

## 心情愉悦是大补

小城一隅,我和老妻守着小院,日子如流水般缓缓淌过,她的一句“心情愉悦是大补”始终让我回味无穷。

清晨,微光透过斑驳的树叶,洒在小院的石桌上。老妻早早起身,在厨房忙碌。炊烟袅袅升起,伴随着米粥的香气弥漫开来。我坐在桌前,看着她忙碌的身影,岁月在她脸上留下了痕迹,可她的笑容依旧温暖如初。“老头子,快来尝尝这新熬的粥。”她端着热气腾腾的粥走出来,脸上带着满足的笑。那一刻,我忽然明白,这简单的早餐,这平凡的日常,因为她的愉悦心情,变得无比珍贵。

午后,我们常坐在院子里晒太阳。老妻摆弄着她那些花草草,嘴里念叨着:“这盆兰花,今年开得可真好,瞧这淡雅的模样,看着心里就欢喜。”她侍弄花草时,眼神专注而温柔,仿佛每一片叶子、每一朵花都承载着她对生活的热爱。我在一旁翻着旧书,偶尔抬眼,看着她沉浸在花草世界里的满足神情,心中满是宁静。她常说:“养花就像过日子,别着急,慢慢用心,看着它们茁壮成长,心情自然就好,这比吃什么补药都强。”

生活难免有波折。有一回,家里的老物件坏了,我正为维修的事烦恼,眉头紧锁。老妻走过来,轻轻拍了拍我的肩

膀说:“坏了就修,修不好就换,多大点事儿,别愁眉苦脸的,好心情没了,可就不划算了。”她的话,像一阵清风,吹散了我心头的阴霾。在她的影响下,我渐渐学会了以平和之心面对生活中的琐碎烦恼。

夜晚,月光如水,洒在小院里。我们坐在屋檐下,摇着蒲扇,听着虫鸣。老妻说起年轻时的事,那些艰难的岁月,在她的讲述里,竟满是趣味和温暖。“那时候虽然日子苦,可一家人在一起,开开心心的,什么困难都能挺过去。”她的声音里透着对过去的怀念,也饱含对当下生活的珍惜。

在老妻眼中,心情愉悦是一种生活的修行。它无关乎物质的多寡,只在于内心的满足。一粥一饭,一草一木,皆是生活的馈赠。以愉悦之心对待,平凡日子也能过出禅意。就像那四季更迭,花开花落,顺应自然,便能收获内心的宁静。

这方小院,承载着我们的生活,也珍藏着老妻的智慧。她用一言一行告诉我,生活的真谛不在远方的诗和远方,而在眼前的日常烟火。心情愉悦,是对生活最好的滋养,是岁月里最质朴的大补。在往后的日子里,我愿与老妻继续守着这方小院,在一粥一饭、一颦一笑中,品味生活的禅意,让愉悦的心情,贯穿生命的每一个瞬间。 王振策

### 春寒

一线纸鸢情飘鸫,  
东风悄然过林梢。  
枝头嫩黄近看无,  
絮条初新飞绿绦。  
遥望桃李欲含苞,  
亟盼燕子乐逍遥。  
岂闻三九生阳春,  
始信雨水尚料峭。

陶经建



春晓 楼富强



本版主持  
赵培希

浙江老年报“诗文·浙里养俱乐部”是艺术交流的天地,书友、画友们在这里展示作品,互相欣赏和点评,结交志趣相投的朋友。

扫描二维码,加管理员为好友后,发送“诗文”两字,视为您授权本社可以免费使用您投稿的所有作品。

原创作品一经录用,将获相应积分,今后本社通知时,可兑换俱乐部福利,福利内容由本社决定。



## 连队爬山

号角嘹亮吹响  
晨晓全连集合爬山  
爬山是意志锤炼  
士兵们散开队形  
奋力冲前爬高

在山脊的棱角间  
任凭凉风迎面吹  
汗湿衣衫不怕苦  
千米高峰任我攀  
磨砺出坚毅的锋芒

爬山似一种使命  
向着高处攀登  
向着远方前冲  
肩负着家国的重托  
在云雾深处守望

背石爬山  
是为实战苦练  
负重前行,不惧风霜  
汗水滴落,浸透土壤  
只为那胜利的曙光

山依旧,心志坚  
在生活的战场上  
续写忠诚与荣光  
沈丁永

## 踏春鹃湖边

暖阳陪游鹃湖边,  
春光满园映蓝天。  
路旁草木吐新绿,  
湖面舒漾荡旧涟。  
拱桥卧影流水缓,  
石径通幽行人闲。  
沉醉美景烟霞处,  
情怀尽在春意间。

顾建生



### 春雾

鸟鸣清脆催晨早,  
春雾轻轻田野飘。  
眺望村庄似仙岛,  
悠悠薄絮罩麦苗。  
抬头云淡天不高,  
行道树丛色彩娇。  
东方万缕霞光照,  
绵绵柔情大地抱。

杨国建

### 早春

二月轻风逐细流,  
河滩浅水集群鸥。  
芳园虽缺花香溢,  
春色先露柳树头。

张茂