠，我阳默默；水披余晖，树着秋色；衰草荒原，层林尽染。小儿飞跑，吾父急追，吾紧赶之，临近水边。

远眺，四龙腾空桥飞架，路网纵横通八达。父亲感叹曰：伊滨是我家，珍惜当下。夕阳落垂，暮色四合，畅游未尽，驱车回家。车流似流金彩霞，霓虹如繁星闪烁；小儿无忌喊喊喳喳，哪知我心长长的牵挂？

老父训导曰：人生三不等，树欲静而风不止，子欲养而亲不待，尽孝不能等也；病来如山倒，病去如抽丝，养生不能等也；“莫等闲，白了少年头，空悲切！”学习亦不能等也。

## 知多一点

### 中国元旦的由来

中国的元旦，据传说起于三皇五帝之一的颛顼，距今已有 3000 多年的历史。“元旦”一词最早出现于《晋书》：“颛帝以孟夏正月为元，其实正朔元旦之春”的诗中。南北朝时，南朝萧子云的《介雅》诗中也有“四季新元旦，万寿初春朝”的记载。

“元旦”一词，是中国古代的“土产”。中国很早就有“年”的习俗。“年，谷熟也”，也就是人们庆祝丰收的节日。

每年的1月1日为元旦，是新年的开始。“元旦”是合成词，按单个字来讲，“元”是第一或开始的意思，“旦”字的原意是天亮或早晨。我国在发掘大汶口文化遗物中，发现一幅太阳从山巅升起，中间云雾缭绕的图画。经考证，这是我国最古老的“旦”字写法。后来，在殷商的青

铜器铸铭上，又出现了被简化的“旦”字。

夏朝的夏历以孟喜月(元月)为正月，夏朝的时候产生了“夏历”，就现在的“农历”。农历正月初一为“岁首”，岁首这天就叫“元旦”。

从汉武帝起，才规定孟喜月(元月)为正月，把孟喜月的一天(夏历的正月初一)称为元旦，一直沿用到清朝末年。但这是夏历，亦即农历或阴历，还不是我们今天所说的元旦。

今天所说的“元旦”，是公元 1949 年 9 月 27 日，中国人民政治协商会议第一次全体会议，在决定建立中华人民共和国的同时，也决定采用世界通用的公元纪年法，并将公历 1 月 1 日正式定为“元旦”，农历正月初一改为“春节”。

## 人生百味

### 那一年，婆婆教我熬腊八粥

□ 管洪芬

依然记得那一年腊月，我满怀欣喜地买回了女儿喜欢的各种熬制腊八粥的原料，却在着手清洗原料的时候，与 10 岁的女儿斗起了嘴。

斗嘴的原因很简单，因为学期快要结束，我想在寒假给女儿报个兴趣班，即便不是补习语文、英语之类的，哪怕学个乐器或者绘画也好啊，可是这话我刚一说出口，女儿便大声抗议，任我好话说尽，她依然油盐不进且发誓坚决不上兴趣班。我恼怒得甩下手里的活离开了厨房。

孩子不听话，我哪有心情给她熬腊八粥？而女儿呢，原本是倚在我身边等米下锅，却忽然遭遇我这架势，自然一下子大哭出声。她越哭我越生气，正想挥手甩她一膀子，却在瞬间，举起的手被人握住。知道是婆婆，正想说些什么，婆婆却朝我一笑说，今天腊八节呢，还是先熬腊八粥吧，其它等喝完腊八粥再说。

婆婆说着便去了厨房，婆婆一边洗红枣、桂圆、核桃还有各种豆类一边跟我说，今天我教你熬腊八粥吧。我听着好笑：“腊八粥我年年熬，都熬成老手艺了，哪还用得着教？”

听着我的话，婆婆摇着头问我：“你知道吗？其实熬腊八粥很有讲究，当然，如果把所有原料一下子放锅里一块煮也是腊八粥，但是，有选择，有顺序地熬，味道会更好……”

婆婆指着各种原料告诉我：首先熬前浸泡就很有讲

究，熬粥前如果将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开，这样熬出的粥就容易酥，口感好。但是，豆子一定不能提前用水泡，因为不容易煮烂；而生的杏仁、核桃仁最好先水泡剥皮去苦味后再下锅……这些事看着或许复杂，但却必不可少，这就像和人说话，要人家听你的，你总得让自己多几分耐心。

还有，婆婆拿起一颗蚕豆给我看，然后意味深长地说：“你别看各种果啊、豆的，好像都有营养，就想着都放进粥里煮，无选择性往往导致后患无穷，不信啊，等吃的时候你保证嫌吐皮麻烦。但是如果换一种煮法，可能效果就不一样。就像你让丫头上补习班、兴趣班，可别光想着跟风，也别武断地认为孩子多学点就是好的，要知道，孩子不快乐，学什么都白搭……”

原本是不想违拗婆婆才选择随意地听着，听着听着，不由得对婆婆肃然起敬，也终于明白婆婆教我熬腊八粥的深意。

的确，补习班兴趣班不是多多益善，不仅要有甄别，还应该顺从孩子的意向。剥夺了孩子的快乐，大人即使做再多都得不偿失。

那一年的腊八粥婆婆熬了两小时，我们喝腊八粥只花了几十分钟，但是就是那一锅腊八粥，于我，却是裨益一生；因为从那粥里，我不仅读懂了婆婆对我们的爱，也懂得了应该怎样对孩子付出爱。

## 岁月有声

### 妈妈的爱永不丢人

□ 宁妍妍

早上送儿子上幼儿园，路边停的一辆车引起了我的注意。确切地说，吸引我目光的不是车，而是车上面覆盖的罩子。这是一个什么样的车罩呢？由 4 种不同颜色的旧床单组合而成，再细看，竟有细密的针脚，显然是一针一线缝制成的。见我盯着车罩看，车主自豪地说：“我妈做的！”那一刻，我被感动了。

我能想象到，一位不惧年迈的老母亲，戴着老花镜，眯缝着眼，为儿子缝制车罩的情景。更让我敬佩的是这位车主，很多人都在追求“高大上”，车主不嫌弃母亲做的车罩粗陋，乐于接受母亲的爱，这该是一位多么孝顺和勇敢的人啊！

我想起了 20 多年前的一件事。那年，16 岁的我升学进城体检，在测试过视力、听力、嗅觉后，老师要求把鞋子脱掉量身高、称体重。我一下子慌了，迟迟不敢脱鞋，当老师再一次催促时，我才硬着头皮脱掉了鞋子。随即，身后传来了嘲笑的声音。瞬间，我的脸腾地一下红到了脖子根，恨不得找个地缝钻进去。是的，我的袜子上有补丁，而且是两块大大的补丁，一块包着脚趾，一块包着脚后跟。而且，补丁的颜色和袜子相差

很大。

回家的路上，我的心情糟糕透了。到家后，我立马朝母亲大吼：“都怨你，让我穿双破袜子出去丢人。”母亲得知缘由后，愧疚得双手不停地来回搓，边搓边小心翼翼地向我解释：“我不知道体检还要脱鞋，早知道，我就赶集给你买双新的。”母亲承认“错误”的表情，是那样真诚，让我鼻子酸酸的……

过后，我很是后悔自己的鲁莽和不懂事，并改变了心态，不再嫌弃母亲做的东西让我出去“没面子”，面对他人嘲笑的语言和目光，我也变得淡定从容。和同学们去爬山，他们都穿着新买的运动鞋，我却穿着母亲做的布鞋。我心里虽嫌不好看，但知道母亲一针一线缝制有多辛苦，于是就欣然穿着，还跟同学们说：“布鞋舒服，不捂脚。”

我想，这位车主应该和我一样吧，小轿车都能买得起的人不会连个车罩都不舍得买，而是顾及妈妈的感受。比起那些置家人的爱于不顾，只求在外光鲜靓丽拉风牛气的人，像这位车主一样善于体谅亲人、不惧外人目光的人更能打动我的心。真的，别嫌妈妈做的东西不好，妈妈的爱永远不丢人。

## 坊间记事

### 我用“笑疗”健晚年

□ 刘慧琴

都说“笑一笑，十年少”，年轻时我还不信，到了晚年，我不但相信了这一说法，而且还身体力行了一种崭新的养生法：“笑疗”——听笑话、读笑话、讲笑话。

年轻时，整天忙忙碌碌的，倒没觉得自己情绪方面有啥问题。谁知过了 60 岁，我就发现自己的情绪进入了“低谷”：每日愁眉不展，唉声叹气，感觉日子越过越少。于是，我开始寻找“自救之方”。

我先是试行“音乐疗法”，闷了就听听歌，但效果不太明显。后来，我偶然从报纸上读到一则非常有趣的笑话，自己拍着报纸笑了半天，接着，我又试读了几则笑话，笑过后，情绪确实“由阴转晴”。所以，我决定：采用“笑疗”自救！

从此，家人一旦得空，从老伴、儿子、儿媳，到上小学的孙子，都会给我讲上几则笑话。每次听完，我内心的愁闷瞬间便“笑”没了，全身都变得轻松起来！

光听笑话不“解渴”，我还自己找机会谈笑话。我订了《喜剧世界》《笑话与幽默》等多种报刊，每天要花 1 个多小时阅读这些报刊上的笑话。看完这些笑话，我再去买菜、倒垃圾、聊天、散步，就觉得心里敞亮多了！干啥都轻松，干啥都有劲！为了能让“笑疗”成为我晚年生活的一大

养生法宝，我还特地珍藏了数十本开颜解颐的好书，诸如《笑笑录》《笑林广记》《笑府》《古今笑话 1000 例》《名人的幽默》等。家务之余翻几页，家里总能传出我开心的笑声。就这样，平凡的日子在我嘻嘻哈哈的笑声中变得绚丽多彩起来！

此外，去公园散步、跟邻居闲聊时，我也会把一些笑话讲给朋友听，每次都把大伙逗得笑成一团。

西方谚语说：一个小丑进城，胜过一打医生。这充分说明了笑的作用。我今年 87 岁了，二十来年的“笑疗”经历使我受益匪浅。以前，我好发无名火、时常抑郁，现在这些症状都“不治而愈”，老年朋友们，大家也一起来试试这个法宝吧！



静坐在城市书屋，窗外树影斑驳，窗内书香弥漫。此时，身边的点滴幸福都被唤醒，如水一样，弥漫开来。

在生活这条河流上，那些智慧的人，以书为船，以笔为桨，越过苦难的暗礁与漩涡，渡自己，也渡别人。而城市书房，就像一座港湾，点亮一盏盏灯，提醒人们，与书相伴，眼界有多宽，幸福就有多宽。