秋天有静气

章柠檬/文

很奇怪，我是在一个人身上感受到秋天的。

那天，无意间刷到了董倩主持的《面对面》，被访者是当红跳水小将全红婵。说实话，全红婵的媒体形象对大众而言太熟悉了，活泼、淳朴，还有点小搞怪。但唯独这一次，我看到了完全不一样的全红婵，那是一个特别真实又特别善良，而且很有想法的小姑娘。不得不说，董倩的采访很成功，挖掘得很透，不愧是央视资深记者。

我很诧异，仅17岁的全红婵能说出“冠军而已，也不是特别开心”，能说出“当然有想哭的时候，但不能哭，要憋在心里，也不能告诉好朋友陈芋汐，因为万一影响到她的情绪，两个人都跳不好，那谁去拿金牌？不能让别的国家拿去呀”，还能说出“我大部分在输。大家对我的期待很高，我也紧张。但后来，我就换换思维，为什么要去想这些不能控制的东西呢？输了就再来，先做好当下的自己最重要”。当董倩问到了一个很尖锐的问题：“在单人赛上，你和陈芋汐是竞争对手，可金牌只有一个，你怎么想？”全红婵给出了漂亮的回答：“我们都是在互相帮助、互相配合，不管谁得金牌都等于自己也得了，因为都是中国的。”

在看完采访后，我没忍住又去翻看了董倩的采访心得，我在那里找到了答案。唯有董倩，唯有这样一位身上有静气的女人，才能徐徐推开被采访者的心门，让对方最具自我的想法得以流露；也唯有董倩，聪明地绕开运动员的角度，替我们挖掘出一个有别于其他镜头里的全红婵——她其实是高情商、高智商的，她能用最朴素的语言表达最通透的人生道理。

董倩说，其实之前很多人告诉她，全红婵不好采访，不好好说话，也说不完整。但为什么全红婵面对董倩时，能说那么多，又说得那么好呢？我发现，董倩有一个魔法，她会让被采访者先静下来。对！静到那种能直视你的眼睛说话，静到愿意透过你的眼睛看见自己。董倩说：“必须慢慢来，安静需要一个过程，让对方信任你，知道你在关心她，不仅是她作为顶尖运动员的一个符号，而是对一个普通人的关心，这样她才会说她想说的。”所以，静下来的全红婵真的不一样，她能反问董倩：“谁不累呀？别的小孩起早贪黑去读书，去参加各种考试，和我有什么区别？”这时的全红婵真是又懂事又可爱。她告诉董倩：“从14岁在东京拿了金牌后，一下子就到了谷底，这三年就一直想着怎么往上爬，爬回那个顶端。”一个涉世未深的孩子默默顶着这么大的压力，让人心疼，也让人佩服。

这种平静得像普通人之间交流似的采访，让我们萌生出对体育冠军的另一种情愫，除了赞美和喜爱，还要更多地理解、尊重、呵护他们，不要给他们太多的压力，正如董倩说的“让她变得轻盈，继续去闯、继续去跳、继续去挑战自己，这样她才有可能一次又一次地突破自己，去拿更多的金牌”。从人生的角度看，实体的金牌固然可贵，但金牌之上永远是那个不服输的自我，这更可贵。

平静的董倩激发出全红婵的平静，这种平静是温柔撬动心灵，是秋风吹动涟漪，是从容，也是力量。董倩不算漂亮，但我一直欣赏她的美，尤其是年龄加持在她身上愈发淡定又坚韧的美，有如秋天。是的，我就是在她身上以及那场优秀的《面对面》节目中，深深地感受到秋天的气息。她穿着随和的长袖衬衫，妆容得体，几缕白发在整齐的鬓间跳跃，亲切的微笑在明显的皱纹间荡漾，成熟、温暖、美好。

我也由此觉得，岁月之秋何尝不是人生之秋、女人之秋，褪去了青涩与活泼，沉淀出静气与辽阔，同样很美。

傍晚，我在小区里散步，头顶点点繁星，迎着凉凉微风，这是秋天赐予的好时光。但偶尔会听到高楼窗户里传来孩子暴躁的反抗声，还有妈妈大声的斥责声，我想起网上有句调侃的话“每个夜晚都会诞生咆哮的母亲”，对应的画面多指给孩子辅导作业。我不禁感叹，是谁偷走了我们的静气，我们总是没时间、没耐心安静下来，由此传递给孩子“快！要快！起床要快，做作业要快，走路要快”这一观念。在被“快节奏”催赶下长大的孩子，将来会带有静气吗？

世界已够喧闹，如果我们无法从内心安静，就会一直被外界的纷扰和诱惑搅动，会一直处于浮躁或疲惫，又怎能感知身心的灵动和通透？作家蒋勋曾说：“所谓生活的美学，从来不是要每天去赶音乐会，去赶画展，去赶艺术表演，你甚至不一定要离开家，艺术不等同于美，美应该是生命的一种悠闲。”我想，能享受这种悠闲的人，一定是要先具备静气的。

愿秋天的静气能落在每个人身上。

赏秋

●程玉彩

晨绕林荫路，鸟鸣心亦欣。
青山秋色起，紫菊暗香闻。
叶落飘黄蝶，溪喧戏碧云。
金风迎面爽，径岭舞缤纷。

柿叶翻黄枫叶红

蔡建荣/文

当我读到宋代道教诗人白玉蟾的“柿叶翻黄枫叶红”这优美的诗句时，心里顿时产生一阵莫名的悸动，眼前仿佛浮现出一幅画，它没有金碧辉煌的张扬，却以细腻温婉、色彩斑斓的笔触，深深触动了我的心弦。这绝美景致，以一种近乎诗意的方式，诉说着秋天的故事。

秋风，像是一位轻盈的画师，悄无声息地穿梭在林间的小道上，用它那无形的画笔，轻轻点染着每一片叶子。在它的笔触下，每一片叶子都仿佛被赋予了生命，承载着季节的深情与岁月的痕迹。柿子树，这位平日里或许并不起眼的秋日隐士，此刻却以一种近乎谦卑的姿态，展现出了令人瞩目的风采。它的叶片，在秋风的轻拂下，由翠绿渐变为浅黄，再至深秋时节的金黄，仿佛是夕阳下波光粼粼的湖面，闪烁着温暖而柔和的光芒。这些金黄的叶片在空中轻轻摇曳，轻抚着这些叶间黄中带红的柿子，那是它们的孩子，它们仿佛在低语，讲述着岁月静好、时光安然的故事。

而枫树，则是这秋日盛宴中当之无愧的主角。它以最热烈、最奔放的方式，回应着秋天的召唤。枫叶，从初秋的翠绿，逐渐过渡到橙黄，最终绽放出如火如荼的红。那红，是夕阳的余晖在天边留下的最后一抹绚烂，是热血在胸膛中澎湃的激情，是生命在绽放时最绚烂的辉煌。它们层层叠叠，交织在一起，像极天边最绚烂的云霞，在大自然精心布置的舞台上尽情舞蹈，演绎着生命的华章，诠释着秋天的美丽与哀愁。

在这秋日的画卷中，我仿佛能听到每一片叶子在风中的低语，感受到每一棵树在岁月中的成长。它们用自己的方式，讲述着关于生命及成长的故事。这些故事，或许并不惊心动魄，但足以让我们在忙碌的生活中停下脚步，去感受那份来自大自然的美好。

柿叶翻黄，在夕阳余晖温柔的映照下，轻轻洒进我的心田，带给我的是岁月安闲。那黄色，是饱经风霜后的温润与厚重，是时间沉淀下的智慧和从容。它告诉我，无论生活如何变迁，都要保持一颗平和的心，去迎接每一个日出日落，去珍惜每一份拥有。

枫叶红透，则像是生命中最热烈的颂歌。那红色，燃烧着生命的激情与活力。它告诉我，生命的意义在于绽放，在于勇敢地追求自己的梦想，无论前路多么坎坷，都要坚定信念，勇往直前。枫叶的红，是大自然对生命的最高礼赞，也是我们内心深处对美好生活的向往、追求。

行走在这样的季节里，仿佛能听见时间的脚步变得缓慢，心灵也随之沉静下来。所有的烦恼或忧愁，都被这满目的金黄和火红所融化，只留下恬静与淡然。这是视觉的盛宴，更是心灵的洗礼。在这样的季节里漫步，我们学会了欣赏，学会了感恩，学会了珍惜。

柿叶与枫叶，不仅是大自然的馈赠，更是对生活的一种启示：每个生命都有其独特的色彩与节奏，无论经历怎样的变迁，最终都能绽放出属于自己的光芒。正如我们每个人，在人生的旅途中，都会经历不同的阶段和挑战，但只要保持一颗积极向上的心，就能找到属于自己的那份美丽、那份辉煌。

秋天的味道

●李轶贤

来年又是枝头繁茂
别怕
大地用他温暖的怀抱安慰着
当那么多的花朵凄凄飞旋
当那么多的叶子萧萧落下
是大地的味道
是泥土的味道
秋天的味道

不知压落了多少个梦想
当第一朵霜花压在枝头
秋天的味道是残酷的

飞往你的家乡
当大雁排成人字
秋天的味道是热爱的

像极了一串串的红辣椒
漫山的枫叶 红透了
秋天的味道是辣的

那是农民们一滴滴汗水凝结成的
你看 地里饱满的谷穗
秋天的味道是咸的

多么诱人
你看 那枝头紫红的葡萄
秋天的味道是甜的

多么迷人
你嗅 那满院的桂花树
秋天的味道是香的

也是秋天的味道
这是秋天的信号
我就知道
当第一片梧桐叶落下时

访泽国中学

●孙连忠

鸿雁跃过南山
吐出葛洪仙丹
在株松种下一丘荷田

古朴树默视着我
枝头挂满少年的风铃
虎乳泉流进南官河，池中鱼
从丹崖寺钟声游向文炳书声

木芙蓉盛开
在樱花大道上
逢见一位儒生阔步而来

晚秋

●丁海明

晚秋，也有心事
是为枯叶在
连日淫雨中
唱的挽歌
是为繁华落尽
争取的最后尊严
只为满枝的洁白
救赎的灵魂

晚秋，心事重重
不舍漫山的红枫
与南迁的候鸟
约定来年再见
如果我在白色的墓地
还有人记住
还会被人
以春风名义
浇上浊酒祭奠

秋风拂动，桂花糕飘香

杨光武/文

秋风起，桂花香。窗外村道的绿化带上有一棵桂花树，一场秋雨过后，满树的桂花全开了。我每天推开窗，拂动窗帘的秋风带来一股浓郁的桂花香气。那满树盛开的花朵，那浓郁清新的香气，是大自然给予我们的馈赠。窗外的风景，也因有了这棵桂花树，而变得雅致起来。

桂花树，在温岭比较常见。每到金秋十月，秋风轻拂，温岭这座美丽小城的空气中便弥漫起熟悉而令人陶醉的桂花香。公园、小区、乡间小路上，那金黄的桂花，繁若星辰，灿若云锦，密密麻麻缀满枝头，只远远望着，就足以解人愁、惹人醉、沁人心脾。

“暗淡轻黄体性柔，情疏迹远只香留。何须浅碧轻红色，自是花中第一流。”这是宋代李清照在《鹧鸪天·桂花》诗词里盛赞的桂花。小小一朵桂花，浓香袭人，外表清新脱俗，素雅高贵。它，色泽清雅，形貌温顺，平时是一棵不显眼的绿树，一到金秋时节，便满树绚烂绽放，香飘十里，令人喜爱。

如果有人问我秋天有什么味道？我会毫不犹豫地回答“桂花味”。

桂花，人们又称之为木樨花，是中国十大名花之一。每每想到“桂花”这个花名，便似有一股香味扑鼻而来，脑海里就会浮现出一串与桂花有关的美味：桂花糕、桂花糖、桂花酒、桂花饼……

桂花象征美好，寓意吉祥和收获。浓郁清新的香气在花开的季节里不仅让人赏心悦目，带给人喜悦，那花朵还可以入药入食。中医认为，桂花味辛香，性温，入肺、脾、肾经，可温肺化饮、散寒止痛。《陆川本草》称桂花“治痰饮喘咳”。

桂花作为中药最早被收入《唐本草》中，言其皮“治百病，养精神，和颜色”。明代李时珍在《本草纲目》中载：“其花有白者为银桂，黄者名金桂，红者名丹桂。有秋花者，春花者，四季花者，逐月花者……惟花可收茗、浸酒、盐渍，及作香擦发泽之类。”

而把桂花作为食材的历史也很悠久。屈原在《九歌》中就有“援北斗兮酌桂浆”之句，说明在两千年前，我们的祖先已将桂花制成佳酿了。宋代苏东坡在《桂酒颂》中写道：“以桂酒方授吾，酿成而玉色，香味超然，非人间物也。”

如今，以桂花加工而成的食品五花八门，令人大饱口福。在温岭这个地方，人们喜爱栽种桂花树，也爱食用桂花制作成的各种美食。待到桂花盛开时，轻摇桂花枝，花朵飘落，将落下来的桂花收集起来，晒干后拣掉杂物，储藏于玻璃瓶中。在天寒的日子里，取一小撮桂花放入杯子里，热水冲泡开，瞬间，一杯寡淡无味的白开水就有了淡淡的清甜，饮之暖胃又暖心。熬白粥时加入桂花，开胃健脾，清香四溢，也是别有一番风味。

在温岭，桂花可做各种美食，其中最负盛名的当数桂花糕。似乎温岭秋天的味道，是从一块香甜的桂花糕开始的。

每到秋天，沿水乡泽国的复兴路往泽国镇小菜场走到月河岸上的桥头入口处，就能看到一排专卖各种各样糕点面食的小店，走近细看，有桂花发糕、桂花米糕、桂花番薯粉糕……种类繁多，香味诱人。于我而言，更喜爱食用香甜软糯的糯米桂花糕，轻咬一口，糯叽叽的米糕，细腻松软。口腔里，桂花的香气在舌尖上迸发出的清新香甜，与糕的软糯在口腔里完美融合，仿佛整个秋天都被我含在嘴里。

温岭桂花糕，以花入糕，浸润着季节的温柔，金黄的桂花与糯叽叽的米糕完美组合成秋天最美的经典美食，香味飘飘，入口那一缕香甜，回味悠长。制作这种桂花糕需先采摘新鲜的桂花，去掉桂花梗与杂质，晾干备用。将糯米浸泡一夜后，用石磨把米磨成米浆，加入酒酿、酵母、面粉、白糖等，搅拌均匀，盖上湿布发酵好，倒入制作桂花糕的模具中，撒上桂花，冷水上锅，水开后蒸30分钟，蒸好后脱模，凉后用刀蘸水切块即可。

秋天，缕缕秋风透着凉意时，来一杯热茶，再来一块松软细腻、散发着缕缕香甜气息的桂花糕，驱寒又暖胃暖心。每当秋风拂动，桂花香满温岭这座美丽小城时，我总会不由自主地想起美味的温岭桂花糕。

昨日，我又到泽国镇菜市场的糕点摊上买来一盒桂花糕。坐在三楼的窗边，吹着秋风，喝着热茶，品尝着桂花糕，悠闲自在地与朋友在手机微信里聊天漫谈，窗外的那棵桂花树依旧在秋风拂动中摇曳、飘香……

地址：横湖中路161号 邮政编码：317500 广告发布登记证：温市监广发3310078号 由本报照排 中国邮政温岭分公司发行 投递、投诉热线：86142666 打击虚假新闻举报电话：86144005 值班编委 张洋