

改掉一个坏习惯

山蒙

那天我倒车进车位，车停下后，习惯性地拿起手机看，忘记拉手刹，把两辆电动车碰倒了。那一刻，我表示改掉被手机控制的坏习惯已迫在眉睫。

手机占用了我太多的时间，吃饭、走路看，如厕、坐车看……没有手机时感觉心空空，手机在手时又完全被它控制，耗神费力，整个人不在状态，有时还忘事误事，甚至出现险情。

说到做到，我先定下一个小目标——努力减少看手机的时间，做到“五不”：吃饭不看，如厕不看，走路不看，工作时不看，睡觉前不看。

吃饭的时候，我对妻子说：“你来督促我吧！”妻子半信半疑：“你下决心很多回了，这回当真吗？”我说：“真的下决心了，请给予不留情面的监督。”往日吃饭的时候，我总会把手机放在身旁，边看边吃。一顿饭，基本上是嘴在吃饭菜，眼睛在“吃”手机。如果女儿在家，我这个家长一带头，一家三口就都用手机吃饭了。妻子说：“你要想安心吃饭，就把手机放远一点。”于是，我起身把手机放到阳台的茶桌上，吃完饭再拿回。吃饭时，我难免惦记着手机，但因为放得远，只能先专心吃饭，争取早点吃完，以便取回手机。

以前我进洗手间必带手机，主要是刷小视频，待半个小时是常事。这回定了规矩，我就不再带手机进洗手间了。刚开始不习惯，我就找点事“分神”，如闭目冥想、顺手做一些脸部按摩，或者就发呆。从此，我在洗手间里的时间明显减少，妻子点赞：有大进步了！

我之前喜欢走路时看手机，发生过被障碍物绊

倒、被司机按喇叭吓一跳等窘事。我现在走路会把手机放进兜里，不仅安全了，还有了惊喜：我能感受到四季的可喜变化，比如能清楚地感受到何时秋风起、何时花开，也能感受到什么是“云天收夏色，木叶动秋声”……

以前外出坐动车，我总是全程看手机，没有休息，到了目的地后往往又累又困。现在坐动车，我主要在看书，只是偶尔掏出手机看一下微信，累了就打个盹儿，身体很快就“充好电”。到了目的地，办事、开会或旅行都觉得精气神十足，而且还养成了用零碎时间读书的习惯。

睡觉前，我曾经最爱躺着刷屏，不仅伤眼睛，还影响睡眠。现在，在妻子的重点盯防下，我拿着手机睡觉的现象不复存在，睡眠质量明显提高。

戒“手机瘾”不等于完全不用手机，我还是会给自己安排专门看手机的时间段，就是坐在阳台的茶桌旁喝茶的时候。但我不会长时间地刷屏，因为妻子会适时提醒我：“你已经看一个小时了，该看看远方或起身深呼吸了。”

如此三个月后，我的自省自律和妻子的严管厚爱见了成效，我看手机的次数少了，每天好像“找回”了很多时间，有更多的时间做事、交往，有更

多的时间看书、运动，有更多的时间赏花、听歌，生活丰富了，精气神提升了，人也变得更加从容自在。妻子虽然不是“手机控”，但也受我影响减少了看手机的时间。夫妻俩相互督促、相互交流，其乐融融。

这件事给了我启示：要改掉一个坏习惯，除了下决心，还要有实施计划，如果自律不够，可以找旁人督促。



乡野闲趣

冯小川 摄



夏日剪影

向阳 摄



遇见茶粥

王太生

热天吃凉食，是我喜欢的一种习俗。热天的凉食当推茶与粥，茶凉，则心静；粥凉，则心定。茶粥入口，妙在心神安宁。

闲时外出走走，见荷花盛开，我想：古人制作荷花茶以博清凉也是这个时节吧？荷花茶去燥降火，人在暑天端坐于树荫下，悠闲品饮，能觉得几分清凉。至于荷花茶的做法，明代的《茶谱》一书有较详细的记载：“于日未出时，将半含莲花拨开，放细茶一撮，纳满蕊中，以麻皮略裹，令其经宿。次早摘花，倾出茶叶，用建纸包茶焙干。再如前法，又将茶叶入别蕊中。如此者数次，取其焙干收用，不胜香美。”读之，我恍然大悟，原来并不是以荷花泡茶，而是将茶叶置于荷花间借味，饱吸花香清气的茶叶，遇水后在杯中缓缓释放诗般气质。从荷花中取得植物真味，茶味清甘舒爽，泡茶的过程亦是两袖生风，自在风雅。

此种江南妙物，沈复的《浮生六记》亦有描述：芸娘于夏夜将少量茶叶置入小纱囊中，安放于初绽的荷花中心，待次日晨光初照时取出，以清澈的泉水冲泡，茶香与荷香交织，香韵尤绝。

看书遐想画面感，是我阅读的一种喜好，有沉浸之妙。我遥想古人制作荷花茶：透过天光浮云，恍若看见二三身影，于清晨微风中走到荷塘，身着一袭布衣，人立荷叶丛中，手捧竹篮，目光游移，挑选可放茶叶的花盏。那些半开的荷花，花气浓郁纯净，慢慢融入茶叶之间，茶未品，鼻息已掠过荷花茶的清雅香气。

与古人的一壶雅趣十足的荷花茶相比，吾乡的大麦茶显得粗犷、朴实，亦清凉解暑。我试着把一小把炒熟的大麦放入杯中，用沸水冲泡，麦粒翻浮，饱吸水分后，沉于杯底，稍稍静置，麦粒泛起一层茶浆，轻轻摇晃，茶泽四散开来，少顷，杯中有咖啡色。那种独特焦香是谷物炒熟后固有的香气，在茶水间穿过。饮之，能抚慰、平和我在烈日下焦灼的心情。

竹针茶亦是我所爱。拔竹叶的芽芯，放在杯中，加入沸水浸泡，茶中有竹叶的清香。童年的故乡，邻居家的祖屋旁有一片小竹园，生长着纤细的竹针。彼时，我们这些小孩子常常拔出那种青青嫩嫩的竹针带回家泡。一把竹针，在沸水中泡开，嫩绿清亮的茶汤甚是养眼。伏天饮竹针茶，让我想起那一片青青绿绿、光影通透的竹园，以及从竹园刮来的一股清风。清风中闻香茶，不亦乐乎。

凉茶之外，还有凉粥，粗粮杂谷清粥的凉爽，亦让我难忘。

糝儿粥即大麦粥，喝粥时，我手捧一碗，佐一碟小菜，咕嘟有声地喝着。清凉的糝儿粥有麦之清香，不薄不稠，苦夏口干，喝上一碗，既解饥又解渴，心中自生清凉。

我爱在蝉鸣声中做糝儿粥。剩饭用水煮沸，在事先准备好的大麦粉中加入清水，搅拌成薄稀状，倒入锅中，一边倒，一边用勺子搅，搅匀后，用文火煮一会儿，一锅糝儿粥很快做好。

儿时我见外婆煮好糝儿粥，会将锅置于注满井水的盆中。井水的清凉慢慢地沁入粥中，粥随水凉，放一段时间，我就可以盛一碗糝儿粥，坐在夕阳下、清风里，当晚餐细品，心无忧而散淡。

凉透的糝儿粥喝起来颇畅快，一小碗糝儿粥下肚，便觉饥渴俱消，体力恢复，心情平静。这种习惯我从儿时保留至今，而每次品尝，我都会温暖的往事浮上心头。

人们喜欢的美食以及喜欢的饮食习惯，其实都是人们心中的一个印记，与某段情感、回忆相连。

我遇见的不只是冷茶粥，还有生活的诗意和人间烟火气，以及刻骨铭心的温暖情感。

岁有冷热，寒暑易替，一箪食，一瓢饮，美食治愈着我的心。心存敬畏、感恩，内心自有一片丰盈与清凉。