

▲玉壶冰心

捕捉幸福

□马亚伟

歌手蔡琴在一档电视节目中说:“我是一个善于捕捉幸福的人。比如,阳光落到桌子上,温暖安静,我就享受那一刻的幸福。我喜欢养花,我养的香水百合开花了,我就感到非常幸福……”

蔡琴说得真好,捕捉幸福,幸福就实实在在地握在自己的手心里了。我非常喜欢“捕捉”这个词,幸福就像一只轻盈的蝴蝶,翩然飞来,你只需轻轻地捉住它,它就属于你了。懂得捕捉的人,一定是生活中的有心人,他们能够看到幸福的蝴蝶飞过的影子,所以会珍惜刹那的美好感觉,享受愉悦与心动的幸福。

而与捕捉相对的是麻木和放任,有些人明明生活在幸福的花园中,他们的面前是不停飞舞的蝴蝶,可他们视而不见,任凭幸福振翅飞远,却抱怨生活无趣,快乐难寻。

捕捉幸福,需要的是一颗灵性而敏感的心,不做麻木的看客,做热爱生活的艺术家,让自己完全融入尘世之中,有那么一点小刻意,稍稍用点心,就能捕捉到最自然的幸福。川端康成说:“美是邂逅所得,美是亲近所得。”同样的道理,幸福也是如此。只要热爱生活,亲近幸福,就能享受到幸福时刻的美妙。

我希望自己是善于捕捉幸福的人。生命中,总有那么多美好的时刻,让我们觉得活着是件无比幸福的事,让我们不敢漠视和懈怠,总想拥住那不期而遇的美好。与幸福相拥,心灵变得轻灵活泼,是人生莫大的享受。

午后,阳光暖暖的。女儿在我的身边熟睡着,她垂着长睫毛,闭着小嘴巴,是个玩累了的小公主,沉浸在酣梦中。女儿白皙粉嫩的脸蛋像花一样,她在睡梦中有时会皱皱眉头,显出可人的模样。我托着腮,静静地凝视着女儿,心中盈满了一个母亲的欢喜与温暖,骄傲与欣慰。我忽然很想写一首诗,或者画一幅画,题目就叫做《睡在我身边的小精灵》。可是,我不是诗人,也不是画家,我尚且做不到捕捉住这飞掠而过的灵感,让短暂变成永恒。我忽然想,幸福就像灵感一样,翩然而来,轻盈起舞。我们虽然不能像艺术家一样捕捉到灵感之光,但完全可以做一个生活的艺术家,捕捉到幸福的一刻,只享受此刻的安宁和幸福——捕捉幸福,幸福就真的属于你了。

女儿睡醒了,忽闪着大眼睛对我说:“妈妈,刚才我梦到你,你带着我去看花了!”原来真的是母女情深,心有灵犀。我幸福地笑了,女儿也幸福地笑了。

每个人的生活中都不乏幸福时刻,即使生活充满了曲折和波澜,也会有幸福悄然来到你的身边。只要你肯伸出手去,轻轻捕捉到幸福的影子,幸福就会牵引你走向明媚的未来……

▲行者笔记

向着西藏出发

□冷香

拉萨这座城市不大,我们住的地方接近市中心,乘8路公交车可以直达大昭寺、小昭寺、布达拉宫、西藏博物馆和罗布林卡。由于预定参观布达拉宫的时间是13日,12日这天就去西藏博物馆看看。

这天,拉萨天高气爽,风轻云淡,上午9点,我们背上相机出发了。

西藏博物馆在拉萨城的最西面,紧邻罗布林卡,于1999年10月建成。这是一座具有鲜明的藏族传统建筑艺术特点和神韵的博物馆,馆区中轴线上依次坐落着序言厅、主展馆和文物库房。墙体用花岗石砌就,上端为藏式女儿墙,即镶嵌嵌柳女墙,屋顶用琉璃瓦覆盖。内部采用现代结构体,朝阳一面镶有落地大玻璃。极目四顾,馆区层楼叠阁,绿树成荫,回廊蜿蜒,整个建筑群碧瓦红砖,画栋雕梁,交相辉映,显示出浓郁的藏族建筑风格和现代气息。主体建筑分展馆区和库区两个部分。因库区不对外开放,我们只能参观展馆区。一层为纪念品商店,二层是西藏历史展览,三层是唐卡、动植物、玉石等专项展览和临时展览。

我直奔西藏历史与文化展区,对吐蕃王松赞干布、远嫁的文成公主,会写诗的仓央嘉措等,都想有更多的了解。该展区由四部分组成,分别是“史前文化”“不可分割的历史”“文化与艺术”和“民俗文化”。

馆里珍藏有多种质地和造型的人物造像,蘸金粉、银粉、珊瑚粉等手写的藏文典籍,还有极具鲜明民族特色的

手工艺品。

文成公主与松赞干布的故事,以及他们为推进汉藏文化交融和发展所做的功绩,在博物馆里留下了很浓重的一笔。

三楼是西藏唐卡艺术展厅,唐卡(Thang-ga)是藏文音译,指用彩缎装裱后悬挂供奉的宗教卷轴画。这里展出的最早的唐卡吐蕃王朝松赞干布时期的。西藏的唐卡艺术十分发达,题材涉及藏族的历史、政治、文化和社会生活等。制作唐卡除彩绘唐卡与印刷外,还有刺绣、织锦(堆绣)、缂丝和贴花。

藏戏在博物馆也占有一席之地,可见藏戏在西藏文化史上十分重要。藏戏有600余年的历史,以民间歌舞、民间说唱形式表现故事内容,唱腔韵味隽永,面具、服饰五彩缤纷。《文成公主》《诺桑王子》等八大传统剧目,在广大藏族群众中普遍流传。

在西藏博物馆的斜对面,有一个拉萨最大的园林公园,那就是罗布林卡。罗布林卡,意为宝贝园林。是西藏人造园林中规模最大、风景最佳、古迹最多的园林。园内高筑台,低处挖池,树木茂密,绿树成荫,其中湖心宫、龙王亭、金色林卡等建筑隐约其间。

罗布林卡有点像承德避暑山庄,里面不仅园林好,而且宫殿林立。

罗布林卡里的宝贝珍藏不少,有西藏本土制造的宗教文物,有历朝皇帝赏赐和馈赠的各类珍品,还有唐卡和壁画。很多都是十八世纪的东西,我们参观时也见到了不少。(9)

▲雪泥鸿爪

密码时代

□胡志松

当今社会已进入了互联网时代,方便、快捷,同时,也带来更多的烦恼,比如密码。我们上网进入邮箱需要密码,到网上论坛需要密码,上博客需要密码,在QQ聊天需要密码,用微信支付需要密码……密码是一串魔幻的数字,既给人安全感,又左右着人们的生活,而且密码一多,也就常常出现搞混的现象。一次,家中一个五年期存折到期,去银行取款,工作人员却让我输入密码,我就有些傻了,5年前的密码,哪还有什么印象,试了好几个,都没有碰对。于是只好挂失。

而进入网上论坛,也需要密码。一次,一个网友发来一封邮件说我一篇文章刊登在某报上了,我很欣喜,连忙上网查找。可一着急,密码忘了,怎么也进入不了论坛,只得重新注册才上去。进了论坛后,看到我的那首小诗并

没有被刊用,只是那个家伙的一个恶作剧而已。

这些密码丢失倒也罢了,可是,那次妻却把炒股交易的密码给忘了,这意味着什么?那天股市行情大涨却没有找到密码,不好抛出,也不好买进,急得我和妻团团转。然后在家里翻箱倒柜地找那个记了密码的小本子,却怎么也没有找到。结果,那天我们失去了获利的机会,一星期后,家里进行大扫除,终于在暖气片缝里找到了那个本子。为了保险起见,我们各自把密码记下,以备不时之需。

密码是防他人用的,不过有时常常锁住了我们自己。不是吗?婚姻也有密码,那是两颗爱着的心相互记忆与保存着的;友谊也是有密码的,那是两颗志趣相同的心,共同存留着的。

密码有时给人麻烦,同时,密码给人更多的是尊严。

本版邮箱: yzwbhxjd@126.com, 欢迎本地作者投稿。

冀之光

1元第一盒 轻松助睡眠

调心又养脑 远离老失眠

许多中老年朋友都有不同程度的失眠,但长期误用一些药物导致失眠病症更加严重。经研究发现失眠症状虽在于表,但实际上是由于脏腑及大脑功能失调所致。所以要想远离顽固性失眠就要在安神的同时调养脏腑及大脑功能。

本企业不断收集整理民间较有成效的失眠验方,汇总创新取之精华,最终推出全新方剂:以煅珍珠母、天麻、酸枣仁、牡丹皮等用于养脑安神,以葛根、黄精、淫羊藿等用于调养脏腑功能。并利用科学的配伍及超低温萃取技术加以生产,做到调心又养脑,轻松助睡眠的产品

特点,逐步有效调养身体健康,改善老失眠。就本企业在中医药领域的特殊贡献特被邀请为“意大利米兰世博会参展企业”,从而得以向全世界展示我国中医药领域现阶段所取得的成就。并获得世界创新医学大会荣誉奖。

为让更多人群早日远离失眠困扰,体验到本组方吸收快的产品特点。现举办第一盒1元申领活动,5盒为一周期申领5盒者不收取运费及其他额外费用,活动仅此一次。

本品不能替代药物 国食健字G20040587 粤食健字(文)第2016060329号

咨询电话:400-9010-357

美国原瓶原装进口 不收进口关税 不收快递费 不收任何特殊费用

美国康美信鱼油一元特卖

美国康美信进口鱼油,1元1瓶,1瓶60粒,可吃2个月,每人限购5瓶,活动仅限一周,今日开售:400-0686-335

吃美国进口鱼油,享健康幸福晚年。美国康美信鱼油软胶囊自投放市场以来,以其优异的进口品质得到了国内许多中老年人的认可,给他们带去了健康和活力,持续热销1年多。

1瓶体验活动难以满足众多经济条件不佳,但又需要长期服用的中老年人。为此,知名健康品进

口公司特举办本次一元特卖活动,回馈新老客户,本次活动仅限一周,具体细则如下:
1. 活动仅针对年满50周岁的中老年人;
2. 每人限领5瓶,不得重复领取;
3. 一年量为6瓶,不零售,6瓶仅收取一瓶的费用,再加上5瓶5元;
4. 不收快递费,免费送到家;
5. 活动仅限一周。

深圳康美信国际进出口贸易有限公司
进口文号:020220151020093826

订购热线:400-0686-335 400-0225-998