

惬意时光

# 我的涂色游戏

文 / 吴毓

在我无知无觉中，一本手绘涂色画本“秘密花园”已在悄悄流行着，而知晓这“秘密花园”，还是老公特意买回来让休赋在家的我增加一点点乐趣。

我一直喜欢画画，但翻开手中的“秘密花园”，我还是很惊讶，画本里线条纷繁复杂的图像，每一页都有着奇花异草、仙树丛林，仔细观察还会发现里面有若隐若现的爬虫和珍奇小动物：黄蜂、蝴蝶、鸟和鱼等，这些都是让你去探索的迷宫，等待去完成的涂色画作。

一开始我看着这密密匝匝线条复杂的图画望而生畏，无从下手，当我一页页地翻寻着，决定先从简单的下手。我开始的第一张图画是一个稻草人，底下沃土是一丛丛成熟的草莓，还有曲曲弯弯蔓延的绿藤，我打开一桶彩色铅笔，按照我的想象，我的思维，我的运作，小心翼翼地涂抹色彩，涂彩时很专注，也很用心，我力图把色彩涂抹得靓丽，漂亮又恰到好处，填色后的图像立马赋予其生命活力：稻草人身上的小鸟栩栩如生，脚下的草莓鲜艳欲滴，让人看了直咽口水。

完成了一幅画作，看着生动立体，丰富斑斓的作品，心底不免生出小小的成就感，还用手机拍上几张照片发到朋友圈，让朋友们分享我畅游在“秘密花园”里的第一幅处女作。以前，人们看到这样“秘密花园”图书，一定以为是给幼儿园及小学生们的习作图彩，想不到现在这样的涂色本却在成人间各个年龄层各个职业中都有人迷上了它，当然也有像我这样的退休在家的女人。

对“秘密花园”颇感兴趣，直接考验着我的定力，耐心和细心，以及对色彩的把握和掌控，也更体现一个人对色彩的敏感度和画画素养，天分和技巧。初秋的午后，天气依然炙热难耐，蜗居在家的我，紧握彩笔，在“秘密花园”的图案中自由涂鸦：红的绿的，黄的紫的，在不断替换彩笔，色彩的增加、丰富，花花绿绿，五彩缤纷，我也随之兴奋雀跃，心花怒放。

有人说：填色游戏是超好的减压神器，在专心投入的涂色添彩，谋篇布局，精心雕琢中，可以忘记一切烦恼和忧虑，时间在涂涂抹抹中飞快流逝，也让我打发了许多空寂无聊时光。填色时用脑用手用眼，三官并用，让人充实，有寄托，有创作欲，一幅幅涂色完成，都给我以唯美的享受，心灵的放飞。作品发至朋友圈获得的赞美更让我得到满足感和愉悦感，而对色彩的迷恋喜欢，也唤醒了我的童心，让我永葆童真的烂漫和天真。有朋友知道我喜欢上“秘密花园”，就又送给我一本“秘密花园(2)”，于是一有空闲，我又翻开它们，涂色游戏又开始了新的创作。

在现场

# 秋菱当市话菱饭

文 / 滕家征

一年一度的菱角上市，老饕如妻者，看到菜场上有湖菱买，想起几年前我曾烧过一次喷香的菱饭，饭后难忘，赶紧买了带回家，壳剥脱、切好段，等我回家烧煮。

我晨练后回来，踏进厨房一看，大喜，心想：今天要唱“秋色赋”了，妻菩萨心肠，让我一解馋涎，呵、呵！

说起吃花色饭，有菜饭、蛋炒饭、腊肠饭等多种，常年可吃，但菱饭只一季，时间短，往往吃一两次就“歇搁喽”，我们乡下如嘉兴、嘉善、西塘等地的人们，待菱一上市都喜欢吃这种带有乡土特色味道的菱饭，它的作料时间短暂，因而在上海等地是绝唱，没听说过在菱上市时分烧菱饭吃的。

至于菱饭如何烧煮，以前我曾

作过介绍，但时隔十多年，恐已忘怀，故趁现时当令，我再作简介，让大家大快朵颐。

方法是：先将菱肉切成段，（一只切三段），沸水烧20分钟，再用油熬熟，一斤米放二两半油，放入沸水中，加进味精和盐，倒入淘过米的电饭煲中烧煮，然后弄一般小菜，如糟肉、鲜虾、炒青菜、三鲜汤等，一盅过后，饭已煮透，且慢，不要性急，再让文火煮10分钟，焖透后，盛一碗在手，入口顷刻，顿觉鲜香弥漫，那股淡淡的甜味、咸味和菱肉的温柔清香美味，叫人食欲大开，味道实在是好。

一顿菱饭让餐桌变奏，变得更荤、更淡、更甜，多一点土味，令你吃撑于胃，乡情满嘴。



维也纳小雨 (水彩)

周宪法 (76岁) 作

忆往昔

一提到西湖，人们必然会想到杭州西湖，扬州瘦西湖。这两处都是旅游胜地，人文景观又多，誉满全国。不过在我看来，它们美是美矣，但却是琢玉之美，就像园艺家培植的高级盆景，天下无双。

我的家乡霍邱县也有个西湖，因其位于城之西，故名。登上破败的土城墙面西而望，湖的全景尽收眼底。那是个天然湖泊，水面广阔，烟波浩淼，一眼望去，水天相连，不见际涯，真有吞吐日月、含孕群星的气势。湖面上有如叶扁舟，有帆影片片，皆为渔船。在晴天丽日，在蒙蒙雨天，那一幅或明晰或迷蒙的渔猎图，呈现出海市般的影像，给人无限遐想。当地人捕鱼，撒网后还会用木棒敲击船舷，发出震耳的梆梆声响，水底的鱼儿受到惊吓，浮出水面乱蹦乱跳，不幸自投罗网。渔民赶忙收网，多有收获。睹此情景，我每每会想起电影《渔光曲》的歌词：“渔船儿飘

飘各西东……烟雾里辛苦等鱼踪。”

家乡的西湖并非旅游景点，没有绕岸的垂柳，没有供休憩的长椅，没有湖心亭，也没有游亭。它向当地百姓提供的是饮水、鱼虾和稻菽，它是故乡人的母亲湖。先父曾撰一联曰：“蓼城原是稻粱肥，西湖由来虾鱼美。”（霍邱县西周时为蓼国）西关外的一条街上，鱼行一家挨一家，各鱼行里摆放着竹编的大筛箩，里面堆满了鱼，多是鲫鱼、鲢鱼、鲤鱼、鳊鱼。鱼鲜且肥，超重的长过人腰，两人抬着往鱼行里送，切段出售。因为鱼源丰富，价必廉，百姓的餐桌上，肉少见，但鱼总是有的。不少人家还将鱼腌制吊于檐下风干，那是佐餐的美味。西湖还盛产银鱼明虾，银鱼小可寸许，打只鸡蛋做汤，味极鲜美。明虾通体透明，那是白石老人的杰作。西湖岸边错落落地堆放着许多石墩，那是妇女们的洗衣处。她们挎着装满脏衣

# 家乡的西湖

文 / 韦德锐

快人快语

# 老人晨练莫避人

文 / 彭小华

前不久一天早晨，年逾八旬的邻居李老伯在住地附近一个公园内的一偏僻处独自晨练时，突然昏倒在一块绿化带旁边。因为恰逢这天是双休日，再加上绿化带挡住了人们的视线，直到上午九时半才被一位路人发现。送普陀区中心医院急救，但终因抢救无效而死亡。闻知此事，笔者痛心之余，不由感慨颇多。

平心而论，在现实生活中，老人们积极参加晨练，强身健体，健康自己，本是好事一桩。可由于不少老人年纪大、身体弱，因此各种突发性疾病，如高血压、心脏病、脑血栓等，随时都有可能侵袭到他们的身体。如果突然发作，旁边又无人相助，极有可能伤害到他们的生命。这无论对老人自己还是他们的家属来说，无疑是最大的不幸，最深的痛苦。

在此笔者想提醒众多晨练的老人们，千万不要一个人自由行动，独自晨练，更不宜选择在公园绿地的僻静处活动身体，最好的办法是约上一两位同伴同练。这样做，既能增进老友之间的友情，又能相互有个照应。当然更重要的是能有效应付某些老人的突发病情。一举多得，何乐而不为呢？一言以蔽之，不怕一万，只怕万一，毕竟老人生命安全比啥都重要！

# 秋夜蟋蟀鸣

文 / 周德镛

秋高气爽，月明星稀，庭前屋后蟋蟀鸣。蟋蟀鸣，告诉人们，金秋已到，稻谷金黄，瓜甜果香，高粱涨红了脸，甘薯即将起身晒太阳。

蟋蟀鸣，告诉人们，一分耕耘，一分收获，丰硕的果实，汗水的结晶，春夏勤耕作，金秋得回报。

蟋蟀鸣，告诉人们，五谷丰登，颗粒归仓，三麦油菜，抓紧播种，既是丰收图，又是播种图，金秋同样充满活力，对未来同样充满希望。

春生夏长，秋收冬藏，春华秋实，步步辉煌。蟋蟀在为灿烂的金秋尽情欢唱。秋夜聆听蟋蟀鸣，自己的心灵也随之跃然飞扬！

服的竹篮来到河边，将衣服浸湿后摊平在石墩上，涂上皂角汁然后用棒锤捶打，嘭嘭拍拍的声响连成一片。李白有“长安一片日，万户捣衣声”之韵，而这里则是“西湖送清波，一片捶衣声”。

解放后很长一段时间家乡没有自来水，饮用水全取自西湖。但这是个体力活，家无丁壮不成。于是卖水者应运而生，他们挑着两只大木桶去湖边汲水，送到预订的人家。他们卖的不是水，而是脚力，靠力气挣点钱，就像黄山挑夫。旱季时，西湖水位降落，周边湖地裸露，约几十万亩。于是当地政府兴办农场稼穡，因湖地肥沃，秋后大丰收，得粮廉价卖给当地百姓。

我虽离乡多年，现已是古稀老人，但西湖在我心中。诗人艾青说：“大堰河，我的保姆，我是喝着你的乳汁长大的。”而我，是喝了西湖的水长大的。