

·[凡尘一瞥](#)

矿门口,那碗热乎乎的牛肉汤

陈 琦

矿大门斜对过巷子里，一溜十几家小饭店。郝大娘的牛肉汤店在东头第二家。

牛腿骨炖了四五个钟头，大铁锅里汤咕嘟着，香飘半条街。郝大娘在案边切牛肉。刀快，手稳，力道准，熟牛肉切得大小厚薄均匀。案子上，摆着浸泡好的粉丝、千张丝、豆饼、绿豆圆子等配菜，还有葱花、香菜和红亮的辣油。

郝大娘定的规矩，跟了小店近三十年：矿上人喝牛肉汤，五块钱一碗；烙馍五毛一个；小菜随便吃。矿上三班倒，工人啥时候进矿，啥时候升井，郝大娘老伴耿大爷门清。他在矿上采煤队干了大半辈子，知道矿工的辛苦，出力大，能吃。下班了，喝一大碗牛肉汤，出身汗，舒坦得很。

大强是带班班长，三十七八岁的年

纪，肩宽背壮，满手厚茧。刚下中班，洗好澡，他和兄弟们推门进来，店里一下子挤了。“郝大娘，八碗牛肉汤，一人一个烙馍，我请客。三掺就行，我这帮兄弟嘴壮。”

耿大爷笑着问大强：“今天是赶上什么喜事了？”一个瘦瘦高高的小伙子抢着说：“咱们班进尺拿了个第一！”“哟哟哟，那是值得庆贺。”耿大爷嗓音高了不少。他让郝大娘给每个人多加些牛肉。

“这还用你说？”郝大娘烫好牛肉汤，端上桌。哧溜、哧溜，他们就着烙馍，喝着牛肉汤，一口下去，暖暖的热辣香气直抵腹腔，神清气爽。好几个人还续了配菜和汤。吃完，大强扫码付了45块钱。郝大娘从钱盒子里拿出一枚硬币，塞到大强手里，大强推辞。郝大娘一瞪眼：“该多少就

多少。”

“周大哥今天来这么迟？”老周挖了三四十年煤，退休十几年了，脸黑，背挺直，牙掉了几颗，说话有点漏风。他径直走向靠窗那张桌子。郝大娘清楚他的习惯：少粉丝，多豆饼和大白菜，再放几个绿豆圆子，半勺辣油，多撒香菜。老周话少，几口汤下肚，额头冒汗。他从桌上小匾子里捏两个蒜瓣，剥着小口咬。末了，把烙馍掰成一块一块，放进牛肉汤里……临走，掏出十块钱递给郝大娘。“今天，孙子的作业本忘带了，我骑电动车给送到学校的。”接过找的钱，他和耿大爷挥下手，奔公园遛弯去了。

虎子二十三岁，刚下井半年，爱干净，下了班先冲澡，换件干净衣服才出宿舍。他拎一个绿色保温桶，对郝大娘说：

“多放两勺辣油，我对象就爱喝你家的牛肉汤。”郝大娘记得，虎子对象在镇服装厂上班，姑娘长得挺俊，两人处了不短时间。她多抓了几片牛肉，虎子要多给两块钱，郝大娘手一挡，道：“别坏了我的规矩。赶明儿结婚，别忘了请你耿大爷喝喜酒就行了。”虎子使劲点点头边走边说：“那是肯定的。”瞧着轻快的脚步，都能感觉到他心里沁着甜蜜。

天黑透了，最后一班升井的矿工裹着秋风进来，有点凉。小店又热闹起来。锅里还冒着热气，热气裹着牛肉香。五块钱一碗牛肉汤，碗大料足；五毛钱一个烙馍。来一碗，把一身的累和冷都化没了。开了三十年的店，热腾了三十年，有老两口守着，店还会热下去，暖着一代代挖煤人的身子骨。

·[五彩地絮语](#)

说“慢”

高 旭

“慢”是“快”的反面。“慢”意味着“缓”的心态，而“快”则显露出“急”的躁动。人至中年，对“慢”的理解与体悟越来越深，也越来越安于“慢”的生活节奏和生命状态。

人在年轻时，多是追求“快”的，总是急于求成，渴求在最短的时间里达成自己的种种意愿。有时，这种“快”被称之为“效率”。

就工作而言，追求所谓“效率”，并不为过，但对人生来说，追求“效率”的结果却往往是“得其食而不知其味”，如同《西游记》里猪八戒吃“人参果”的感觉，囫圇吞下，不及细嚼，毫无品尝与回味可言。

“快”可能让我们完成了自己想做的事情，实现了一些实际的功利目的，但同样也让我们失去了安静做事的闲逸时光，以及深入体验做事过程的内在愉悦。我们在“快”中，收获的东西或许与失去的一样多，有时甚至失去更多。

因为“快”，我们经常“浮”于事物的表面，总是难以深刻领悟所做之事的深层意义。陷于“快”中的人生，仿佛蜻蜓点水一般，看似经历了一番旖旎迷人的秀丽风景，心中却没有留下多少值得回忆与眷恋的美好。

人生的精神成熟，由“快”而“慢”的蜕变，是其中最重要的标志之一。中年之后，我们更喜欢的是“慢”，而非“快”。这种“喜欢”，准确地说，是“享受”。懂得拥有“慢”带来的沉稳有度的生活节奏，懂得享受其间闲适自在的精神快乐，我们便能如古人所言：“从冗入闲，然后觉闲中之滋味最长！”

《老子》云：“静胜躁。”《淮

南子》亦云：“静漠恬澹，所以养性也。”让自己“慢”下来，便是让自己“静”下来，不再匆匆而忙，急急而躁。“慢”是心态的根本改变，“静”是心性的更趋稳重。在“慢”下来、“静”下来的生活节奏里，我们重新审视所遇到的“人”或“事”，学会用更包容的态度来体谅和理解一切，既不急于求成，动辄生怨，也不苛责自己，要求他人。“慢”让我们更平和地感受人生的起伏得失，逐渐做到“不以物喜，不以己悲”，能够明了取舍，适时放下。

“慢”在某种程度上，是不可学的，只能在人生岁月的历练中渐有所悟，心有所得。“慢”从根本上说，显示出一个人精神层次的蜕变与升华。在“慢”里，我们静观“自我”，找到属于自己的生活节奏，明确自己的人生方向，获得与世界和谐相处的精神凭借。懂得了“慢”，我们从此不再匆忙，不再急躁，不再粗浮，而是平心静气，沉稳前行。

“慢”是“快”的反面，更是一种超越。从“快”走向“慢”，是人生应有的选择与趋向。当我们日益懂得“慢”所具有的人生意蕴后，会对曾经的“快”有更深的生命反思，会轻笑自己往昔的浮躁浅薄，也会更由衷地珍惜“慢”带给自己人生的舒缓闲适。

“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行”，人生的路，“慢”行最耐寻味，最有趣兴。人生路上的风雨，也因“慢”行而变得不再多余可厌。无论风雨，抑或晴日，我们由“慢”知“味”，更加真切地感受与体验到生命的丰富精彩，心中也悠然生出不悔此生的精神畅慰之感。

·[人生百味](#)

被食物治愈

乔凯凯

朋友说，只要休息，她就会去超市，挑选爱吃的食材，把冰箱填满。因为在难过、沮丧的时候，吃上一顿自己喜欢的饭菜，心情就可以平静下来，就会感觉好过一点。我很理解朋友的感受，很多时候，食物确实能够给我们带来温暖和安慰，吃饱喝足带来的满足感和充实感可以帮我们抵御很多负面情绪。

上学时，正是长身体的时候，消化得特别快，还没到放学的时间，就已经饿得前胸贴后背，肚子咕噜噜直叫唤。放学后，拎着书包冲进家门，瞥见母亲在厨房忙碌的身影，我感觉特别快乐。偶尔母亲有事耽搁，做饭晚一点，我就会没来由地沮丧，甚至发脾气。母亲总是宽容一笑，加快手上的动作。待把饭菜端上桌，看着我狼吞虎咽时，母亲就会指着我的鼻子说：“饥饿，饥饿，看你一脸都饿成啥样子了。”我填饱了肚子，之前的烦躁早已一扫而空，只好一脸难为情地跟着母亲笑。

长大后离开家，没有人像母亲一样按时给我做饭吃，好在有食堂，学习或工作了一天，到食堂点几样自己爱吃的，风卷残云之后，疲惫也跟着消失大半。再不济还有外卖和速食品，深夜饥肠辘辘的时候，煮一桶泡

面，也能让空虚的心安定下来。

母亲曾多次说过，让我学着自己做饭，吃着健康也放心。我也试过几次，不知道是缺乏天赋还是耐心，每次都以失败告终，后来便放弃了自己做饭的念头。本身我对食物没有太高的要求，天冷的时候能吃口热乎的就行。

谈恋爱之后，我和女朋友每天结伴去餐馆找各种好吃的，日子也过得有滋有味。有一次，我们原本约好了去一家餐厅吃饭，我却临时加班，直到晚上十点多钟才回来，原本的好心情已经荡然无存。打开出租屋的门，发现女朋友正在厨房忙碌，看见我回来，她端出来满满一碗西红柿鸡蛋面。

“饿了吧？快趁热吃。”女朋友一脸期待地看着我说。那应该是她第一次做饭，说实话，那碗面的味道并不怎么样，我却吃得格外香甜，而且觉得那碗面比我们去过的任何一家饭馆吃的面都香。

那次之后，我开始认真学习做饭。我突然意识到，比起食物本身，食物背后那些默默的付出，那些关爱和温暖，才是治愈我的力量。女朋友如此，母亲如此，所有我们爱的人和爱的人，都是如此。



晒秋

左先法摄

·[凡人心迹](#)

输给儿子那盘棋

魏世通

每个周六下午，是雷打不动的爷俩象棋时间。我承认，以前我很少让他赢——我觉得“输得起”是男孩必须学会的课，所以每次都杀得他片甲不留。他渐渐从兴致勃勃变得沉默。赢了不兴奋，输了也不闹，只是默默把棋子收好。我以为他成熟了，还暗自得意。直到上个周六，他又输了。我像往常一样起身去倒水，回来时发现他趴在棋盘边，肩膀一抽一抽的，没发出一点声音。他把脸埋在臂弯里，眼泪一颗颗砸在楚河汉界上。

·[生活感悟](#)

相伴戏台小人间

吕 斌

物，越是练不好，越是不肯罢休。每日清晨，天刚蒙蒙亮，她便起身站在阳台吊嗓子，晨光微熹，鸟鸣清脆，伴着她高低起伏的唱腔，成了家里最动听的晨曲。傍晚闲暇，她便反复回看戏曲视频，逐句抠唱腔、逐秒练身段，一遍遍对照镜子纠正姿态，一丝不苟。

我总笑着劝她不必这般较真，不过是闲来消遣，舒服尽兴便好。她却眉眼间满是执着：“学戏如做人，半点马虎不得，既然喜欢，就要学得像样。”我便不再多劝，默默陪着她，帮她记节拍、挑瑕疵。她练身段时，我站在一旁，提醒她抬手的弧度、转身的幅度；她练唱腔时，我静静聆听，帮她分辨音调的高低、节奏的缓急。我虽不懂戏曲章法，却最熟悉她每一个不够完美的细节。

上个月，社区举办文艺汇演，老伴犹豫了好几天，终于咬咬牙报了名。这是她学戏以来第一次正式登台，不是对着镜子的自娱自乐，是站在聚光灯下，面对邻里观众。

自报名那天起，她便多了几分紧张与郑重，日日加紧练习，丝毫不敢懈怠。偶尔练到口干舌燥、腰背发酸，揉着腰叹气，却从不说放弃。我看在眼里，疼在心里，每日为她泡好润喉的清茶，悄悄帮她整理褶皱的戏服、捋顺垂落的流苏，默默做她最坚实的后盾。临近演出的前夜，她竟有些失眠，躺在床上翻来覆去，小声背唱词、默记台步，生怕登台时忘词、慌神。

委屈咽下去。我以为自己在培养他的抗挫力，实则慢慢消磨了他的信心。

我深吸一口气，重新摆好棋子：“来，这盘爸爸认真下，但你放心，我会让你赢一次。”他眼泪还没干，愣愣看着我。我故意走了一步昏招，他犹豫了一下，吃掉我的车，抬头看我。

我笑了：“吃了我的车，你得负责到底哦。”他破涕为笑，那盘棋他赢了，虽然赢得有点“作弊”，但他眼睛里的光回来了。晚上他主动跑来抱了我一下：“爸爸，谢谢你让我赢。”

我拍拍他的背，心里翻江倒海。我们总教孩子“输得起”，却忘了先教会他们“赢得快乐”。真正的抗挫力，不是用一次次失败把孩子砸麻木，而是让他心里存够底气，让他知道无论输赢，爸爸的爱都在那里。

从那以后，我们约定：十局里，他凭本事赢三局，我酌情相让一局。他不再怕输，反而更敢进攻了。我想，这就是守护的意义，不是替他遮风挡雨，而是让他确信：风雨后面，永远有爸爸的目光。

望，偌大的剧场，只剩悠扬戏腔与轻柔鼓乐交织回荡。

一曲终了，余音袅袅，她微微躬身施礼，那一刻，台下沉寂两秒，随即轰然响起热烈的掌声，久久不息。

下台后，她来不及卸下妆容，快步走到我身边，眼里亮闪闪的，满是止不住的欢喜与雀跃。她轻轻拉着我的手，声音带着些许未平复的轻颤：“老头子，我刚刚没唱错吧？有没有慌神？”我抬手轻轻拂去她鬓边散落的碎发，满心温柔与骄傲，笑着回应：“一点都没有，稳得很，唱得极美，在我心里，你就是全场最好看、最动人的角儿。”

其实我深知，她的演技算不上专业，唱腔也未必完美，可在我眼中，这份坚持热爱、温柔从容的模样，便是世间最美的风景。我们相伴数十载，走过风雨，历经烟火，年轻时为生活奔波忙碌，少有闲暇温柔相伴，晚年这一场慢悠悠的戏曲之约，反倒让我们读懂了陪伴的真谛。

暮色渐浓，夕阳余晖漫进窗棂，再次温柔铺满客厅。收音机的戏曲调子依旧缓缓流淌，老伴又对着镜面轻声哼唱、轻练身段。我依旧静坐一旁，安然守候。岁月温柔，人间值得，最美好的从不是轰轰烈烈的过往，而是晚年相守的细碎时光。陪老伴学戏，陪她热爱所爱，在一唱一和、一颦一笑中，共度温柔余生，这便是此生最安稳、最浪漫的幸福。