

盛夏

静斋摄



心香一瓣

不必羡慕别人
朋友圈里的生活



朋友萱萱是个“社交达人”，我们私下里都叫她“修图大师”。因为她特别喜欢晒生活发朋友圈，还常常附上一张自拍照。

为了晒好这张自拍照，她至少得花上半小时摆pose，再花半小时修图，还会花另外半小时去网上复制一些很文艺的句子。然后，就开始等着享受朋友圈里那些赞美又羡慕她的评论了。

但我们这些熟人都知道，她只是花了很多时间在刻意经营朋友圈，她的现实生活其实是另外一种模样。她本人并不像朋友圈里的自拍照那样白皙精致；平时和男朋友去看电影，她会用很长时间自拍，电影完全没有看进去，这常常让男朋友非常不耐烦；和朋友聚会，拍完合照，随便寒暄几句，她便只顾低头玩手机了。

朋友圈里的生活，有许多都经过了粉饰。所以，不用盲目地去羡慕别人朋友圈里的生活。那可能并不是真实的生活常态，更别拿别人的生活和自己对比，而去自怨自艾。只有用心经营好自己的生活，才会拥有真正的幸福。

记得一次同学聚会上，高中同桌忽然望着我说：“我现在可羡慕你的生活了，每次看你的朋友圈，不是正在吃美食，就是在去游玩的路上。你就说，你这个月又去了哪几个地方旅游吧？这日子可不是我们这种朝九晚五的人能比得上的。你才刚毕业几年，俨然已经过上了富足又自由的生活了。”

听完同桌的这番话，我不好意思地笑了笑。不知道是否接受她的这番羡慕，或许应该告诉她，我的生活其实也并没有像朋友圈里展现的那么光鲜。毕竟，在来聚会之前我还在赶稿子，在吃饭的前一秒我还在核对文案。

和我在同一城市工作的宜秀就淡淡一笑，说：“得了吧，上次约她出去玩过一回，她永远拎着个电脑，拿着个手机，不是赶稿就是处理各种事情。曾经我真的不要太羡慕她，后来才发现，那不过是拍两张照片发发朋友圈，装装门面而已。所以，你羡慕她的生活，我可一点都不。”

本以为经过宜秀这番“无情”的拆穿，我会有多么的尴尬。但没想到，我反倒是无比的轻松，因为在屏幕背后的我才是真实的我。我们在朋友圈里看到的，只是别人生活中极少的一部分。在那些精挑细选的瞬间背后，都有无数个不完美的时刻。只是，有人选择了把这些狼狼仅对自己可见而已。

有句话说，一个人总是仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被别人仰望和羡慕着。

生活，总会有好的一面，也有坏的一面。你常常只看到了别人朋友圈里的精彩，却不知道那个人是否会在背后流泪。

别人的生活永远是别人的，酸甜苦辣只有自己知道。每个人都有自己的成功与喜悦，没有必要盲目地去和别人攀比。

你应该做的，是好好修炼自己，好好经营自己的人生。哪怕生活并没有精彩绝伦，但你也一定能活出自己的风采。

摘自《人民日报》



2020年8月6日 星期四 校对:黄燕珊

副刊部主编 责任编辑:华青 电话:0579-85381010

笔走万象

“水”样年华

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。”从初春到盛夏，是太阳热烈而绵长的情意眷顾着大地，大地上的蔬菜水果有着衔接连贯的人间味道。

果实与太阳的角力，生成着一个夏天的饱满壮观。

就说六月鲜吧，桃的一种。它像女子，有着流莺迷醉、蝶舞翩跹的花季，其叶沃若是青春不改的容颜。初夏的时候，那些小毛桃犹如懵懵懂懂的心事躲藏在繁枝密叶之中，果叶同色，远远望去，一片翠绿。可是，夏天的太阳越来越热情，它伸出一千只手，多维度地为桃的果设计轮廓，酝酿细节，诱发水果们创造奇迹，从大堆的遮蔽中挺出来，挺起自己的丰满与性感。鲜桃橙黄色，泛着红晕，密布细的柔毛，闪烁着撩人的光芒。摘一颗，擦去桃毛，一口咬下去，果肉脆嫩细腻，鲜甜适口，尤其那一股柔和而平缓的香气，流连在唇齿之间，醉了所有的味觉细胞。

麦黄杏亦是当令水果。“花褪残红青杏小”，少年的我偷食过这小的青杏，酸酸涩涩，嘴巴都快酸歪了。青杏青涩，那是初恋的味道；唯有黄

杏，色泽温情暖人，果肉软嫩多汁，味道香鲜酸甜，这是美好婚姻的味道，是太阳和杏子两情相悦的味道。青的杏反射并吸收了太阳的光线，内化为一种芳香的物质。杏园里那缀满枝头的杏子，形似华灯，黄如柑橘，它照耀的是一种温馨而甜美的生活。

应市的水果颜色鲜艳，果形饱满，口感细致，给人带来的都是好心情。譬如鲜桃，团团圆圆，红红亮亮，喜庆而又吉祥。鲜桃有寿桃之美称，桃肉富含蛋白质、脂肪、维生素及多种有机酸。桃有扁圆端正者，名曰蟠桃，果面披贵气的玫瑰红，果肉为清爽的牛乳白，那可是祝寿上品。“康宁新喜事，淑善旧家声。戏采捧觞真乐事，蟠桃献寿千春。”（卢炳《临江仙·寿老人》）也有年画《蟠桃献寿》遍布民间，呈现着这一风俗的久盛不衰。门前一树桃，就像从天而降的祥瑞之物，深红的果色与浅灰的院墙恰成对比，生成腾跃欢快的新气象。

“热天吃西瓜，不用把药抓。”在高温湿热的时节，我们总是与美满状的水果相逢。一件美事圆满了，譬如姻缘，譬如繁衍，就叫瓜熟蒂落。熟了的西瓜瓤色鲜红，肉质脆嫩，吃起来舌齿

之间似有冰雪之声。“香浮笑语牙生水，凉入衣襟骨有风。”（方夔《食西瓜》）热天吃寒瓜，怎一个美字了得？西瓜味甘性寒，又名寒瓜，属生冷之果，止烦渴，解暑热。这几年暑假，我们教师都进行暑期培训，窗外高温如蒸笼，室内热情似火烧，汗涔涔地听，气吁吁地写。到了学习间隙，我们几个人就溜回办公室，搬起浸在水桶里的大西瓜，挥刀斩破苍玉瓶，一阵猛啖，但觉一股凉风自舌床升起，穿过喉咙，瀑布般跌入五脏六腑，整个人都被激活了，神清气爽得很。可西瓜不宜多食，“世俗以为醍醐灌顶，甘露洒心，取其一时之快，不知其伤脾助湿之害也。”（《本草纲目》）

生活在天明地净、桃红柳绿的乡村，是一种幸福。口福是幸福的直观体验。春天，吃着荠菜、韭菜、菠菜的嫩叶儿；夏天来临，硕果累累，舌尖上就会跳跃着鲜桃儿、黄杏儿、甜梨儿。茎叶花果是时光的序列，是自然的节律，引领着我们从容舒缓地生活，享受丰盈的时令美味。

摘自《朝花时文》

七首边塞诗词
带你感受古代军旅的壮志豪情

《凉州词》

王翰

葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催。
醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回。

尽情饮酒，豪情万丈，今日一定要一醉方休，即使醉倒在战场上又何妨？此次出征为国效力，本来就打算马革裹尸，没有准备活着回来。

军人永远是那么豪迈，那么让人潸然泪下。

《从军行七首·其四》

王昌龄

青海长云暗雪山，孤城遥望玉门关。
黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。

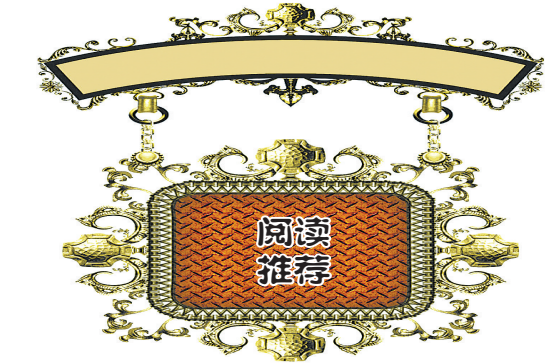
不打败敌人，誓不返回故乡。军人似乎有着与生俱来的责任感，一贯的坚强，可谁又知道，他们也是有血有肉的人，只是为了心中的信仰，而成为了巨人。

《雁门太守行》

唐·李贺

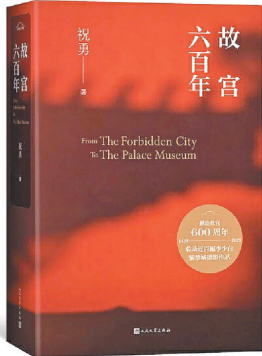
黑云压城城欲摧，甲光向日金鳞开。
角声满天秋色里，塞上燕脂凝夜紫。
半卷红旗临易水，霜重鼓寒声不起。
报君黄金台上意，提携玉龙为君死。

敌兵滚滚而来，犹如黑云翻卷，想要摧倒城墙；我军严阵以待，阳光照耀铠甲，一片金光闪烁。



《故宫六百年》

自1420年建成算起，故宫已经走过了六百年的风霜雨雪。面对故宫，千言万语都会化成难以言喻的感悟；置身其中，个人曾经密密实实的岁月转瞬就没有踪迹。作为一名故宫文化的研究者，祝勇先生采用以空间带时间的写作手法，以大气磅礴的构思和轻盈灵动的文字，建构了一座王朝政治意义上的紫禁城，也展示了一座集园林、字画、藏书和工艺品之精华于一体的文化意义上的紫禁城。从午门到神武门，推开沉重的宫门，跨过朝代的门槛，跟随作者的文字，读者仿佛走过了六个世纪，甚至更为久远的洪荒岁月。



作者：
祝勇
出版社：
人民文学出版社

《本草文献十八讲》

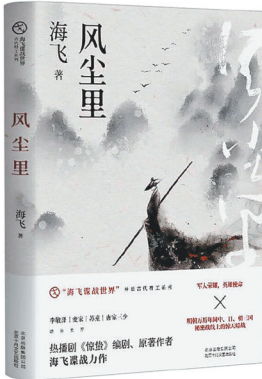
本草文献是中医药研究的重要文献基础。本书从现存最早的本草著作《神农本草经》讲起，至清代《植物名实图考》而止，以十八部具有代表性的本草文献为线索，系统介绍中国本草学的发展历程。在介绍古人对中草药认知过程的同时，对于食疗、养生等老百姓日常关注的问题能够追根溯源，去伪存真，有条有理地讲明其中的科学道理。该书既有学术性，又有可读性，是一本能够兼顾专业读者和大众读者的知识普及读物。



作者：
王家葵
出版社：
中华书局

《风尘里》

田小七是风尘里街坊的打更人，是被通缉的鬼脚遁师，同时是锦衣卫；柳章台是客人，是赌徒，同时也是皇帝……在错综复杂的人物关系里，古代特工田小七率领他的“锦衣卫北斗小组”，与日谍等各方势力展开了一场间谍与反间谍大战。作者将一场惊天暗战置于明朝万历年间的历史背景中，剥茧抽丝的情节、人物的多重身份以及氤氲在文字中不散的迷雾氛围，无一不让读者沉浸其中，引导着读者一步步向前摸索，与那近在眼前又触不可及的明朝往事相遇。



作者：
海飞
出版社：
北京十月文艺出版社

《玫瑰之路：一朵花的丝路流传》

在漫长的历史中，处处绽放的玫瑰因其娇美的容颜、馥郁的芳香以及承载的特殊情感寄托，成为最为迷人和神秘的花朵。但是，许多人终其一生，或许也不曾收到一枝“真正的玫瑰”。本书从科学、历史文化、时尚和产业经济四个维度，书写了一段充满激情与传奇的玫瑰之旅，描绘出一条东来西去的玫瑰丝路。打开书页，暗香浮动，阅读文字，口齿留香。愿痴迷玫瑰的你，在这段花香满径的旅程中，找到属于自己的那一朵独一无二的玫瑰。



作者：
厨花君、陈丽
出版社：
漓江出版社



浩然正气、慷慨壮烈，是岳飞的气质，也是中国军人的气质。

面对民族危难、国家危亡，他们两肩担大义，慷慨赴死，扶大厦之将倾，挽民族于危亡，此之谓中国军人。

向所有的中国军人，致敬！

摘自《唐诗宋词》

华青 整理
请相关作者告知联系方式以奉稿酬