



一树杨梅，不负初夏

林雪莲

在村前，我与那株杨梅树撞了个满怀。它就立在村前的水渠旁，层层叠叠的绿叶间，缀满了杨梅果——青的、青红的、红的，像被谁随手撒了一把碎玛瑙，藏在油亮的叶隙里，在阳光下闪着光。我以前竟从未留意过它，想来是从前来得早了些，没赶上它的热闹。树被村民修剪过，枝丫低垂，伸手便能够着。路过的游客忍不住停下脚步，顺手摘上一两颗，没人制止，也没人吆喝，村子的善意，便藏在这一树不设防的果实里。

我伸出手摘了一颗半红的杨梅，带着细柔的小刺，像个倔强的小毛球。摘下几颗，掌心一捧，几颗果子便在掌心里滚了滚，带着阳光的温度。这该是山野里的土杨梅吧，个头不大，带着一股子野气。往嘴里一送，牙齿咬破果肉的瞬间，那股劲便顺着舌尖蹿上来，直冲天灵盖，酸得我眯起眼，却又忍不住回味那藏在酸里的一丝丝清甜。这口原生野味，和儿时山野采摘的果子别无二致。

这类山野自生的杨梅，果味浓烈质朴，带着浑然天成的野韵，是酿制杨梅酒的上好原料。将鲜果洗净沥干，搭配纯粮白酒与冰糖，密封封存静置时日，果内果香慢慢浸润酒液。待到启坛之时，酒色莹润泛红，酒香裹挟果香，入口酸甜绵柔，既锁住山野本味，又酿成别具风味的佳酿，闲暇小酌，别有一番意趣。

作为盛夏代表性鲜果，杨梅营养价值颇为丰富。日常适量食用，既能消暑解腻，也能给身体补充天然养分。

品味这份熟悉果香，思绪飘回年少时光，想起儿时进山采摘杨梅的自在光景。那时年纪尚小，一到杨梅挂果的时节，便格外盼着结伴往山野里跑。乡间山野间散落着不少野生杨梅树，不像果园果树那般规整精致，枝干肆意舒展，绿叶层层叠叠遮出大片阴凉。孩童们踩着崎岖山路前行，山野清风拂面，耳边伴着虫鸣鸟啼。寻到结果繁茂的果树，便迫不及待忙活起来。个子矮的仰头张望，踮着脚尖拉扯低垂的枝丫；身手灵巧的索性攀上树，伸手捋下一簇簇果子。青红相间的杨梅挂满枝头，红透的酸甜适口，半青半红的酸味更足，孩童们从不在意品相好坏，摘下随手擦一擦就送入口中。满口酸意瞬间炸开，眉眼下意识皱起，却依旧吃得津津有味。那时采摘的乐趣，远远胜过果子本身的滋味。

这股清酸，也忽然让我想起家乡高阳杨梅。初夏市集，顺昌高阳杨梅悄然上市。当地杨梅良种扎根于五百米海拔的山地之间，得天独厚的水土与气候，孕育出品质出众的杨梅。高阳杨梅个头饱满圆润，单果分量扎实，熟透的果身泛着乌亮深紫，表层果刺圆润凸起，覆着一层薄薄天然果粉，品相十分喜人。果肉肥厚紧实，果核小巧，汁水充盈饱满。入口甜香醇厚，淡淡果酸柔和提味，甜度适口回甘悠远，是我初夏最喜爱的水果。淡盐水浸泡片刻，洗去浮尘与细微虫絮，一颗入口，酸甜依旧，清爽依旧。

愿世间风物，皆守本真；愿人心纯粹，不负自然馈赠，不负初夏清风，让每一口夏日酸甜，都来得坦荡、干净、治愈。



我的「阿嬷」

王金珠

在河北故乡，我们也将祖母唤作阿嬷。这一声温柔的称谓，根植故土烟火，藏着一代人最质朴的牵挂。也正因这份刻在乡土里的情愫，让刷屏热播的《写给阿嬷的情书》，勾起了我提笔记录的兴致。我观此片，无关跟风猎奇，只是素有静心观影的习惯，更因为片名里“阿嬷”二字，精准触动了尘封心底、温暖我年少岁月的记忆。

于大多数人而言，阿嬷是血脉相连的至亲祖母。而于我，这个熟悉又温暖的称呼，始终需要轻轻打上引号。我的“阿嬷”并非我的亲祖母，而是我未曾谋面的已故爷爷的二房长辈，是扎根在我故乡老街，温暖了我整个童年的故人。

儿时，我生活在镇上老街，家中世代居于老街深处的老式木头房，古朴寻常，满是市井烟火。而爷爷留下的砖瓦房，在整条老街里格外亮眼，宽敞气派，临街三间大店面，屋内进深开阔，格局规整，窗棂砖瓦皆藏着旧日体面，是当年老街里数一数二精致安稳的宅院。我的“阿嬷”，便是带着自己的子女，半生定居于此，守着一方老屋安稳度日，扎根老街数十载。

记忆里的“阿嬷”，自带岁月静好的气质。她面容干净清爽，衣着永远整洁利落，一头短发常年梳理得规整得体，温润眉眼，从容模样，与影片中温柔坚韧的阿嬷格外相似。我童年记忆最深刻的光景，便是无数个晨昏，她静静坐在瓦房门前，手执一把老旧蒲扇，淡然闲适，眉宇间带着几分温和自持的气韵，慢悠悠地与往来邻里闲谈唠嗑。

岁月缓缓流淌，老街人事几番更迭。昔日朝夕相处的街坊邻里，陆续搬迁、慢慢老去、四散各方，曾经人声鼎沸、热闹喧嚣的门前巷道，渐渐归于清静寂寥。人来人往皆是匆匆过客，烟火喧嚣终成过往云烟，唯独她常年端坐门前的身影从未离去，手中那把蒲扇岁岁摇曳，拂过流年朝夕，摇曳半生烟火，守着一方老屋，也守着老街最后的旧时光。

我与这位阿嬷并无直系血缘，可她是我少年岁月里最熟悉、最亲近、最温暖的长辈。年少时，我上下学途经老屋，总会习惯性停下脚步，甜甜唤一声“阿嬷”。无论她是静坐发呆，或是与人闲谈，总会即刻抬头，温柔应声，眉眼和蔼，神色动人。

每每闲适之时，听见我的呼唤，她总会笑着朝我招手，唤我走到身前，悄悄塞给我一块热乎乎的正宗光饼。一块朴素地道的家乡小吃，一句温柔的叮嘱，一份纯粹无私的善意，没有轰轰烈烈，却治愈了我的整个童年，成为我年少时光里最踏实、最纯粹的欢喜与温柔。

完整看完《写给阿嬷的情书》，心中万般感触，久久难以平息。我由衷敬佩剧中楠枝的通透善良、赤诚纯粹、重情重义，也深深动容于影片中平凡夫妻相濡以沫、相守一生的真挚情感。整部影片没有刻意催泪的煽情，没有华丽堆砌的辞藻，只是娓娓道来寻常岁月的细碎日常，却道尽了老一辈人藏于流年、隐忍温柔的善意，以及跨越半生、绵长纯粹的执念与深情。

看着影片中一生守候、心怀羁绊、温柔坚守的阿嬷，我忍不住回望自己心底的那段老街旧时光。我的阿嬷，半生安居在爷爷留下的宅院里，一生携子女安稳度日，默默扎根相守数十载，不问繁华，不求虚名。这一方青砖黛瓦，盛满人间烟火的老屋，没有笔墨成文的情书，没有轰轰烈烈的告白，却俨然是爷爷留给她最厚重、最温柔、最踏实的余生期许，默默庇护着她和家人安稳半生、岁岁无忧。

岁月终有尽头，温柔从不落幕。前两年，九十五岁高龄的阿嬷，安然终老于这栋陪伴她一生、承载半生羁绊、盛满烟火温情的老屋之中，圆满走完了温柔纯粹的一生。

岁月无声流转，烟火岁岁长存。老街旧景虽渐斑驳，故人已然远去，但那些温柔的朝夕、纯粹的善意、绵长的温情，早已深深沉淀心底，岁岁温润流年，始终澄澈如初。



扫一扫 听一听



用心看见孩子的成长

陈官华

家庭教育是一门科学，更是一门艺术。它既有一般的规律，又有特殊的方法。家长作为孩子的第一任老师，一言一行都影响着孩子的品格养成与人生成长。德国著名教育家福禄贝尔曾说：“国民的命运，与其说是操纵在掌权者手中，不如说是掌握在母亲手中。”优质的家庭教育，是孩子成长的基石。真正的家庭教育，核心在于读懂孩子、尊重孩子，让孩子被看见、被理解，以真爱为根基、启导为关键、垂范为保障，助力孩子全面健康成长。

真正的亲子之爱是理性有度的，绝非溺爱纵容或专制管控，核心在于懂得看见孩子的内心需求。当下许多家庭教育陷入困境，根源往往在于家长缺乏科学认知，习惯凭经验行事，忽略了孩子的真实心声。无底线溺爱与强势专制，犹如硬币的两面，共同导致了孩子长期不被看见、不被理解，极易滋生自卑、叛逆与冷漠。

不少家长盲目拔高育人目标，过度期待孩子成才，忽视孩子的个性差异与成长节奏。教育内容上，重体魄、重成绩，轻心理、轻品德、轻兴趣意志等非智力因素培养。教育方式上，过度保护、严苛管控、放任不管三种误区并存，让孩子始终活在不被看见的成长困境中。真正的爱，是严慈相济的，看见孩子的优缺点，接纳孩子的不完美，尊重孩子的独立人格。

启导引导是科学的家庭教育核心，摒弃生硬说教与强制管教，以理育人、以情暖心，让孩子在被引导、被尊重中成长。启导式教育体现在认知指导、情感诱导、学业辅导、行为引导的方方面面。家长切忌居高临下、简单粗暴，需贴合孩子的心理特点，平等沟通、耐心说理。

启导的核心是学会看见孩子的每一次成长与尝试。家长要以鼓励赞赏为主，适度约束为辅，善于发现孩子的闪光点，肯定孩子的点滴努力，帮助孩子建立自信。同时理性引导孩子面对挫折，教会孩子正视不足。只有用心倾听孩子的心声、读懂孩子的情绪、尊重孩子的想法，动之以情、晓之以理、持之以恒，才能化解亲子隔阂，让教育真正走进孩子内心。

身教重于言传，家长的品行修养是最好的家庭教育。古语云：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”孩子拥有极强的模仿力，如同照相机与录音机，精准记录家长的一言一行。家长积极自律、谦和向善，孩子自会耳濡目染、品行端正。

育人先育己，家长既要涵养高尚品德、端正言行举止，也要学会用心陪伴、主动关注孩子。良好的家庭氛围是最好的滋养，和睦融洽的亲子关系，能让孩子感受到被重视、被关爱。家长以身作则的同时，主动倾听、用心看见孩子，才能为孩子塑造健全的人格。

总而言之，家庭教育无固定程式，需贴合孩子成长规律，融合学校与社会教育的力量。家长唯有以理性真爱接纳孩子、以悉心启导读懂孩子、以身作则滋养孩子，让孩子持续被看见、被尊重、被赋能，才能助力孩子成长为自信、独立、正直的新时代少年。



雨中的环溪精舍

邱冬勇

周末闲暇，受建瓯籍作家吴传剑老师之邀，前往环溪精舍参观。早已听闻“建瓯文学社”迁址重新修缮的环溪精舍。

出发前，天空尚且灰蒙蒙一片，不料在半路上便下起小雨。过了广德门，环溪精舍便若隐若现，三江汇流，水天一色，仿佛穿越回南宋的某个午后。

环溪精舍位于建瓯城南朱子公园，依溪而建，三面环水，地势平坦开阔。溪水潺潺绕舍东流，与绵绵雨丝相融，山水与书院相拥，景致清幽雅致，古意盎然。内设有茶室，不大，却能容下三五好友。大家一落座，一边品饮佳茗，一边畅聊古今，好不惬意。檐角悬着的雨珠串串垂落，叮咚作响，恰似千年文脉缓缓流淌的韵律。和其他的“书院”高耸山头不同，环溪精舍本就在闹市之中，白墙黑瓦，普普通通，却又不乏历史的厚重。

吴传剑老师学识渊博，对建瓯历史文化娓娓道来。传说水南遍都是“宝”，正如吴老师所言，这片土地富庶，当年南部都尉府、建安郡、建州衙署都青睐于此，曾两度坐拥全闽中心。厚重的岁月底蕴，浸润着这片水土的每一寸肌理，也让坐落于此的环溪精舍，自带一份儒雅厚重的书香气韵。

驻足院中，听吴老师细说精舍过往，一段尘封的朱子往事缓缓铺展。南宋绍兴十年(1140)，朱松因仕途坎坷，不附权贵，自请归闾，在建州城南环溪之畔筑建此舍。彼时十一岁的朱熹，随父定居于此，度过了三年至关重要的求学时光。朱松在此潜心授课，为朱熹讲授儒家经典，言传身教、深耕文脉，为少年朱熹埋下理学思想的种子，也为后世朱子文化的兴盛筑牢根基。

环溪精舍是朱熹坐沙画卦处。《宋史·朱熹传》记载：“独端坐以指画沙，视之，八卦也。”朱熹少年时便聪明，能够举一反三，穷究事物背后的原理。有一次，父亲朱松指着天对刚能说话的朱熹说：“这是天。”朱熹问：“天的上面有什么东西吗？”朱熹在环溪精舍生活，学习了3年多，绍兴十三年(1143)，朱松去世，当年九月，朱熹奉父遗命，携母祝夫人迁往崇安县五夫里(今武夷山市五夫镇)。

岁月流转，沧海桑田。环溪精舍历经宋元明清数朝，屡经损毁、多次重修，从最初的治学草堂，变为祭祀朱松的祠宇，再到如今修缮新生的文人雅院，千百年间始终与建瓯文脉共生共长。它见证了朱子理学从萌芽奠基到蔚然大宗的历程，也承载着建州千年崇文重教的古朴风尚。

昔日全国政治、文化中心的荣光，并未随时光褪去，而是沉淀在精舍的一砖一瓦、一草一木之中。修缮后的精舍，保留了宋代书院简约素雅的建筑风骨，又融入了现代人文传承的巧思，既无过度雕琢的浮华，又不失书香院落的沉静。细雨透过窗棂缝隙渗入微凉水汽，裹挟着淡淡的木韵书香。

雨势渐缓，凭栏远眺，三江流水烟波浩渺，远处古城楼宇隐于迷雾之间，古今景致遥遥相映。走出精舍，檐下余雨滴答，溪水静静奔流。山水环伺，文脉永续，环溪精舍藏着建瓯最动人的古韵书香，也将带着千年文脉底蕴，在新时代续写风雅新篇。

用辛勤劳动 唱响我们的时代主旋律



在 希 望 的 田 野 上