

人生如粥，熬出至味

■ 何志坚

于我而言，熬粥是一件看似简单却充满仪式感的事情。清晨，点缀在窗台上的雨露仍在缓缓滴落，我把淘净的米放入电炖锅中，加上适量的水，开始了一日之始的熬粥之旅。

随着时间的推移，再掀开锅盖，水的颜色逐渐变为奶白色，不断冒出白色的泡泡，一粒粒米变得圆润饱满，在水中翻滚着，仿佛无数的精灵在水里反复跳跃，一圈圈地上下沉浮，好像跳起了圆舞曲，泛出迷人的涟漪。柔软的米粒舒适地铺开，它们和水纠缠在一起，最终变成了一锅浓稠的、热腾腾的粥，这份均匀的混合似乎是水到渠成、天衣无缝。

熬粥的声音也甚为悦耳动听。晶莹剔透的米汤“咕噜咕噜”地沸腾着，冒出的泡泡不断膨胀，到不能承受张力后，“噗”的一声，沉入锅底，淡淡的蒸汽不断从锅沿“滋滋”地升腾而上，这一些声音仿佛大自然的天籁。在晨曦微露时，听到如此美妙轻柔的声音，我不禁沉浸在一种宁静而温馨的氛围中。

粥是这世界上最暖心的人间烟火。陆游《老学庵笔记》里讲到喝粥的

好处：“平旦粥后就枕，粥在腹中，暖而宜睡，天下第一乐也。”因久病体虚，肠胃不好，我只能长期以粥代饭。每每那冒着热气、稠乎乎的粥一口下肚，我顿感通体舒畅，脏腑俱安，四肢皆暖。

闲暇之余，我总喜欢学着熬各种粥。粥可谓最养身养心之物，更是御寒良方。熬粥的过程，仿佛就是在酝酿一首唯美的诗篇，我静静地立在灶台边，看着锅里热情洋溢的“米花”绽放着，我深深感受到它们的鲜活和生命力。其实，每一粒米，每一滴水，都是爱的寄托，时间的沉淀，生活的滋味。

因胃口不好，我喜欢甜食，尤喜八宝粥。煮八宝粥时，需要提前泡好红豆、绿豆、花生、莲子、桂圆、红枣和薏米。接下来，将泡好的材料一起放入锅中加上清水，用中小火慢慢地烧开。在清澈的水中，豆子等被慢慢地煮熟，渐渐与水交融，散发出清香诱人的气味。然后再加大米和糯米，用小火熬煮，不断地搅动，直到米粒呈现出如珍珠般的色泽。待八宝粥炖得软软糯糯时，再放入适量的冰糖，焖煮五分钟。加了冰

糖，粥更加柔滑、鲜美，口感更加浓郁。将八宝粥舀入碗中后，再撒上几颗香甜的枸杞子，顿时香味四溢，让人胃口倍增，小啜一口，滑嫩绵长，齿颊留香，心神俱宁。

常常最让我享受的就是熬粥的过程。看着锅中泛着圈圈涟漪的“米花”，仿佛绽放得恣肆轻盈，心中竟百感交集，感动莫名。谁曾想，那么冰冷坚硬的东西经过长时间的熬煮，竟然也能熬出诱人的“花”来！

熬粥是一个静心的过程。从熬粥中，我们能够寻到一份内心的平和与宁静。我相信，生活就如同熬粥，朴实而美好，我们需要耐心等待时间的流转，最后才能萃取出最美好的成果。人生之旅漫漫，也需要像熬粥一般小火慢炖，绝不能急功近利。再坎坷不平，只要坚持隐忍也终将把生活熬出花来。

熬粥的过程，不仅考验耐心，更强调细节，仿佛是生命的一个缩影。在日复一日的生活中，我们不妨学会静心等待，用充实而温暖的姿态去面对人生的曲折和挫折。

诗和远方

■ 黄景隆

诗歌之魅力，在于抵达远方。

在诗的远方，你可以见到李白“黄河之水天上来，奔流到海不复回”的浪漫。

在诗的远方，你可以见到“滚滚长江东逝水”的壮观。

在诗的远方，你可以见到李煜的“一江春水向东流”的无奈。

在诗的远方，你可以见到“香山红叶”的艳丽，可以听到桂林山水甲天下中“刘三姐”的美妙歌声，可以听到云南石林美丽“阿诗玛”的感人故事，可以感悟阿诗玛对自由和正义的追求。

在诗的远方，你可以见到北方茫茫白雪的壮美，也可以见到南方茵茵绿草的纤柔，可以见到北方汉子的豪爽，也可以见到南方小伙的奔放。

在诗的远方，你可以见到南海的波浪滔滔，也可以见到北方的风吹草低。

在诗的远方，你可以见到南方森林小镇的绿美，也可以见到北方崇山峻岭的伟岸。

在诗的远方，你可以看到一切的一切。在诗和远方，有诗、有爱、有思念，有美境、有感悟、有愿景。思维所及，远方不远；爱之所及，世道不冷。

参观林召棠故里

■ 戴亮海

金秋的一天清晨，我们相约去粤西吴川市吴阳镇霞街村参观，这里是清状元林召棠的故里。

巴士驶近霞街村，打开车窗远眺，远处的田野，稻谷熟了，金黄金黄的，宛若给大地铺上一层层的金子。秋风摇曳，沉甸甸的稻穗有节奏地晃动，广袤的田野好像翻滚着金色的波浪。燕子在田野上盘旋，与金色的稻浪构成一幅美丽动人的丰收画卷。我们来到林氏宗祠前下车，一座古式宗祠映入眼帘，飞檐斗拱，雕梁画栋。周围民居新楼林立、建筑玲珑别致；村道平坦、卫生整洁。

我们参观了林状元故居、状元井、林氏宗祠、状元坊和林召棠纪念馆。在林召棠纪念馆里，瞻仰了林召棠夫妇画像，品读林召棠的诗词、对联，参观了林召棠生前用过的朝服、端砚、印章等。临其境，正如陆游的《小室》诗曰：“窗几穷幽致，图书发古香。”林召棠纪念馆内处处弥漫着浓厚的书香气息。

在品读林召棠的诗词中，我十分欣赏林召棠这两首诗。一首是《两山樵唱》：“夕阳何处下归樵，袅袅清歌度远

颺。野色苍凉兼牧笛，岚光浓丽上烟霄。声含乐岁丰鱼稻，梦有奇情幻鹿蕉。倦斧好留棋畔坐，人间楼凤爱长条。”另一首《延华弄月》：“碧磬朱栏定有无，一湾清绝照尘区。人来海上看明月，秋到波心湛夜珠。水态风情参更活，天光云影淡相娱。源头汨汨凭谁浚，断碣墙阴长绿芜。”这两首诗以精心传神的描绘，成功地勾勒了大自然的壮丽景色，透露出作者对故乡赞美之情。从诗词可见其才华横溢，腾蛟起凤。

明清时期，吴川这一带因为靠近大海，常遭海盗侵扰，夏季又频受台风侵袭，使得当地百姓生活困苦，子女难以获得教育机会，科举成功更是难上加难。林召棠却倚仗书香家庭背景，得天独厚，加上天生聪敏，后天勤奋努力，经过了乡试、会试、殿试层层筛选，道光三年（1823年）癸未科举高中状元。在封建社会科举历史中，他是粤西唯一的状元，成为粤西传奇人物。意想不到命运多舛，他没被朝廷重用，只授职翰林院修撰。道光十一年，被派陕甘任正主考官，因不肯作奸犯科而得罪权贵，次年，

深感官场污垢而辞官。

如今，当地政府充分利用历史资源优势，着力打造霞街“状元文化”旅游品牌，开拓“延华弄月”“两山樵唱”“一览凭高”等八景，以及多个文物古迹，如梧山岭新石器时代遗址、吴阳学宫等。发展乡村旅游业不仅带旺了经济，同时也为村民休闲和了解历史文化提供了好去处。吴川盛产黄麻、红麻、甘蔗、花生、稻谷等农产品，当地农民在政府的带领下，传承和发展搓绳、榨油、煮糖、酿酒等行业。村民以勤劳和坚韧的精神奔康致富，其创业故事闻名遐迩。

“以小明大，见一叶落而知岁之将暮，睹瓶中之冰而知天下之寒。”走进状元故里，了解吴川的历史提高了我们的认知，感悟了人生，更加热爱新时代。从林召棠的故里看到，美丽的村容村貌，使我们领略到新农村的变化。坚定信念，奋斗明天，未来的生活会更加美好。

参观林召棠故里霞街村，那美丽的田园风光和历史文化，令人陶醉，至今难以忘怀。

七律四首

■ 陈东亮

参观陈金章美术展感赋

岭南画派创新高，艺术精深意象雄。幽远空濛还细腻，清新宁静且交融。艰辛跋涉青春乐，奋力追求暮岁丰。更喜名师携后辈，难能耄耋建奇功！

游滩底村

山村滩底景清幽，产业兴隆硕果收。坡上贡园存古荔，乡间庭院耸华楼。烧鸡美酒招人爱，炼蜜香茶引客留。各路嘉宾蜂拥至，芳容尽览乐心头。

题城乡美景

四面青山收眼底，一泓碧水荡心间。满天染彩霞光秀，遍地披红树影斑。郊外田园翻绿浪，城中河道绕清湾。多姿景致风情美，各路嘉宾绽笑颜。

题高州岭南凤凰园

万绿丛中匿凤凰，风姿曼妙誉声扬。假山溶洞添豪景，幽径鲜花缀雅廊。湖水清溪欢曲奏，小亭古阁旧痕藏。八方宾客如云至，尽享人生喜欲狂。

子规声里雨如烟

■ 明社

想为你撑起一片天
以日月做尺
为你丈量
不可失去的青春年华

觉醒是一种原罪
痴傻的守候
就像
少了夜空中灯塔的指引

我的心愿被时空错读
晨暮太相似
唯等霞光再映窗棂
我将全心接纳
酒窝里的泪

记忆的长河相思越多
自己越无能为力
留下问候暖心田
愿来世再续情缘

白天鹅(外一首)

■ 陈冉

妈妈，你看
白天鹅，白天鹅
车行驶过一个池塘时
一个小女孩兴奋地喊道

僵硬的身体也有自由之心
身体是一座牢笼
被灌输的被教育的
被规定的不能逾越的
都是一道墙
身体之外的世界
是一种幻想

傻孩子，那些是白鸭，大白鹅
我是白天鹅
小女孩眼睛里泛起的光
暗淡下来
失望在车厢里弥漫

妻子一指一指推捏
不能捕获的
迅速逃逸
不能逃脱的皆是
无妄的挣扎，高墙内的
仰望
皮肤记
捆绑，舒展



快捷投稿
扫码关注



余晖映山 玮玮摄