

米兰的冬天很冷，住在大教堂附近一家民宿，是个细细巷子通往的很安静的院落，似乎发光的石板，浓绿的树木，还有夸张的罗马柱，都因为寒冷而变得僵硬。

米兰的冬夜

荆歌

热气像乳白色的烟，缠绕着烟囱，缠绕一些小教堂的尖顶，以及圆顶。教堂里传出来的钟声，也仿佛因为这丝丝缕缕烟雾的缭绕而发出颤音。

脸。后来它们被时光蒙上一层灰色，无人再有闲情逸致用柔软的丝绸耐心地擦拭它们。

我喜欢这个小店，感激它出现在我们临时住处的附近。其实每到一地，我最乐于寻访的，就是古玩店。

即将离开这里的早晨却是不愉快的。天还刚刚亮，就有人来按门铃。开门一看，竟是两名全副武装的警察。

贾小音和丈夫到上海闯荡多年，一咬牙，在大柏树买了一套居室，底楼，01室，80平方米。

贾大娘捡垃圾

童孟侯

贾小音要继续上班了，她把丹东乡下的妈妈叫到上海来带小宝宝。

宝宝睡着了，贾大娘就到小区里到处捡垃圾，废品站收什么她就捡什么：可乐罐、泡沫板、酒瓶、包装盒、报纸、杂志、纸板箱、断腿的转椅，旧了的

剩下的5000块，是吧？贷款300万，到我家小宝宝大学毕业了还没有还清呢！

小倩说：你也要帮帮我的忙，明天12点之前，要么把垃圾都拖进01室去，要么全部清理掉，否则我请志愿者来帮你。

第二天，贾大娘抱着小宝宝到医院体检去了，居委会就把01室门外所有垃圾都扔到垃圾房里。

贾小音觉得妈妈捡垃圾真是丢尽她的脸，自己是很体面的白领哦！

一个人的阅历、皱纹会随着年龄一路成长，而新陈代谢则与之成反比。

前一阵子在食堂买花卷和菜包，准备带回家做早餐，看到摆出来的菜品里居然有青团，便顺手要了几只。

江南草市灶头香

金莹

马兰头却是不等人的。放学时，几个伙伴会相约着从大路边熟练地拐入山间小路。

那些如今更多在纸上被人怀念的江南风物，在我儿时的记忆里，是孩童最真切的一年复一年的期盼。

香油，值得再加一碗满满的米饭。



马兰头在山间和田头都是常见之物，但滋味却是有些不同的。山里的马兰头长得清瘦柔韧，铁锈红的秆子，叶片细长，在山间的小道旁贴着地皮稀稀疏疏地长，一处丛生不会太密集，总要人弯着腰到处寻觅，才能采上一兜。

在乡间，春天做黄花果糕也算是一件隆重的事体。

早春不能忘怀的味道，除了马兰头，还有黄花果和艾草，是用来做青团的。

把平时不轻易动用的石臼



鲁迅与字典

孟祥海

鲁迅很注重字典的运用。他的名言：“字典不离手，冷汗不离身。”

鲁迅一直强调：有无“较好的”外文字典，是决定能否学好外文的一个关键。

鲁迅喜欢赠别人字典。1909年，鲁迅留日归国，带回长泽龟之助撰著的三大部数学辞典。

鲁迅藏书中有不少字典、辞典等工具书。鲁迅去世后，塔斯社中国分社长罗果夫，曾向许广平提问：“在翻译时，先生用什么字典？”

硬逼着自己做到，那样更容易受伤。

我默默地记下，试着让自己放松，老师在台上温声地示范分解动作后便安排学员开始练习。

正当我为此发愁时，朋友提议让我试试普拉提。

“当然不是，普拉提是系统地训练肌肉，而瑜伽更注重放松。”

健身亦修心

曹悦

再调动这块肌肉试试。”老师的手掌贴在我的背上，引导着我发力的走向。

“就这样很好，动作虽然是统一的，但每个人身体不同，做到的程度也不尽相同，我能感受到你的肌肉在发力，这就说明你的身体做到位了，要量力而行，我们再来一次……”

几节课后，我已经能大致地掌握基础动作了，但仍不能与朋友这个老手相比，同样的运动时间，她的强度难度都在我之上，练习完出一身汗，全身上下都轻松了不少，日积月累下，身体也慢慢开始发生了改变：脸色变得红润，肌肉变得紧实，连睡眠质量都变得比以前更好，生活充满了能量。

古镇千灯

冯毅 摄



名人笔名

小易

郑逸梅在他的《艺林散叶》一书中，写了不少名家所用过的笔名。

七夕会

人的最大弱点在于放弃，成功的必然之路就是不断地重来一次，健身亦是修心。