

绵绵细雨

海棠花影到窗纱

●管淑平

海棠这种花，一身上下透着一种典雅。花姿潇洒，满树花苞如锦，艳若烟霞，素有“国艳”之誉，颇受人们钟爱。宋时，一代文豪苏东坡只为能欣赏海棠的美艳，曾在深夜点烛火，照红妆，留下“只恐夜深花睡去，故烧高烛照红妆”的诗句。读之，不禁折服于东坡的才情与可爱，同时，也不禁幽慕于那含苞待放的海棠花，只有心有大自然的人，才会对花木这般痴情。

海棠花种类繁多，有西府海棠、垂丝海棠、贴梗海棠等，它们仪态万千，各有风姿。西府海棠，花瓣红白相间，花朵像一个小铃铛，泛着胭脂红；垂丝海棠，花如其名，花朵像是挂在一条条丝线上，摇摇欲坠，花苞呈椭圆形，有粉白、淡紫等色泽；贴梗海棠，花瓣小，形如梅花，是直接贴着枝条生长起来的。

盛开的海棠，像是从艺术家画里跑出来的，层次分明，错落有致，花与叶却又各司其职，花开，叶绿，一种是大大方方地绽放，一种是毫无保留地衬托。因为风，时不时会有花瓣落下，像一场海棠花雨。那些花瓣，从树梢倾斜飘落，纷纷扬扬地铺在地面，形成了一张颇为盛大的花毯。空气里，弥漫着深深浅浅的海棠的味道，时远时近。伫立于这些海棠树前，一步一趋，宛若闯入诗境。

张爱玲说：“自古三大恨，一恨海棠无香，二恨鲥鱼多刺，三恨红楼未完。”鲥鱼确也刺多，而对于“海棠无香”我是困惑的，明明看到了盛开着的海棠，看到了蜂飞蝶舞，鼻尖也能微微嗅到或浅或淡的一缕香，怎能说它无香呢？是因为海棠的味道太淡可以忽略？还是经历了人生的起起落落，见惯了诸多花开花谢，也不执着于是否有香了？毕竟，花谢香陨，最后终归无香。

海棠花期相对较长，天气尚可，在三月就能看到海棠初绽，能陆续开到夏深草木成帷。嫣红、粉白、淡黄、幽紫，每一株海棠，独有韵味。古人爱将美好的花草比喻为倾国倾城的佳人，海棠也不例外，它有“花中贵妃”之称，只因唐明皇李隆基为博美人一笑，将杨玉环比作海棠。清代李渔说：“海棠有色而无香，是以无香最美。”外在的容颜都会凋亡，但内在的气质和魅力却不会远去。我想，不论是清代的李渔还是民国的张爱玲，都是对草木有着钟爱之情的，不然不会怀以深情，不会觉得遗憾。而灵魂高贵的人，也大多受草木滋养。

或许，有人会觉得海棠虽美，却给人弱不禁风之感，经不起风吹雨打，不如傲然凛冬的腊梅，有着一身正气。但海棠也有它不可忽视的作用。李时珍的《本草纲目》中记载了一种秋海棠：“八月采摘，阴干，蜜煎作果，能润泽肌肤。”现代医学研究发现，海棠花具有抗菌、抗氧化、增强免疫力的作用。海棠果，外形像小苹果，酸酸甜甜，一些地方用来酿酒，有温阳止泻之功。中医认为，海棠花能够行气解郁、止咳化痰，泡以花茶能清心除烦，海棠果还能间接润肠通便，保持身材。

春夏交替，也是观赏海棠花的最佳时间。每逢周末，我都会约上三两好友到市郊的公园走走，去看海棠花。我们也并非空手前往，带着简单的美食与茶具，找一个树荫或者草坪，野餐、喝茶、赏花，春风吹来，海棠花香萦绕。这种踏青，不亚于兰亭的曲水流觞。是呀，佳景配好友，才是真正的春光烂漫，如那一树树的海棠花，舒心、怡人。



图片来源:IC photo

留半个小时清空自己

●王国梁

前一阶段我有个习惯，就是在临睡前回顾一遍一天所经历的事，然后把第二天的事做一下安排。古人说：“每日三省吾身。”我也想多多反省，以求不断完善自己。另外，听人说临睡前把第二天的事做一下大致安排，会有事半功倍的效果。

可是，这样坚持了一段时间，我发现自己的状态却越来越差了。因为晚上不能轻松入睡，我的睡眠质量变得很差。睡不着的时候，我东想西想，脑子里越来越混乱。有时想到第二天的工作，觉得压力倍增，更加无法入睡。看来，临睡前让大脑处于工作状态不适合我。

我尝试着每晚临睡前留半个小时清空自己，就是把脑子里的所有念头都清除掉，给自己留一片轻松。我把脑子调整到空白状态，就像是还给自己一片明澈天空一般，风烟俱净，不着一丝痕迹。这样的时刻，我的身心变得轻盈、放松、舒适，仿佛正在被谁催眠一般。当然，大脑有时候不受控制，难免有各种芜杂的思绪侵扰。每当有杂乱的思绪来搅扰，我便用最简单的“数羊”的方式来清空自己。脑子里只机械地“数羊”，不让任何事来打搅。很快，我的脑海中又恢复平静，重新变得风烟俱净，轻松舒适。这样调整之后，我的睡眠质量好了，心上的挂碍少了。第二天起床后，神清气爽，精力充沛，工作效率极高。

古人说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”心无挂碍确实是一件幸福的事，但是我们凡夫俗子哪能做到那么轻松？工作家庭、父母亲朋、人情世故、琐事俗务、柴米油盐、过去未来、诗和远方……每一样都是我们要费心劳神的。生活艰辛，人生不易，想必每个人都曾体验过。人生在世的烦恼之事占据了十之八九，哪一样不是一种挂碍？

我们都有过这样的体验，神经总是处在紧绷状态，仿佛一张拉满的弓。正因如此，我们总是容易感到疲惫。那种疲惫，不只是身体的累，而是身心俱疲的感觉。心累尤其折磨人，心仿佛被一个个重物沉沉坠着，不断地下沉，直到难以呼吸。

一天有24个小时，只要我们能抽出半个小时来清空自己，就能够让心复原，重新变得鲜活如初。留半个小时清空自己，即使其余的时间我们都在费心劳神，有这半个小时的放松时间就够了。这样的半个小时，足够让我们觉得生活再劳累也是值得被珍惜的。

每天留出半个小时来清空自己，时间和方式因人而异。不必像我那样在临睡前，也不必一定躺在床上，找到适合自己的方式就行。我把这个方法讲给身边的同事听，他们都觉得有道理，纷纷说要尝试一下。

同事华子工作繁重，经常感到疲惫。他尝试着每天早晨去外面跑步半小时，用这样的方法来清空自己。早晨空气清新，跑起来很舒服。跑步的过程中，华子把头脑放空，只享受运动的快乐。跑步时分泌多巴胺，让人身心愉悦。华子跑步时，虽然身体在动，但头脑是轻松的。他专注于脚下的步子，让大脑暂时放空，觉得特别惬意。上午到了单位后，人会神清气爽，精力百倍。

小张的工作压力也不小。除了工作之外，她还要照顾家庭。每天下班后已经很累了，可还有一大堆家务等着她。有时她感到不堪重负，几近崩溃。这些天，她也尝试着留半个小时清空自己。晚饭之后，她把一切都放下，听一会儿自己最喜欢的轻音乐。轻柔的音乐洗耳又净心，让她感到特别轻松和愉快。沉浸在音乐之中，琐碎纷繁的事都消失了，身体的疲惫得到了缓解，心灵也舒展开来。小张说，每每这样调整之后，自己都有种满血复活的感觉。

我们每个人都应该留段时间给自己。一天有漫长的24小时，即使你再忙，也能抽出半个小时吧？留半个小时清空自己，躺在床上养养神、出去散散步、打开手机听听音乐、去公园赏赏美景……只要能够清空大脑就行。

钱钟书说：“洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，假使你觉得快乐，并非全因为澡洗得干净，花开得好，或者菜合你口味，主要因为你心上没有挂碍。”留半个小时清空自己，心无挂碍得自在。

人间烟火