

冬天之心

张素兰

你要写冬天，就不能只写冬天。

岁参笔下的边塞冬天是“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的浪漫诗意；纳兰的一片深情，却在“若似月轮终皎洁，不辞冰雪为卿热”里炽热燃烧；迟子建用“疗愈良方”的文字写下了“我的世界下雪了”；白居易有“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无”的闲逸，三五好友，围炉煮茶、饮酒畅聊，是说不出的惬意。

校园的冬天，雪花飘得紧密，拐角那棵合欢树，一树银花映出琼楼玉宇的世界。我站在教学楼前，触到刺骨的寒，孩子们仰着红扑扑的脸蛋，带着红的黑的帽子，围着蓝的黄的围巾，从我身边“咯吱咯吱”地走过，笑盈盈喊着“老师好”，眼神里透着不设防的清澈。我搓着双手，裹紧了羽绒服。她从布兜里掏出一副紫绒的棉手套，说：“老师，这个给您，我的这双是粉色的。”她帮我戴上手套，扬起双手，回眸一笑。我的世界变暖了。

儿时的冬天，檐角垂落的冰凌，在晨光里折射出细碎的光。妈妈清晨起来揉面，袖口上沾着面粉。我和妹妹披着棉袄，正对着窗户哈气，玻璃上的霜花被吹得歪歪扭扭。

多年后，才懂得严冬的世界是最明亮的。树木褪去原先的娇嫩和繁盛，面容安详，简洁清爽，那片夏日茂密的小树林又何曾有这般光明？只有阅尽人生，脱净了生命年华的叶子，才会有眼前这小树林一般明澈的心境。

我喜欢看冬日的天空，在头顶上无边无际地展开！空阔、高远、清澈、庄严！除去飘雪的日子，一点云丝也没有，连鸟儿都不敢飞上去，它知道天空凛冽辽阔，它大得叫你一仰起头就感觉自己很渺小。那是“乘风好去，长空万里，直下看山河”的豪迈，更有“天高地迥，觉宇宙之无穷”的旷达。

李娟笔下的冬日天空常让我热泪盈眶。“雪停后的晴空，明朗灿烂得无从形容，似乎天上真的全都空了，真的把雪全都交给了大

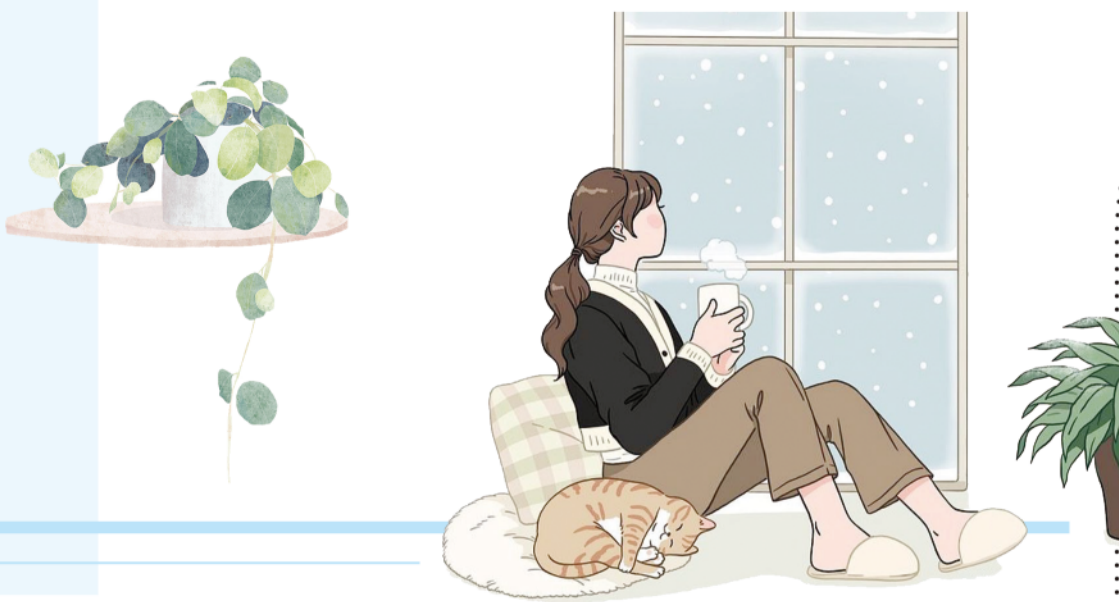
地。从此天空不再沉重了，不再那么辛苦了。”从这文字里我分明读出了“长太息以掩涕兮”的悲悯。

家乡的烟火滋味是冬日里最踏实的慰藉。“冬天，一到下雪天，我们家就喝咸菜茨菰汤，配上冻豆腐，味道好极了。咸菜是青菜腌的，茨菰是从高邮来的，我对茨菰有很深的感情，因为它陪我度过了艰难的岁月。”汪曾祺的文字总是如一股清流，温暖直抵人心。

迟子建家乡的冬天是雪花一场又一场地铺天盖地袭来，进山拉柴烧的父亲和她们，“蹲在雪地上将熟透的土豆从奄奄一息的火中扒拉出来，将皮一剥，香气就徐徐散开了”。

冬天之心，是推窗的惊鸿一瞥，是踏雪的咯吱轻响；是枯枝麻雀啄碎雪，是阳台暖阳映绿植。

冬天之心，是云中谁寄锦书来？雁字回时，月满西楼；是故人踏雪而归，肩头落雪，笑揽清愁。



半屋阳光半屋梦

马俊

有阳光的日子真好，即使不出门，心里也亮堂。这时我喜欢静坐在家里，喝一杯清茶，看一本闲书，享受阳光赐予的温柔和幸福。时光流淌，温暖在屋，如果不在此刻静心品味生活的真味，便是对阳光的辜负。

临近中午时分，阳光铺展开来，一半客厅都处在阳光地带。屋里每个角落都已收拾得干干净净。整理房间的过程，就像把杂乱的日子理顺一般，心中生出成就感，此时屋中的阳光就是对我的犒赏。雪白的墙壁上一条斜斜的光线，地板上也是一条斜斜的光线，半屋阳光让家显得那么明亮通透。

我陷落在阳光里，让自己变成一只猫，慵懒地倚在沙发上。若是在外面晒太阳，冷风会来干扰，寒气也会影响体验。而在屋子里就不一样了，阳光穿窗而来，轻手轻脚，善解人意。我们既能享受阳光的温暖，也能享受屋内的稳妥，还能透过玻璃窗看到外面的风景。我以为，这是我们与阳光接触的最佳距离，隔而未隔，远亦不远，刚刚好。

屋里的阳光真好啊，可触可感可亲。我们常说，阳光抚摸着您。“抚摸”这个词看似普通，实则是很妙。阳光是有触感的，轻轻柔柔，让人想到母亲的手，温暖又踏实。好像只要你陷落在阳光地带，就永远不用担心未来。阳光的气息让人迷醉，我的屋内有窗台上的花香，有淡淡的茶香，这些气味好似在阳光中发酵了，散发出别样的气息。墙壁和地板上的光线在不知不觉间移动，我似乎听到了时光游走的声音，想起朱自清《匆匆》里的句子：“小屋内射进两三方斜斜的太阳。太阳他有脚啊，轻轻悄悄地挪移了……”朱自清在阳光的游移中产生了惆怅，而我看着阳光的游移，心中是满满的安然和欢欣。我拥抱着阳光的温暖，捕捉到了时光的痕迹。

安静的时光里，半屋阳光就这样默默陪伴着我。有时我看着窗外的风景，思绪飞扬起来。宽大的玻璃窗框住了美丽的风景，窗外是无限江山，窗内是人间小暖。我的世界没有了车马喧嚣，没有了世事纷争，只剩下平静如水的时光。

半屋阳光半屋梦，我学会了与时光温柔相对。阳光照亮了屋子，也照亮了我的心。所有的焦虑与浮躁，都渐渐消散；所有的遗憾和纠结，都慢慢释怀；崭新的梦想，在慢慢起飞。生活扰攘，能拥有这样的阳光，守一份天长地久的宁静，握一份细水长流的温暖，便是最大的幸福。

半屋阳光半屋梦，我在屋里与阳光相拥，与自己对话。在暖暖的阳光里，眯着眼打个盹，做个浅浅的梦，日子便有了温暖的气息。

藏在中药名里的“雪”

聂难

气”，带来清爽与平和。

雪见草，别称荔枝草、癞蛤蟆草、皱皮草，为唇形科鼠尾草属一年生或二年生草本植物，广泛分布于我国南北各地的田埂、路边、荒地和山坡上。它的叶片皱缩卷曲，表面凹凸不平，形似蟾蜍的皮肤，而到了冬季，叶片上会覆一层薄薄的白霜，远看如落了一层细雪，因此得名“雪见草”。雪见草味苦、辛，性凉，归肺、胃、肝经，具有清热解毒、凉血止血、化痰止咳的功效，常用于肺热咳嗽、咽喉肿痛、咯血吐血、痈肿疮毒等症。民间常用其煎水服用，治疗咳嗽痰多；也可捣烂外敷，缓解跌打损伤和疮疡肿痛。它生于寻常之地，却有着不输名药的疗愈之力，像冬日里随处可见的霜雪，平凡却不可或缺。

雪茶，又名地茶、太白茶、蛔样地衣，为地衣类石蕊科植物，生长在海拔4000米以上的高山雪地或苔原地带，是一种珍稀的高寒植物。它的外形纤细如丝，呈白色或灰白色，酷似茶叶，冲泡后汤色清澈淡黄，滋味清香回甘，因此被称为“雪茶”。雪茶味甘、微苦，性凉，归肺、胃经，具有清热生津、醒脑安神、平肝降火的功效，既能生津止渴，缓解高原干燥带来的不适，又能清心降火，改善心烦失眠的症状。在云南、西藏等地，雪茶是当地百姓喜爱的茶饮，也是馈赠亲友的佳品。它汲取雪域的纯净之气，凝聚成一缕清香，饮之如沐寒风，沁人心脾。

带“雪”的中药还有很多，如雪灵芝、雪三七等，它们或生于高寒之巅，或藏于幽谷之畔，名字里都带着冰雪的精灵。这些中药，是自然写给大地的诗行，也是先民留给我们的智慧。它们如冬日的雪，纯净而有力量，在疗愈病痛的同时，也让我们读懂了草木与自然和谐共生的奥秘。

我国中医药文化源远流长，许多中草药的名字里嵌着“雪”字，读来便觉寒气浸衣、清冽扑面，仿佛能望见雪域寒山的澄澈与洁净。这些带“雪”的中药，或生于高寒之地，或形色如雪似霜，既承载着疗愈的功效，又藏着自然馈赠的灵秀，让我们在识药辨性间，领略草木与冰雪交融的独特韵味。

雪莲花，别名雪莲、雪荷花，为菊科风毛菊属多年生草本植物，扎根于高山雪线附近的岩缝、石壁和冰碛砾石滩中，能抵御零下几十摄氏度的严寒和缺氧环境，是名副其实的“雪域精灵”。它的茎粗壮挺直，叶片厚实，顶端绽放出大而艳丽的花朵，花瓣洁白似雪，花蕊呈紫红色，在皑皑白雪的映衬下，宛如遗世独立的仙子。雪莲花味甘、微苦，性温，归肝、肾经，具有祛寒除湿、强筋健骨、活血化瘀的功效，常用于风寒湿痹、腰膝酸软、月经不调等症。《本草纲目拾遗》中记载其“能补阴益阳，治一切寒症”，民间更是将其奉为治风湿痹痛的良药。它生于冰雪，却能驱散体内寒气，这份与严寒共生的坚韧，恰是对生命力量的最好诠释。

雪胆，又名曲莲、罗锅底、金龟莲，为葫芦科雪胆属多年生攀援草本植物，多生长在海拔1200米-2800米的深山老林、山谷溪边或灌木丛中。其块根肥大，呈扁圆形或不规则球形，外皮棕黄色，内部洁白如雪，故而得名“雪胆”。雪胆味苦，性寒，归胃、大肠经，具有清热解毒、利湿消肿、健胃止痛的功效，是治疗肠胃疾病的常用药，尤其对胃热疼痛、肠炎痢疾、咽喉肿痛等症疗效显著。《云南中草药》中称其“清热解毒，健胃止痛，治湿热痢疾，胃痛，消化不良”。它的根茎深埋地下，却蕴藏着清泻燥热的力量，像冬日里的一场雪，能浇灭体内的“火