

暑期将至,你还在埋头工作吗?不必那么拼吧,老师!在这难得的假期,不妨暂且抛开俗事,卸下心头的负担,邀上两三位好友,或者带着父母子女,一起去走走,去看看,去感受假日里的清凉与快乐吧!

我的暑期快乐之旅

夏日暖洋洋



行动派

暑假,我的蜜月期

□李光英

当你趁着夜色回家时,远远看到自家灯亮着;当你静坐在家中,传来了门锁转动的声音;当你沉溺于微信中,有人没收了你的手机……这样的时刻,你觉得是一种幸福吗?对我来说,这是奢侈的幸福。10年前,老公到南方看世界去了,这几年孩子又读大学,我一个人在“后方”苦苦地坚守着家园。10年来,我的节假日几乎每每与铁路相伴。而我最喜欢的还是暑假,那是我们的蜜月。

假期临近,我已悄悄在做着准备。每次去,几个包都塞得满满的,手提的、肩挎的、手推的,载重达几十斤,里面装的都是老公爱吃的。老公总是跟我说,你来了就是最好的礼物,还带这么多“第三者”干什么?我也不知道自己为什么总是那么“傻”,只晓得老公爱吃,我就愿意带过去,似乎是出自本能的。看到人家背个小包潇洒而行,而我迈着因长时间坐车脚肿得老高的脚,走在人群中简直像个逃荒的。

今年我还要做个逃荒的。我要把家乡的味道带给他,给他当一个“煮饭婆”。我能想到的最浪漫的事,就是做好饭,坐在他的宿舍里,聆听他回来的脚步。记忆中,他总是带着甜甜的笑容推开门,走向我。坐在空调屋里,与我共饮两杯,私语几句,便是我们最美好的时光。无论我做什么,他都吃得津津有味,这便是对我最大的奖赏。

我还买了一幅十字绣,当他上班时,我就开始绣,争取假期能绣好。等他下班了,我还要邀请他也绣几针呢!我要欣赏“张绣花”是怎样的风采,想来他肯定会同意的。

做饭、洗衣、绣花,平凡的日子,就这样紧紧地陪伴他。这个暑假,我要做一个幸福的家庭妇女!

(作者单位系湖北省枣阳市南城中心小学)

我欲携书走江湖

□王雪霞

“久久的蜗居,易使我们的视野狭小、胸怀仄斜、肌力减弱、肺廓扁平……这个时候,收拾好行囊,告辞了亲人,踏上旅途吧。”毕淑敏老师这句话再次为我增添了行走的勇气。

暑期将至,整日被琐碎和繁杂事务包围的我,决计放下拖把,走出柴米油盐酱醋茶的浸泡,携几本书行走江湖。

被禁锢得太久,生命便会蜷缩成一团。长久地在两点一线的生活轨迹中,很多时候,我总觉得自己和所教的孩子一样,都像缺少养分与光合作用的树叶,苍白而没有生机。

我们都是自然的孩子,这个暑假,为什么不到大自然中吸一口气清爽的空气,撷一捧温暖的阳光呢?所以,还是携几本书亲近自然,行走江湖吧。

白天,晒一晒温暖的太阳,听一听悦耳的鸟鸣,看一看蓝天白云,闻一闻百花和草木香。晚上,借着月光读几页闲书或者哼着妈妈教给我的《摇篮曲》。如此,我便回到了母亲的怀抱。杂花、绿树、走兽、飞禽、山川与河流都是我的兄弟姐妹。噢,对了,还有星空和露珠。

在大自然中,远离世俗,忘记烦恼,何乐不为?行走时,别忘了带上书本。

至少带上《中国十大名胜古迹》和《名家美文》吧。云南可好?走在茶马古道上把陈忠实的《在好山好水里领受沉重》和林白的《云在天边》重新体验;到黑龙江可好?带上《呼兰河传》到呼兰河去寻找萧红孤独寂寞的源头;到三峡可好?把北魏郦道元《水经注》中关于三峡“自三峡七百里中,两岸连山,略元阙处。重岩叠嶂,隐天蔽日,自非亭午夜分,不见曦月……”的神奇秀丽亲身验证一遍……

暑期到了,让长期蜷缩的生命得以暂时的绽放,让干枯的灵魂得以润泽,我决计携几本书行走江湖。

(作者单位系河南省宁陵县初级中学)

让灵魂与身体一起行走

□谭德云

春去夏来,辛苦而忙碌的一个学期即将过去,盼望已久的暑假将要开始。这时节,终于有机会去做那些想做而又没时间做的事了。

暑期到了,我又可以学游泳了。穿上玫瑰花纹的泳衣,带上湖蓝色的泳镜,和好朋友一起去泳池。面对着澄澈见底的水面,深吸一口气,兴奋而紧张地跳进水里,手扒脚蹬……然后上来换口气,回头看看游了几米。嘿嘿,这是去年学习的成果:憋气游。今年我准备学会换气游,到那时才算是真正学会游泳了。

暑期到了,我又可以去旅行了。骑着马儿去草原,到天穹穹庐,笼盖四野的大草原放飞心情。在天苍苍、野茫茫的草地上尽情放歌,在清澈的小河里钓鱼、戏水,在肥美的羊群中野餐、嬉戏,在星空下的篝火旁跳舞……把一学期的疲惫和烦恼抛到九霄云外,和大自然亲密接触,身心相融。

暑期到了,我有充足的时间学拉丁舞了。我要在原来的基础上学会牛仔金牌、拉丁伦巴银牌,再学学恰恰铜牌。穿上心爱的拉丁舞裙,在优美、煽情、热烈的音乐中扭动着腰肢,享受激情、浪漫、富有活力又不至于柔美的拉丁风情。

暑期到了,我还可以继续我的读书计划。看看林徽因的经典文集,读读林清玄的散文集,品品慕容雪的诗歌,再欣赏欣赏宋词的豪迈和婉约……当然,还要多充充电,读点教育类书籍,最后不忘写点心情、生活等随笔感悟。

要么健身,要么读书,暑期不能在虚无中度过。漫长的暑期,来吧,老师们,让我们的灵魂与身体一起行走吧!

(作者单位系山东省临朐县城关中学)

文艺范

消暑

□米丽宏

今年,季节的脚步走得稳,嫩热几天,干热几天,大热几天,慢慢地,夏天就把炎热像铺席子一样铺过来了。

挂竹帘、支蚊帐、铺凉席,沙发也铺上凉沁沁的竹垫子;绿豆、冰糖、莲子心、绿茶、蚊香、花露水,一股脑儿往家搬。这架势,是要跟浩荡夏日大战三百回合呢。

看看,消暑的物儿,也备得有些规模了。但还有最重要的一味呢:你的心会不会趁着大好夏日,悠然乘个凉呢?

那个唐朝白居易,这样子消暑:夏日来临,暑气来袭,便把满腔满溢的大志都放向一边。在竹影荷风的小院子里,虚心向禅,修身养性。有太阳时,清幽的竹影里,人竹俱绿;没太阳时,似有似无的清风里,人比风还洒脱。他在《消暑》中写:“何以消烦暑,端坐一院中。眼前无长物,窗下有清风。散热由心静,凉生为室空。此时身自保,难更与人同。”

散热由心静,心静自然凉呢。李白呢,消暑也率性,他直接把自己脱光了:“懒摇白羽扇,裸体青林间。脱巾挂石壁,露顶洒松风。只是,赤身裸体待在树林里,有蚊子叮,怎么办?不得而知。无独有偶,明末奇人李渔,夏天里是绝对不接待来客上门的,他要消暑:裸处乱荷之中,或偃卧长松之下。

他们若到山里老家,是端端用不着“裸”的;即便阳光猛烈的正午,绿团团的树荫里,老蒲扇“啪嗒啪嗒”一摇,暑气也会大减。一边摇蒲扇,一边缓缓说着儿孙家常或久远的故事,老祖母的夏天,就慢慢地划过去了。你只要端着一颗安静的心,就好了。

黄昏日落或晨曦染窗的时候,不妨斟一瓯茶来喝喝。绿茶、菊花,都是消暑的好东西。尤其是绿茶,会勾起辽远的遐想。远山叠翠,泉水洗着山风、涧石和一蓬绿幽幽的野葡萄。穿过林子的风似染了颜色,清凉的绿。杯中茶,跟那风、那泉,有几分神似,清冽、碧绿。缓缓呷一口,喉舌生津。身上冒些微汗,心情缓缓失重,下沉,下沉,像一片羽毛,摆脱风的纠缠,稳妥地找到自己的归宿。

喝茶的时候,可以随意读点什么。明清小品,唐诗宋词,孙犁晚年的散文,都可以捞起来,读上两三篇。文气山长水远,意蕴沉静,一颗颗的字,被他们调遣得像清凉的旧梦和月光,纷纷飘来。陆游说:月侵竹簟清无暑,月光扑在脸上,有凉意呢。

你读一下张岱的《湖心亭看雪》。天地一片白,他在舟中,看远近雪景,听雪落寒窗,煮酒、品茗、读书,世间还有比这更惬意的事吗?酷暑里,那一窗雪,缓缓白到眼前,你意外分得一点凄寒、一痕雅,还有比这更清凉的夏意吗?

那些唐诗宋词呢,也大多是有凉意的,凉凉的失意,凉凉的相思,凉凉的羁旅。旧时代的风景和心灵,有我们无法想象的清澄和素洁。那些清寒、凉意,冲淡了炎热。夏日时光便因茶的绿、书的香,而你淡然安宁的心境、愈来愈沉静的好脾气,呈现出一点悠远和慵倦。迷人极了。

(作者单位系河北省临城县教师进修学校)

玩乐圈

★电影暑期档

自1975年美国导演斯皮尔伯格的成名作《大白鲨》映后,电影的“暑期档”从此拉开序幕。每年这个时候都有大量佳作登上银幕,来看看,今年暑期有哪些好看的电影。

《横冲直撞好莱坞》6月26日上映 三位主角因一包从天而降的犀牛角粉,卷入一场国际走私贩毒案,从此“二货天团”开始了一场真正惊险刺激的好莱坞冒险之旅。这是佟大为第一次挑战纯粹的喜剧表演。

《道士下山》7月3日上映 不谙世事的小道士,因为闹粮荒离开道观下了山,一系列事件过后,领悟了“不择手段是豪杰,不改初衷真英雄”的道理。这是陈凯歌执导的第一部3D电影。

《煎饼侠》7月17日上映 由《屌丝男士》原班人马制作,大鹏执导并主演的2015年爆笑喜剧电影。该片讲述了因一次事故,人气爆棚的演员大鹏跌入人生谷底后发生的趣事。

《王朝的女人·杨贵妃》7月30日上映 这部古装大片由张艺谋、田壮壮等联合执导,以爱情为核心,讲述由杨贵妃和唐明皇的爱情所衍生出的一系列战争与宫廷阴谋的故事。范冰冰主演。

《聂隐娘》7月31日上映 暑期档最“高大上”的艺术片,侯孝贤导演。讲述聂隐娘幼时被一道姑拐走,过了5年被送回已是一名技艺高超的传奇女侠的故事。美国媒体评价它是“史诗一般的电影诗篇,一部需要凝望而不只是观看的佳作”。

★5个值得一去的旅游胜地

如果你去够了那些耳熟能详、人满为患的旅游景点,今年的暑假,这几个地方你不妨去看看——

青海·门源 每年7月,当绝大部分地方的春天早已过去,青海却刚刚迎来它的春天。七月是青海草绿花开的时节,无边无际的油菜花以及沁人心脾的馨香都会令人迅速坠入仙境中。此时的青海湖,是花的海洋、鸟的天堂,大自然用不动声色的奇观给予人最大的视觉享受。

西藏·羊卓雍措 羊卓雍措藏语意为“天鹅之湖”,是西藏三大圣湖之一,她的身躯蜿蜒在群山间达130多公里,只有在地面或是高空你才能惊喜地发现她犹如耳坠,镶嵌在山的耳郭之上。不同时刻阳光的照射,她会显现出层次感丰富的蓝色,似梦幻一般。

广西·涠洲岛 这里完全是另一个世界。例如,从岛上的海螺滩徒步到滴水丹屏,整个海滩上几乎没有人,只有天地沙滩与你相伴。当潮水褪去的时候,沙滩会把蓝天白云的影子倒映过来,给人一种几乎不真实的美感,犹如置身玻利维亚的“天堂之境”。

浙江·西塘古镇 雨天不淋雨、晴天晒不着的西塘古镇,很适合爱恋养生的伴侣们游走。清晨,小桥流水,薄雾缥缈;傍晚,夕阳斜照,渔舟翩跹。牵手漫步在长长的廊棚下,流连于一间间古朴的民居小店;或者泡上一壶茶,和爱人倚栏相看斜阳映水,会别有一番滋味。

四川·泸沽湖 泸沽湖素有“高原明珠”之称,以秀丽的自然风光及母系社会文化闻名。湛蓝的湖水被群山围绕,美丽的湖光山色间居住着浪漫的摩梭人,他们至今还沿袭着古老的母系氏族社会的走婚习俗。

★消暑食品

炎炎夏日,吃什么不上火?这五款清热的食物,一定能给你带来丝丝凉意。

莲子茶 用莲子中间绿色嫩芽泡的茶。泡下之后碧绿透亮,只有淡淡的清香,入口却甘香沁脾,甚是爽口。《本草再新》中说,莲心能清心火,平肝火,泻脾火,降肺火,消暑除烦,生津止渴,治目红肿。真可谓“是火皆能清,苦从甜中来”。

苦瓜 苦瓜中的苦素被誉为“脂肪杀手”,能使摄取脂肪的和多糖减少。此外,苦瓜还具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效。

绿豆 绿豆性凉味甘,有清热解毒、止渴消暑、润喉止渴、利尿润肤的功能,能预防中暑。用绿豆可以制作花样百出的食物,如绿豆粥、绿豆汤、绿豆糕、绿豆芽等,具有许多的食疗功能。

马齿苋 高温天气下,人们容易出现不同程度的心烦失眠、口渴便秘等症状,食用一些清热活血、消暑解毒的马齿苋,可以减轻与预防这些症状发生。

酸梅汤 酸梅汤是老北京传统的消暑饮料。酸梅汤消脂解腻,是吃重口味菜的最佳搭档。



中国教师报 教育类工商广告独家代理
JIQOSHI 招生、招聘
教育类会务
中国教师人才网 教育类图书
北京创世锦程广告有限公司
广告咨询 010-65510988 18901230988