

## 放下，万般从容

◇闫景铂

那一天  
青春如晨曦初露  
无知轻狂  
忽见白驹穿过指间  
莫等闲  
成为希夷笔下白头翁

那一夜  
月光如洗练皎洁  
吹动窗棂  
唤醒梦想翻腾脑海  
侠客行  
羡慕李白仗剑逍遥游

那一年  
征途如擂鼓阵阵  
不负韶华  
紧追夸父逐日前行  
凌云志  
一如杜甫当年凌绝顶

那一世  
山水如迷官沼泽  
峰回路转  
长安啊，还有三万里  
扼腕叹  
冯唐易老，李广难封

那一瞬  
达摩面壁十年已顿悟  
天大地大  
一念之间不同人生  
揪住，身心疲惫  
放下，万般从容  
还是王维  
行至水穷处，坐看云起时

## 秋叶

◇辛长江

秋风瑟瑟触乡情，黄叶飘飘随信鸿。  
南苑金菊含待放，北坡枫韵漫山红。

## 鸬鹚天·秋荷

◇魏玉兰

碧绿秋荷叶渐黄。柳丝拂面醉芬芳。霜凝莲籽清心火，露洒莲茎沐曙光。  
风肆虐，雨疯狂。扎根心底志坚强。洁身自爱人称颂，甘把青春润藕香。

## 咏秋叶

◇马云周

天高云淡雁南翔，晓露凝珠气渐凉。  
雨洗青枝摇倩影，风吹黄叶映斜阳。  
五颜六色金秋景，万树千山画意扬。  
旷野乡郊披锦绣，无边落木染清霜。

## 秋荷

◇司红杰

夏日仙裙秋月蓬，纳新辞旧古今同。  
寒塘莫叹徐妃老，半面妆心为底红。

## 秋叶

◇李纪元

闲看清风摇叶黄，蛩虫乱耳扰心房。  
欢情说在仲秋夜，无奈忧思满宇扬。

自渡，就是把受过挫折的、磨难的、无法自拔的自己从水深火热的痛苦中解脱出来，遵循感同身受的原则，用快乐和温暖抵御这个世界的各种悲伤，让一切如期，让自己能够走出阴影，看到更多的光明。

正如所言，众生皆苦，唯有自渡。渡人，就是把人从现实的此岸引领到理想的彼岸；自渡，就是以己之力摆脱困境实现升华。倘若人生是一条漫长的河流，我们就是那只水面上飘摇的小船，在摇曳不定的生活中，被各种世事拍打，向着生命的彼岸而去。这，注定是一场孤独的旅行。在这场旅行里，每天上演不同的情节，遇见不同的风景，会有人来人往，过客匆匆。但是，有人来，就有人走。每个人都有各自的生活，各自平淡、各自繁华，然后再生归土，土归土。

在恍若昨日的那些年，苦难如排山倒海般汹涌而来，几乎一夜之间，几乎世界停摆。我们每个人几乎被打击得支离破碎，煎熬与痛苦，随时都在。我们每一个普通的人，都是一个社会的横断面，特别是当围绕一场灾难展开时，没有人的行动轨迹有轻快的步调。

避无可避，唯有面对；日子再难，从不认输。在那段忽明忽暗的日子里，生活中真正的勇士，向来都是默默忍受，咬紧牙关，当好自己的“摆渡人”。

努力不一定有结果，但躺平只能败亡。我们不能因为抓不住这世间的美好，

就只能装作万事顺遂的模样。每个人都有选择自己生活的权利，这一点无可厚非，但我们还是希望能传递一些杠杠的正能量——躺平，注定是一碗毒鸡汤。

“这世上根本没有感同身受，唯有自渡。”这样的话，是历经世事之后的豁达与明知。在痛苦和迷茫时，唯一能够走出来的办法，就是自渡。对生活力量，需要自己滋生。那些没有被现实击败的人，都活成了英雄。再平凡的生活，我们都要有着英雄的梦想。也许，它便是引领我们走出困境的那束光。

渡人者自渡，看似简单的一句话，却隐含着大智慧。在我们穿过风雨，走出困境，我们已经变成了更加坚强美好的人。那些炼狱般的日子，铸造了我们内心的坚定，锻炼了我们解决问题的能力，历练出了通透与睿智的光辉。

荀子有言：“君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。”直面对身外一切事物的态度，一向来源于自身内修的层次。从自然属性来讲，眼界之外可以乱象可以丛生，不因看与看不到而存在，久存的时限还会远远超过人一生的年龄，正本清源，拨乱反正，正是人们实现某种价值的体现。

所谓历史长河，人生渺小即是。从人的本来属性来讲，人的生命很短暂，意识与没有意识的事情变化无常，应对时也只是个自觉或不自觉的问题，很多

事情是不允许一生来完成，人在终老时，常常流下最后一滴泪，正是给予世人的暗示。

艰难的日子，要有自渡的勇气，和自愈的能力。

《摆渡人》中说：彼岸烟波流转，可有人寻我。对岸繁华三千，可有人渡我。生活纵然百般苦，吾心自渡，在苦中寻找出路和乐趣，废墟上也有野草生长，生命的汪洋中，不仅有风雨雷电，还有太阳星辰。走出困扰自己的迷津，前面别有洞天。生命的渡口，纵横交错，我们是那个撑船自渡的人。

没有一场苦难不会过去，没有一场幸福不会到来。

在自渡中，我们终将把自己变得美好而辽阔，是因为经历。积累成了生命的厚度。我们在一段又一段孤独的路程中，走出迷津，发现了指引我们的微光，循着光而去。后来的自己，与原来的自己真的不一样。

孔子说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”意思是：君子心胸宽广，能够包容别人；小人爱斤斤计较，心胸狭窄。曲终人散时，痛者自痛，伤者自伤；乐者自乐，歌者自歌。

与其说岁月不平静，倒不如说内心不安静，我们的脆弱和我们的坚强都超乎我们的想象。没有自渡的觉悟，算不得真正的人生。安静的词总会在佛经禅教中找到，体现人心思静的渴望，我们

应该敬畏自渡。

莫泊桑说：“有时，我可能脆弱得一句话就泪流满面；有时，也发现自己咬着牙走了很长的路。”

人生，有顺境也会有逆境，总要经历点什么来证明自己来过。活着，不是要将自己的生命的时光拉得多长，而是尽力让其芬芳，于花开花落间，努力寻找属于自己的美好。沧海桑田，经历世事多变，心态也逐渐变得平稳了，一直以为放不下的，也都放下了，以为改变不了的，也都学着妥协了。时时处处，只要醉心于生活，就总能发现生的百般意趣和活的千姿百态。

生活不可能如我们想象得那么好，但也不会像我们想象得那么糟。

人生路上，跌跌宕宕，起伏伏伏，人生的壮丽就在波澜起伏中展现。只有悲伤和欢喜的交织，生命才会有更绚丽的色彩。人生就如一支乐曲，快慢缓急，低音与高音的糅合，才能激荡出悠扬的乐曲。

灾难总是让我们遍体鳞伤，但到后来，那些受伤的地方一定会变成我们最强壮的地方。心之何如，有似万丈迷津，遥亘千里，其中并无舟子可以渡人，除了自渡，他人爱莫能助。

人生长河，渡船千艘，唯有自渡，方是真渡。先渡己，而后渡人。

自渡者天渡之。学会自渡，做自己生命的引导者。

## 教育是一场修行

郭秀存

教育是一场渡人渡己的修行，是爱、责任和担当。教育过程中，教的是学生，修的是自己。收获最大的是心灵的成长。

俗话说：渡人先渡己。走上教育这条道就得修练自己对工作的热情、执着，因为热爱可抵岁月漫长。我非常热爱我的工作，非常喜欢天真无邪的孩子们，家里人常说，一提起学生，我就神采飞扬、兴高采烈地说个不停。

看着学生从一年级小小模样慢慢长大，几乎一年一个样。个子越来越高，会的东西也越来越多，我心里就很幸福！陪伴学生成长的过程，我享受到工作的乐趣，成就感满满。孩子们的成长，让我不敢落后，一直保持前行的动力。

殷校长时常提醒老师们要在日常教育教学各环节中，关注、关爱每一个学生成长。像大先生陶行知讲的那样，你若把你的生命放在学生生命里，把你的学生的生命放在大众的生命里，这才是算尽了教师的天职。

我经常想怎样去关注每一个，培养每一个，让每一个生命都出彩呢？多为学生搭建一个平台，给他们更多锻炼机会。所以，我就用他们喜欢的方式来引起他们的兴趣，让他们积极主动参与其中，这样就能得到更好的锻炼，才会有更大进步。

调整心态和策略，快速与学生建立深厚感情。年轻时我一直在中学任教，后来到了小学，教过不同年段的学生。来到低年段，好不容易有了一次教一年级的机会，我也很珍惜，这让我的教育生涯更加完美，丰富了我的班管理经验。我带着研究的心态来教这个班，关爱学生，把他们当成自己的孩子去引领、指导、教育；尊重学生，相信每一个学生都想做个好孩子。我采用岗位育人的方法，让每一个孩子在班里都有事做，还设置了轮流当值日班长的制度。通过这样的方法，让学生感受到我对他们的信任和支持，用不上一学期就会建立起深厚感情。

爱是双向奔赴。学生很敏感，老师对他怎样，他的心里会很清楚。当你真的是包容他的缺点，鼓励他不断进步，而且无条件爱护他、相信他、支持他时，他一定会喜欢上你！喜欢上你的课堂！喜欢上你任教的学科！他会因你的爱而爱上学习，爱上学校，爱上生活。

教育修得是责任与担当。为党育人、为国育才，初心不改，为学生做好成长的榜样。在担当中成长，只有勇于承担责任、任务、多做事，才会学到更多本领，才能不断提升。

教育培养学生的过程中，我始终把努力培养学生的责任心、担当意识做为育人使命。班级管理方面，我总是有意地培养班干部，培养他们积极、主动为班级做事，正向引领、随时指导、及时鼓励，在我的悉心栽培下，每个孩子都有了具体的、服务班级的工作，他们“人人有事做，事事有人做”。主人翁意识增强了，无形之中锻炼了学生与学生之间、学生和教师之间的沟通、协作、处理

问题的能力。我特别重视教育学生出问题要勇于承担责任，并及时改正。

我们有责任让每一个学生都出彩，我相信没有哪个学生不想当一个好孩子。特别是小学生，他们那么可爱、纯洁、无暇，只要我们精心培育，找到他的优点，帮他守护优点，包容他的缺点，给他足够多的鼓励、赞扬，让他阳光、自信成长，为他创设、搭建平台，让他们接受锻炼，他们一定会绽放属于自己的精彩！

在未来教育的路上，我希望我能一直保持现在这样的学习状态，多读书，多思考，持续精进，做好学生成长的提灯引路人。我也希望我的学生像我们的班训那样，向上向善，做追光少年。

教育是一场温暖的修行，山高水远，道阻且长，在教与学的互动中我们共同成长。让我们一起用耐心和爱心为孩子点亮前行的路，让梦想照进现实。

## 上品良药话陈皮

李许要

话说东汉末年，有一日，神医华佗在外行医，坐着船进入赣江时，因受风寒，咳嗽不止，身上发热，鼻涕清涕，喉咙痒，有痰。他忙打开药箱寻找自制的中药丸，谁知，治疗风寒咳嗽的丸已没有了。只好等船到岸再打算了。后来船过三湖，只见岸上橘子树成林，红橘累累。于是，就上岸买了一筐橘子，回到船上，他连皮带瓤一连吃了好几个。到了晚上，华佗忽感咳嗽好多了。华佗在想，莫非橘子能化痰止咳吗？

第二天，船上两个同行的乘客也咳嗽不止，华佗为其把脉看诊后，便拿出橘子给他们吃。第二天询问情况，一个咳嗽减轻，一个却仍然咳嗽不止。华佗仔细询问才知道，咳嗽减轻的这个人也是将橘子连皮带瓤一起吃，而无效的那个人只吃橘瓤没吃皮。由此，华佗推断是橘皮起的作用。从此，华佗每次吃橘子时，都把皮留下备用。华佗外出行医期间，积攒了很多橘皮，都风干了。

行医归来的第一天，就遇到一个咳嗽痰喘的病人，华佗便把风干的橘皮煎水让病人服用，没想到风干并且放了一年多的橘皮效果更好，华佗这才发觉“陈”皮比“鲜”皮更好。陈皮成了一种不错的中药材，被医家广泛应用。

陈皮的妙用，无独有偶。相传宋朝天圣元年，范仲淹在东京做官时，母亲生病身体羸弱，还时常伴有咳嗽胃胀，又不愿服用汤药苦水。看着老母亲的身体每况愈下，范仲淹一筹莫展。有一天，他去拜访东台的一个名医，这个名医开了一个药方：用糯米配以中药陈皮，制成药酒饮用。范仲淹请人按照要求酿成了酒，他的母亲饮用后，身体就逐渐康复起来。

关于陈皮，还有一个神话传说呢！很久很久以前，有一对美丽的凤凰带着使命回天庭的途中，发现了一处叫新会的地方，顿时被这里的美景所吸引，满眼都是苍翠欲滴的浓绿，雾气氤氲，缠绕山峰，迎风飘动，像是美丽的丝带飞舞，水绕青山，山纳碧水，山水天地间空灵幽静。一泻的瀑布激起一朵朵水花飞溅在山涧，水面像是铺满钻石，从天而降，波光粼粼，绚丽多彩。一切都那样美好。这对凤凰完全沉醉在此美景中，竟然忘却将两颗珍贵种子带回天庭种植的使命。

等到夜幕降临时，这对美丽的凤凰匆忙飞向天庭，却把两颗珍贵的种子落在了山上。在新会这片富饶土地的孕育下，这两颗种子发芽生根，长成了枝叶茂盛、结满了果实，果实的皮晾干后也有浓郁的香气，越陈越香，健胃消食，祛湿化痰的功效就愈加明显。后来

就被人称为新会陈皮，成为治病的良药。

橘皮入药以陈久者为良好，故名陈皮、贵老。

陈皮气香性温，能行能降，具有理气运脾、调中快膈之功。历代医家和著作都有陈皮的论述。王好古云：“橘皮以色红日久者为佳，故曰红皮、陈皮。”《神农本草经》：陈皮，味辛，温。主胸中膈热逆气，利水谷。久服去臭，下气，通神。陶弘景在《本草经集注》说：陈皮，味辛，温，无毒。主治胸中膈热逆气，利水谷，下气，止咳，除膀胱留热，下停水，五淋，利小便，主脾不能消食，气冲胸中吐逆，霍乱，止泄，去寸白。叶天士在《本草经解》说：陈皮，气温，味苦辛，无毒。主胸中膈热逆气，利水谷。久服去臭，下气通神。黄元御在《长沙药解》说：陈皮，味辛，苦，入手太阴肺经。降浊阴而止咳，行滞气而泻郁满，善开胸膈，最扫痰涎。

中医认为陈皮可用于脾胃气滞所致的脘腹胀满、暖气、恶心呕吐等证。脘腹胀满或疼痛，常与枳实、木香等配伍；胃失和降，恶心呕逆，可配生姜同用，即橘皮汤；如果有呕吐而见痰热之象者，可配竹茹、黄连等品；如有肝气乘脾所致的腹痛泄泻，可配白术、白芍、防风同用，即痛泻要方；若脾胃气虚而消化不良者，常与党参、白术、炙甘草等药配伍，如异功散。陈皮，也可用于湿浊中阻

所致的胸膈腹胀、纳呆倦怠、大便溏薄、舌苔厚腻，以及痰湿壅滞、肺失宣降、咳嗽痰多气逆等证。陈皮为脾、肺二经之药，既能理气，又能燥湿。对于前者，常配苍术、厚朴以燥湿健脾，如平胃散；对于后者，常配半夏、茯苓以燥湿化痰，如二陈汤。

另外，用陈皮为君药配方有降低胆固醇及血脂的作用：陈皮30克、山楂20克、甘草6克、丹参12克，大火煮开后，小火煮水20分钟，适宜体质壮实的人，阴虚火旺，或者经常腹泻腹痛，以及消化性溃疡者不宜服用。

夏天暑热天气，用陈皮为君药15克，加焦三仙12克、甘草6克、乌梅6克、冰糖适量，泡茶饮，可开胃健脾，促进消化，也可消暑生津。

有不少朋友咨询，鲜橘皮能不能代替陈皮服用，可以肯定地说，不能。除了功效不同外，百年以前，环保原生态，没有农药和保鲜剂污染，这些残留的化学制剂会影响健康。而陈皮通过岁月沉淀，除了功效更佳外，表面的残留化学制剂也会随之逐渐消失。因此，最好不要用鲜橘皮代替陈皮服用。

值得注意的是，陈皮偏于温燥，干咳无痰、口干舌燥等症的阴虚体质者不宜多食。如果要服用，须在医生指导下为妥。