

让自己过一个美妙的清晨

文/李诗

你是否会有心情烦闷的那几天，你是否会有心事难过的那几天，那你又是否会有开心喜悦的那几天，又是否会有多愁善感的那几天呢？如果有，不妨来一次大清早的运动吧！

“一年之计在于春，一天之计在于晨。”你的早上是不是都浪费在了睡觉、睡觉、睡觉上面呢？仔细想想会不会辜负了这大好时光呢？不如来一次美妙的晨跑，给新的一天一个全新的自己、一个满意的早晨吧。

早上六点起床，洗漱完毕后。你该换好一套喜欢

的运动服，穿上运动鞋，系好鞋带。准备出发！

你可以到操场、到公园，到小区楼下又或者到一些风景好的河边。只要你喜欢，都可以。

你可以带着耳机听着音乐。有节奏的跑步会使人心情愉悦！当然你可以看看那些以前你从未留意，却一年四季每天清晨早早起来为人们服务的环卫工人；你可以听听大清早的公园里啾啾响的鸟鸣声；你可以欣赏一段柔中带刚柔慢匀的太极拳；你也可以在河畔边感受迎面抚来的风。你可以有心

去感觉这沉浸在清晨中的城市，看看微微亮的天空，听听那些平日被忽略的悦耳动听的声音，闻闻一些早餐店里早已做好的那些让即将要起来辛苦劳作的人们吃的美食的味道。

当你累了，你可以选择在一家小店坐下来，安静地看着店里面为准备早餐而忙碌的人，然后点一份自己喜欢的早餐，就可以开始你一天中的第一餐。你可以细细品味，观察着这份早餐的样子、颜色，再轻轻地尝一口，用你的舌头去感受这份美味。

吃完后，你就可以慢慢散步回家。这时天已经开始亮了，原本寂静无声的街道也陆陆续续有上班的行人，有背着书包拿着早餐的学生，还有为了行人安全而打着双闪灯的汽车。你可以忘记那些平时让你烦恼的工作，忘记那些让你很纠结很郁闷的事情，忘记一切，让自己沉浸在这美妙的清晨中。

所以，当你心情烦闷的时候，当你多愁善感的时候，当你因为一件事而耿耿于怀的时候，不妨来一次美妙的晨跑，吃一顿美妙的早餐！

梁园三吟

文/杨年辉

1.水草

一众水草在梁园水底张口，音调柔软

从前，它们与一群私塾的孩子

与彩色的鱼听四书五经

吟诵声已相隔百年

鱼还开口，水草摇晃头颅

“最好命运，须低于一切物品，与世隔绝”

2.奇石

石头将沉默扭曲。

脚失落在江海山河。

盔甲御掉

剩下筋骨，或者一颗心

该说的话已随风月

语言和眼神石化，阅读者

多年未见

“谁说一句话不可以承载千年”

3.残园

历史的骨缝里，

水草和奇石鲜活倔强。

一群人的审美密码

白荷幻化青年公子的素手

小姐的足音托于竹叶，白

玉兰缠住体香

名帖大字镇住残柱。

摇头吟诵的老先生

一抬头，

将一个园林甩进屐屐

馋嘴的父亲

文/杨柳依

我父亲今年八十三岁。也许是年轻时受过饥饿的折磨，所以他一直不想委屈自己的肚子。他特别喜欢吃，也从不挑吃。咸的，甜的，酸的，辣的，通通都能吃。即使是在物质匮乏的上世纪七十年代，我们家也从来没有断过粮，也没试过用吃番薯、芋头来充饥。偶尔还会买点骨头煲点汤，当时左邻右里都说我们家是最舍得吃的。

他68岁时，被查出有糖尿病。在此之前，他每顿要吃三碗饭，雷打不动的。这还不算喝汤，他喝汤要喝两碗。有时我们说，您吃了那么多饭，不要再喝汤了。他说：“汤有汤的肚子，饭有饭的肚子，两者没有冲突。”

知道他患有糖尿病之后，我们控制了饮食，规定他每顿只能吃一碗饭。那时他和母亲住在乡下，不肯跟我们住在城里。开始时，父亲老是要添饭，母亲没有办法，只好把一碗饭分开两次装给他。

父亲特别喜欢吃甜的东西，过年过节买回去的糖果，无论母亲把它藏在哪个地方，他都能找得出来。后来

母亲叫我们不要买糖果回去，他却偷偷到街上买糖果来吃，那时他的腿脚还灵便。结果他的血糖时高时低，反反复复。

母亲劝他，他不听。有时他还责怪母亲，说母亲想饿死他。我们每次回家批评他，劝他要体谅母亲照顾他的辛苦，他就低头不语，像犯了错的小孩。

去年11月，常年照顾父亲的母亲不幸离世，照顾父亲的重任就落在我们姐弟几人身上。我们把父亲接到城里住。由于他行走不便，大便失禁，我们找了个护工来照顾他。

我们严格控制他的饮食，每顿饭只给他吃大半碗，要他多吃点水果、青菜。父亲平时吃饭狼吞虎咽惯了，所以，大半碗饭他一下子就吃完。每到吃饭，我总要跟他说：“爸爸，吃饭要细嚼慢咽，这才吃出饭菜的味道。”他嘴上答应了，但吃起来依旧我行我素。

他埋头苦吃，三下两下，早早把饭吃完。吃完饭不久，父亲就问有什么好吃的。其实每天都给他几

种水果吃。他血糖高，太甜的水果不能吃，只能吃些糖份没那么高的水果。如橙子、杨桃、黄皮、桃子、火龙果、番石榴等，每天换着吃，每样水果只能吃一点点。由于我们控制他的饮食，现在他的血糖接近正常值，血压也接近正常值。身体是比以前瘦了一点，但精神非常好。

他说想吃香蕉。护工说他中午已经吃过香蕉了，现在不适宜再吃。他满脸失望，嘟囔着：“算了，不吃就不吃吧。”见他可怜巴巴的样子，我问护工他今天有没有吃过桃子，护工说没有。我像哄小孩那样哄他说：“我们不吃香蕉，吃桃子好不好？”

父亲马上喜形于色，说：“好！好！好！有得吃，什么都好！”

听他这么一说，我心一酸，差点流出眼泪。我知道父亲现在的每顿饭只有六成饱，加上水果也就是七成饱，这对于以前每顿吃得饱饱的他来说，确实是有点难受。但我们只能如此，没有别的选择。

我对父亲说：“有身体才有本钱吃。悠着吃，您可以吃它一百几十年。”他似乎明白我们的心思，点了点头。

父亲，作为子女，我们不是舍不得给您吃，只是吃饱与健康两者不可兼得，您就委屈一点吧。希望您健健康康，长命百岁。



求索 逐梦

文/梁成坡

举槳奋力

离骚高唱

在沉睡了千万年的火山口

把龙舟鼓敲响

胆大！

敢为人先的号角声

撼动了天湖

撼动了樵山

——在赤子的心坎回荡！

求索路

逐梦行

看，千年古郡

粽子飘香

统筹/整理 何万里

普查盘点近日经济 数据描绘未来愿景

佛山市南海区第四次全国经济普查领导小组办公室