一片黄叶一路秋

■ 王奇文

南方的秋,姗姗来迟。

清晨起来推开窗,一片黄叶正落在窗台上,那是银杏叶。看日历已是10月下旬,暮秋时节。

走在人行道上,昨天还是绿意盎然,一夜间绿荫上添了些许金黄和绯红。看那一阵微风拂过,一片片落叶脱离了枝头。它悠然自得,没有忧伤,没有挣扎,只是随风飘荡,在阳光映射的空中划个弧线,又在光影中翻滚、跳跃、打转,最后静静地落在地上,随遇而安。

我随手捡起一片黄叶,巴掌大小,叶尾微卷,带着露珠,叶色金黄,显然是经过岁月沧桑的沉淀而成的。那是枫香叶,指尖传来的触感是脆硬,叶片纹理清晰,只是叶边有损落,身躯硬朗,并不让人觉得凄凉,方寸之间让人感觉到秋天的温度。一片黄叶,一个季节的符号,一个历经春夏秋旅程的见证。它沐浴过春雨滋养,历练了盛夏酷暑,带着金黄在秋天谢幕,落叶里浓缩了它一生奋斗的故事。

捧着这片黄叶,继续往前走,脚下的落叶多起来了,杜鹃红了,落叶把大地铺成一条金黄的地毯,杜鹃把天上的彩虹拉了下来。每踩一步都“沙沙”作响,像秋天在悄悄低语,银杏、乌桕、鹅羽楸等各种知名和不知名的叶子,开始簌簌地落着落着,把许多神秘的美感落进了我的心里。田野里稻子熟了,一片金黄,杜鹃红了,桂花香了,菊花黄了,柿子挂满了枝头,好一片红黄橙绿交织的天幕。风轻轻,云淡淡,叶枯黄,随风飘,秋天就这样来了。极目远眺:马路边,大街旁,一批批的城市美容师在奔忙,他们成了街道的扫叶人。

落叶从窗台到掌心,从掌心到马路,到街道,到河堤,到广场,一路很近,也很远,它带我走过了一个秋天。风把它吹到低处,雨把它摁在泥土里,冬天的雪盖住它,让它化作春泥,培育明年的新绿。

这一路,因为这片黄叶而增色;这一秋,因为这份感情而变得更加厚重。人生亦然,四季轮回,时光流逝,活在当下,只求落得坦然。

古人云:一叶知秋。一片叶子的落下,带来的不是萧瑟,而是成熟的秋美。它告诉人们,生命的每阶段,都各有价值:春之萌发是希望,夏之蓬勃是热情,秋之凋零是回归和奉献。落叶归根不是终结,是孕育明年的新绿。

一片黄叶一路秋。那片叶子带给我的是什么?带回了脚下这条路,带回脸上的秋凉,带回了暮秋里安静下来的那颗心;一片黄叶,承载一路秋意;一份心境,使我读懂了岁月的从容。落叶归根,化作春泥更护花,是生命的沉淀,在沉默中积聚力量,只为等待那一抹新绿的绽放,明年更深情再重逢。

诗四首

■ 陈忠平

凤凰花开二度

金秋时节凤花浓,直入蓝天别样红。
不信春光无觅处,向南路上又相逢。

仲秋

霜天枫叶重,墙角露华浓。
黄菊樊枝浅,槐茶向晚风。

秋露

晨光微照影,温玉透晶莹。
野径行人少,衣沾露气轻。

晚秋

碧水长天睡,重楼入镜湖。
登临何所寄,心与白云孤。



树下乘凉 朋鸟 摄

保健养生

吃好早餐帮身体抗炎

有些人没有明确疾病,却总觉得白天乏力、反复长痘、思维迟钝、体重难降等,这可能与身体处于慢性低度炎症状态有关。近年来,越来越多研究显示,抗炎饮食有助对抗慢性炎症。实践抗炎饮食,建议大家先从早餐入手。

原因在于,上午是人体代谢调控相对高效的时段。此外,人体的糖耐量和胰岛素敏感性同样存在昼夜节律,通常上午优于晚间。同样的食物,晚上吃往往会引起更大的血糖反应。顺应这一节律,起床后及时吃一顿搭配均衡的抗炎早餐,不仅能为全天血糖稳定打下基础,还有利于改善代谢。

长期不吃早餐,往往与慢性炎症升高相伴。背后原因较为复杂,其中一个机制是,长期不吃早餐可能触发机体慢性炎症反应,从而推高慢性病风险。

早餐怎么吃,才能更好地抗炎?一个实用的搭配原则是:优质碳水+优质蛋白+深色蔬果+健康脂肪,在此基础上,还可以配一杯无糖饮品。优质碳水可选择燕麦、藜麦、糙米、小米、玉米、红薯、紫薯等,它们富含膳食纤维、多种维生素和矿物质,用其替代一部分精白米面,有助控制血糖,降低炎症反应;优质蛋白来自鸡蛋、酸奶、奶酪、豆浆、豆腐脑、三文鱼、虾仁等,能增强饱腹感、稳定血糖;深色蔬果如紫甘蓝、菠菜、胡萝卜、圣女果、蓝莓、草莓、树莓、猕猴桃,富含花青素、番茄红素、维生素C等抗氧化物;健康脂肪来自核桃、南瓜子、亚麻籽、奇亚籽、巴旦木等坚果,以及橄榄油、茶籽油、亚麻籽油,牛油果也是优质选择;无糖饮品可选绿茶、红茶、黑咖啡等。

具体来说,早餐可以这样搭配:燕麦粥加蓝莓和奇亚籽、水煮蛋、虾仁芹菜,再来一杯黑咖啡;或者全麦面包夹鸡蛋、鸡胸肉、番茄和生菜,外加一小把坚果和一杯红茶。同类食材可以经常轮换,营养更全面均衡。与此同时,还要尽量避开促炎食物,包括油条、油饼、甜面包、蛋糕、含糖麦片、方便面、薯片、曲奇、培根、火腿肠等。控制羊肉、猪肉等红肉摄入量,少吃黄油、椰子油等高饱和脂肪。烹饪上,建议以蒸、煮、炖、烩、清炒为主,减少煎、炸、烤。肉类经高温煎炸烧烤,会产生杂环胺、多环芳烃和晚期糖基化终产物,这些物质都有促炎作用。

需要特别提醒的是,一顿抗炎早餐并不能直接消除慢性炎症。长期坚持健康的饮食模式,配合规律作息与适量运动,才能真正为代谢减负、为身体抗炎。(生命时报)

小说连载 14

晚归

■ 叶进雄

很少有人看懂她独处这么多年的心境。其他人大多觉得她冷淡孤僻。只有吴俊轩,能看见她平静底下的从容。被人读懂的感觉,是她从前很少体会到的。

两人继续往前走。路灯的光落在树叶上,影子一块一块铺在路面,晚风带着凉意。

这条路林依依走了四年,每一处景象都熟得不能再熟。今天有人并肩一起走,普通的街道灯火晚风,看着都不一样了。

“你每天都走这条路回家?”吴俊轩随口问。

“嗯,离家近也安静。”林依依点头,“我不爱挤车走路能解压。”

她习惯靠步行卸掉一天工作的疲惫。黄昏走路放空自己,用独处抚平上班带来的消耗。

吴俊轩轻轻点头。

“确实,傍晚的风最能缓解成年人的情绪。”

白天所有人都要扛着工作和责任,维持体面克制。只有日落之后吹着晚风,时间才真正属于自己。不用伪装不用紧绷不用迁就别人。

这一刻两个人想法对上,不用多说就能读懂彼此。

林依依心里轻轻泛起暖意。她很庆幸自己一直保持走路下班的习惯。不然不会一次次遇见他,不会在长久冷清的日子里生出这份期待。

往前走居民区越来越近,路上行人变少,四周安安静静。夜色彻底落下来,家家户户和街边店铺的灯光陆续点亮。

两人依旧慢慢走着,没有加快脚步也没有随意停下。

走着走着就到岔路口。两条路分开,各自回家。

他们很自然地停下脚步。暖黄路灯落在两个人肩膀。

“到这里,我们不同路了。”吴俊轩开口,语气平平淡淡。

“嗯。”林依依应了一声。心里有一点点舍不得,但表面依旧平静。就算心里翻涌,也保持该有的分寸。

“那我先走了。”

“好,路上小心。”

简单道别,不拖拖拉拉。

吴俊轩目光在她身上停留片刻,轻声说。

“晚安。”

“晚安。”

两人转身走向各自的方向,没有回头。

林依依慢慢走向自己住的小区,脚步轻轻的,心里还留着刚才的暖意。这是他们第一次完整走一段长路。不再是擦肩而过远远对望,没有拘谨的沉默。分寸拿捏得刚刚好。

回到公寓她开灯换鞋洗手推开窗户。晚风从窗外吹进屋子,带着夜里的凉意和草木味道,填满整个房间。

她靠在窗边望向楼下长长的人行道,路灯一路延伸向远处。风掠过树梢,树叶轻轻晃动,路灯投下的影子在路面来回飘移。

第十章 细碎温柔

心里装着一份刚刚好的期待,平平淡淡的日子,也会慢慢变得有滋有味。

那晚一起沿着晚风并肩走过后,林依依的心态又不一样了。

以前心里的惦念淡淡的,还有点不确定。遇见的时候会惊喜,总觉得是运气好。

现在这份心动变得踏实清楚。她知道吴俊轩就在这个片区上班。知道他日常活动的范围。他们共享同一片黄昏晚风,同一地人间烟火。

日子还是老样子,每天朝九晚五上班下班,按时吃饭。

旁人眼里的她依旧安静独来独往。没人看得出来她心里藏着一个人,藏着这一段干净的心事。

这份心思她不会对外说。只有一个人待着,吹晚风,偶然碰面的时候,才会悄悄涌上心头。

秋越来越深,天黑得更早,晚风也带上凉意。

周一到周四,大家各自忙自己的事。四天时间两个人没有遇上。

成年人喜欢先顾好自己的生活,再等着缘分。她好好上班好好做饭散步,把自己的日子打理妥当。

周四快要下班的时候天慢慢阴下来。连着几天晴天,突然下起细细的秋雨。

雨丝不大,慢悠悠落下来。雨雾裹住暮色,城市的灯光隔着一层水汽,晕开一块块光斑。

下班铃声一响同事们赶紧收拾东西往外走,都怕被雨淋到。大家脚步匆匆,脸上带着一天工作的疲惫。

林依依还是不慌不忙。整理文件收拾桌面核对收尾。做完一切背上帆布包走出办公室。

电梯里面人很多,吵吵嚷嚷,所有人都急着回家。她站在人群里安安静静。

走出写字楼细密的雨丝扑面而来,凉凉的。地面湿乎乎的,灯光映在积水上面晃来晃去。高楼蒙在雨雾里,整个城市安安静静。

她拿出随身带的雨伞撑开,走进雨里。还是那条熟悉的回家路。

雨落得轻,路上行人不多,她撑着伞慢慢往前走。

秋雨总能让人静下心,走着走着她想起第一次遇见吴俊轩的那个雨夜。也是这样绵绵的雨潮湿的晚风朦胧的天色。

那次仓促的相撞,一句诚恳的道歉,就是故事的开头。想到这里心里暖乎乎的。缘分从一场秋雨开始,又在秋雨里慢慢沉淀。