

春之心语

张然

春风轻拂，似古人之笔，细细描绘着大地的轮廓。一日复一日，韵味在其中流转，仿佛那时光的长河，在春天的怀抱里，变得柔和而绵长。每一程的历练，都如诗如画，悄然落在心间，化为一片宁静与从容。

此刻，愿心慢下来，不再被尘世的喧嚣所扰。让那匆匆的脚步，稍作停歇，去聆听大地的呼吸，去感受春风的柔情。心从容了，世界便也从容，呼吸之间，尽是春天的味道。

与美好相遇，那是一件多么幸福的事情。每一个微笑，每一句问候，都如同春天的花朵，盛开在心间。珍惜、珍惜、更珍惜，因为美好总是转瞬即逝，如同春日的阳光。而拥抱希望，便是看到了未来的方向，无论风雨多大，心中总有一抹明亮的阳光。

春暖花开永向阳，这是大自然的恩赐，也是生命的赞歌。千般美好，万般幸福，都在这春暖花开的季节里，如期而至。看那花儿绽放，听那鸟儿歌唱，心中便充满了喜悦与期待。

春分时节，大地被一分为二，一半是喜悦平安，一半是幸福吉祥。此刻，仿佛整个世界都被春天的气息所包围，那种温暖、那种希望，如同阳光般洒满大地。

然而，人要想天天高兴，并非易事。世事纷繁，人心易变，但只要我们心如花开，面露微笑，便能芬芳向暖，照亮前行的路。微笑，是最美的修行，它不需要华丽的辞藻，不需要繁复的仪式，只需真心实意，便能温暖整个世界。

愿我们天天都能与阳光相依，与快乐同行。不论何时何地，都能保持那份对生活的热爱与执着。好好爱自己，做自己的主宰，不被外界左右，不被情绪牵绊。只有这样，我们才能在前行的路上，步步生香，留下一串串美好的足迹。

春日的阳光，总是那么温暖而明媚。它照亮了大地，也照亮了我们的心。让我们在这春暖花开的季节，用心去感受生活的美好，用微笑去面对人生的挑战。只有心中充满阳光，我们才能在前行的路上，越走越远，越走越好。

人生如梦，岁月如歌。愿我们都能珍惜每一个春天，珍惜每一份美好。让心中的花朵永远盛开，让脸上的微笑永远灿烂。

春日的夜晚，星光璀璨，仿佛是大自然为我们点亮了一盏盏明灯。在这宁静的夜晚，我们可以放

下白日的繁忙与喧嚣，静下心来，去思考人生的意义与价值。每一个春天，都是新的开始，都是全新的起点。让我们把握每一个春天，去创造属于自己的美好未来。

春天，是一个充满希望的季节。它告诉我们，无论过去有多少遗憾与失落，都有机会重新开始，都有机会去追求梦想。只要我们心怀希望，勇往直前，便能在人生的道路上绽放光芒。

愿人人都能珍惜这春暖花开的季节，珍惜生命中的每一个美好瞬间，让心中的花朵永远盛开，让脸上的微笑永远灿烂。如此，我们便能在人生的旅途中，收获满满的幸福与快乐，走向更加美好的未来。



春风轻拂，似古人之笔，细细描绘着大地的轮廓。

感怀二首

朱俊杰

晚春感怀

莺啼溪畔悦伊人，燕觅门前不厌贫。
花落花开春有日，香浮香尽梦思亲。
相逢已觉祥和绕，际遇才知幸运临。
览景最欣乡梓地，群芳尽处梦追寻。

渠边漫步感吟

最美人间四月天，偕妻漫步碧渠边。
樱花满路落红雨，杨柳夹堤生翠烟。
阅世倾听尘攘攘，依帘凝视水潺潺。
慈心禅定鉴今古，笑咏轮回一梦缘。

槐花飘香惹人醉

杨亚爽

槐花的香是伴随着幼时的记忆保存在我的嗅觉器官里的，那是一种能让人醉的味道。

谷雨日，刚刚飘过一夜春雨，在嫩绿的密密匝匝的槐叶间，白玉似的槐花被雨水冲洗得愈发亮眼，一嘟噜一嘟噜地挂着，在蓝天下热闹地开放，煞是诱人。深深地吸一口气，一股久违了的带着蜂蜜味道的香，似一壶被花香发酵的美酒，直入心脾，不觉便醉了。

家乡地处豫东平原，这里的槐花开放，当在四月中下旬。每到这个时节，家乡的婶子大娘们就忙碌起来，钩槐枝、揪槐花、蒸槐花，甚是热闹。

在我家，钩槐枝是我的事。家乡的槐树多是老槐，树很高，必须要爬上树方能够得到槐花。钩槐枝可不是一件轻松的事，站在树枝上本身就不安全，还要防备被槐刺扎伤。如果背后正好有一根较粗的枝干最好，这样就可以将身子的重量交给粗枝，将另一只手解放出来，两只手钩槐枝，会轻松许多。但更多的时候我们是找不到依傍的，只能靠自己。两脚踩在两根槐树粗枝上，一手抓住树枝，另一只手将钩子搭在长满槐花的枝杈上，然后用力往回拉，再往回拉。

选择槐花讲究的是“花开半朵”。盛开了的花瓣多已接近凋萎，香味会减少许多，花瓣也老了，少了鲜嫩的感觉。尚未开苞的花蕾也不行，未经蜜蜂授粉，缺失了香，少了甜甜的味道。因此，“花开半朵”更佳，色、香、甜一应俱全，是最为理想的食材。

下了树，第一件事就是赶快捋一把槐花塞到嘴里。生吃槐花是童年记忆中最甜蜜的事，无须考虑是否污染，那时水清天蓝，很多东西都是可以直接入口的。我记得，小时候中午放学，倘若农忙母亲顾不得做饭，我就啃凉馒头，就着从地头刚摘的青辣椒。

接下来就是母亲的事了。她将槐花盛放在竹筐里，放在水井旁，用清冽的井水冲洗两次，晾个半干，撒上盐，拌上面粉，放到笊箕上蒸几分钟。出锅后，拌上蒜泥，放点味精，滴少许麻油，香喷喷的蒸槐花就可以吃了。

槐花似乎天生就属于乡村，质朴得如同世世代代与土地打交道的我的父辈。近年来，乡村的扩张等原因让槐树与年轻人一样纷纷远离土地；而在城市里，槐树作为景观树，依然和那些从土地里走来的农人一样，生生被拽进水泥丛林，远没有它作为改变人们舌尖价值的价值更为人喜欢。真害怕有一天醒来，这些树已经成为灶膛里的灰，或者只是画册中的一幅作品，再也寻不见身影。

槐花似乎天生就属于乡村，质朴得如同世世代代与土地打交道的我的父辈。

一天，我在部队饶有兴趣地阅读这本杂志时，被部队一位员工看到，他是上海杨浦区人，说刘方同是他发小、同学。

武林散记

李东明

1984年6月的一个星期天，我在上海南京东路新华书店买了一本当时很火的《武林》杂志。之所以很火，是中国第一部功夫电影《少林寺》正在热播的缘故。这一期首页刊登的是上海体育学院教师刘方同编写的《少林十三抓》，图文并茂，让人爱不释手。

《少林十三抓》以图解的形式，对击技、防守动作进行分解，让读者容易学习和理解，受到广大武术爱好者的好评。

一天，我在部队饶有兴趣地阅读这本杂志时，被部队一位员工看到，他是上海杨浦区人，说刘方同是他发小、同学，高中毕业后响应国家号召去了新疆，1974年考入上海体育学院，后留校任教。他帮忙邀请刘方同老师来到部队，我们相谈甚欢，从此多有来往。这期间，刘方同老师还义务为部队战士辅导常规性的实战武术知识。由此，我了解了刘方同老师，也了解了少林十三抓这一武术拳种。

《少林十三抓》能在《武林》杂志连续刊登且备受武术界人士的好评，是因为刘方同老师出身武术世家，四岁随父亲习武，深得家传。其父刘胜奎，是

少林十三抓传人。刘方同说，他父亲临终前要求他虚心学习、潜心研究，并让他去山东寻找拜访武术造诣更高的恩师杨修甫先生。

后来经过多方打听，刘方同一行人终于在山东临沂找到杨修甫先生，得知他已卧床多年。但看到他们来拜望，杨修甫先生心存感动，还是带病教授他们少林十三抓爪法精髓，让他们受教良多。

少林十三抓是取意于龙、蛇、猴、虎、豹、马等13种动物，以爪代拳，模仿动物形体创出的一套灵活多变的武术拳种。相传元朝时，山西太原人白玉峰精通龙虎蛇豹鹤五形拳，50岁时游河南，慕少林武技，登嵩山少林寺与武僧磋艺，在五形拳的基础上汲取少林拳法的精华，研创了一套少林十三技击术。此拳由于门户之别，不轻易传授外人，习者甚少。后来习此技的师傅秘传数人，其中就有刘胜奎，也就是刘方同的父亲。这样父传子承，潜心研习，刘方同将传承下来的少林十三抓功法，以图文并茂的动作形式整理编成套路，发表在《武林》杂志上与读者共享，供武术界人士学习，对传播中华武术文化、弘扬中华武术精神起到了积极作用。