

诗歌港

那是我的家乡

商莉莉

那是我的家乡

一条大路串起七个村庄

青峦环伺,静卧四季中央

溪水潺潺,低吟着不老的时光

朝雾在村口徘徊

夕晖将背影烙长

那是我的家乡

屋檐下风铃轻摇浅唱

雨滴叩着瓦当,一声声数着年光

麦穗翻涌成金色的浪

风掠过梢头,裹走一季的忙

炊烟袅袅,轻描着田埂的香

那是我的家乡

石阶上晒着童年的暖阳

墙缝里藏着奔跑的踉跄

灶膛火舔舐着古老的传说

煨熟的故事劈啪响

热炕头融了裤脚的冰霜

也融了漫夜里说不出的怅惘

那是我的家乡

苹果花海漫过山岗

春风急急,抖落一地娇羞的梦

老槐树在村口把年轮拉长

枝叶缝补着粗糙的行囊

一圈圈镶着远行的渴望

一圈圈嵌着归来的方向

我的家乡啊

你是父亲扛起风雨的脊梁

背影在暮色里一寸寸变长

你是母亲望穿归途的目光

在窗口亮了又暗,暗了又亮

你是我行囊里捂热的那杯乡土

千里万里,依旧滚烫芬芳

我的家乡啊

每盏灯都是温柔的守望

每扇窗都在无声地呼唤

你是风浪中最安宁的港

你是迷路时最亮的光

你是游子心中永不沉落的地平线

是我漂泊一生,终要回归的地方

随笔苑

熏风里的振翅

李坤育

奶奶走的第十一个年头,我在图书馆靠窗的位置读到了“思念是有形状的”。风从梧桐叶缝隙里漏下来,在摊开的专业课本上投下斑驳的影,像极了奶奶当年纳鞋底时落在布上的针脚。从前总以为,失去至亲的疼会随着时间淡成一道浅疤,此刻才明白,有些印记早就长在了骨血里——她攥着我的手塞给我糖时的温度,坐在门槛上望我归程的目光,连她烧的柴火饭里那股烟火气,都是这世上独一份的信赖和温暖,任何人都取代不了。

十一年来,时代的浪潮推着所有人往前跑,我也站在了人生的岔路口。还有七个月就是考研的考场,我把铺盖搬去了学校附近的出租屋,墙上贴满了知识点便签,桌角摞着比砖头还厚的真题集。朋友说我太拼,何必孤注一掷堵上所有退路,我想起奶奶说过的话:“人这一辈子,总得有件往心尖上扎的事,扎进去了,就没有回头的道理。”我明明知道这条路铺满荆棘,可我还是愿意迈开步往前走。这份孤勇,一半是来自对未来的渴盼,一半是来自奶奶留在我骨子里的韧劲儿——她那辈人靠着一双双从饥荒里走出

来,我靠着一支笔,为什么闯不出属于我的天地?

关于爱情,我也有更多体悟。曾经也为了错失的人红过眼眶,看着朋友圈里同学晒的求婚戒指、情侣合照,羡慕别人花前月下你依我依。只有自己亲手搭出来的屋檐,才敢挡一辈子的风雨。懂我的人自然会留在身边珍惜我,不懂我的人,不如挥一挥衣袖。自立是根,自强是干,一个人也能站成一片遮风挡雨的森林。

从图书馆出来,初夏的熏风迎面吹过来,带着梧桐花淡淡的香,落在我脸上居然带着几分微冷。我拢了拢外套,却突然觉得心头一轻——好像过去那些纠结的、痛苦的、放不下的情绪,都跟着这阵风吹走了。站在学校的天桥上,望着底下川流不息的车水马龙,霓虹与车灯织成流动的星河,晚风拂过耳畔时,突然就懂了李白诗里那份通透又洒脱的心境:“弃我去者,昨日之日不可留;乱我心者,今日之日多烦忧。”那些渐行渐远的人,那些跌撞走过的错路,本就如同指间流沙,留不住也不必留,更不该再占着心底方寸之地,徒增牵绊与烦扰。

东坡有言:“休对故人思故国,且将新火试新茶,诗酒趁年华。”与其沉湎于已逝的昨日、纠结于未平的心绪,不如放下心头枷锁,把目光投向眼前的光景,把心力留给当下的奔赴,在最好的年华里,守着本心,向着光亮,活成自己最想要的模样。而“兴酣落笔摇五岳,诗成笑傲凌沧洲”的万丈豪情,从来都不是青史之上文人墨客的专属,它是每个心有目标、步履不停的人,都能藏在骨血里、刻在心底的底气。

总有人不懂这份执着,就像燕雀终日盘旋于檐下,安于暖巢方寸,自然无法理解鸿鹄心向千里云天的壮阔。旁人的非议与不解,从来都不该成为前行的枷锁,正所谓“时人不识凌云木,直待凌云始道高”,那些此刻不被看好的坚守、不被理解的志向,终会在时光的浇灌下拔节生长,待到直冲云霄之时,自有万声响应为其加冕。

不必因他人的目光否定自己的路,你有你的烟火,我有我的远山,各从其志、各得其所,何必强求彼此共情?“休言女子非英雄,夜夜龙泉壁上鸣”,从来没有谁规定少年该走什么样的路、该有什么样的活法,更

没有性别能限定奔赴远方的勇气与豪情。年少的我们本就该心怀滚烫,敢以渺小启程,敢以壮志追梦,不必畏缩,不必彷徨,只管向着心之所向大步前行。

哪怕此刻前路漫漫、风雨兼程,也始终要信,蛰伏不是沉沦,坚守终有回响。所有默默扎根的日子,所有咬牙坚持的时光,都在为未来的腾空而起积蓄力量;更要信“大鹏一日同风起,扶摇直上九万里”,只要初心不改、步履不停,终会等到属于自己的长风,乘势而上,直抵云天。

风吹起我额前碎发,我摸了摸口袋里奶奶留给我的银镯子,凉丝丝的触感顺着指尖传到心口。十一年了,我从一个哭着找奶奶的小孩,长成了敢一个人对抗世俗的成人。熏风犹冷,可我知道,我早就已经脱胎换骨。那些失去的、遗憾的、痛苦的,已成为我翅膀上的骨,让我能飞得更高更远。念及此,不由更添豪情壮志,赋诗自勉:

熏风轻拂少年裳,十载追思骨里藏。
太行雪拥途何惧,塞北风寒志岂伤。
昨日烟云随水去,今朝肝胆向天长。
鸿鹄振翅青云外,自有晴空自苍茫。

近视防控,是一场需要孩子、家长和医生共同参与的“马拉松”

“近视防控没有特效药,但只要我们三方配合,就能为孩子的眼睛赢得这场‘马拉松’。”烟台爱尔眼科医院康焯医生在她的近视防控门诊常说这句话。上午10点,一对母子如约前来复诊。10岁的明明去年查出近视100度,配了眼镜。今天,他戴着眼镜的视力竟然再次下降。

“我让他少玩手机了,可学习任务重,作业越来越多……”明明妈妈的声音里夹杂着焦虑和无奈。

在诊室里,康焯医生放下手中的检查报告,目光温和地看向那位忧心忡忡的母亲和坐在一旁低头玩手指的男孩:“孩子个子长高了,眼球也在跟着长。”康焯医生将检查单转向家长,用红笔圈出几个关键数据,“这个增长速度,超过了同龄人的生理性增长范畴。我们得调整‘战术’了。”

“许多家长认为,配副眼镜就能解决问题,却忽略了近视是进行性、不可逆的眼轴增长。”她在诊室里向明明妈妈解

释,身后的眼球解剖图清晰展示了眼球结构。“当眼轴每增长1毫米,度数就增加约300度。我们的目标不是治愈近视,而是让它跑得更慢一点,再慢一点。”

她拿出一张自制的时间轴图,从3岁的“远视储备黄金期”,到6-12岁的“近视防控关键期”,再到青春期的“近视快速发展期”,每个阶段都有不同的战略重点。

然而,近视防控最大的挑战往往不在医院,而在离开医院之后。

孩子在诊室里记住了要求,回到家就容易被繁重的学业、随手可得的电子产品打乱节奏,其中家庭环境里最容易被忽视、也最容易改造的,就是用光环境。很多家长习惯让孩子在书桌前开一盏台灯就写作业,却不知道顶灯光线不足、台灯亮度不合适、色温过高,都会让孩子的眼睛在近距离用眼时额外负担加重,加速近视发展。

康焯医生随即递过一张打印好的家庭用眼环境评估清单,上面清晰列

出了几项核心检查要点:“您可以对照这张清单进行改造,家庭用光环境的改造,就像给孩子的眼睛筑起一道‘防护墙’,虽然不起眼,却是这场‘马拉松’里不可或缺的补给站。只要我们把细节做好,就能帮孩子跑得更稳、更远。”

她继续解答:“20-20-20法则(每用眼20分钟,看20英尺外物体20秒)是基础,‘间歇性远眺’——比如每学习30-40分钟,就走到窗前,有意识地向远处的不同目标眺望几分钟,效果更佳。”

明明妈妈认真记录着,眼神里重新燃起了希望。

“医生,我听说有‘近视治疗仪’和‘神奇按摩’,能逆转近视,这是真的吗?”一位等候的患者家长忍不住插话询问。

康焯医生转过身,表情严肃而诚恳:“作为眼科医生,我必须坦诚地告诉大家,以目前的医学认知,真性近视是不可逆的。任何宣称能‘治愈’‘降低度数’的

商业宣传,都需要警惕。我们的武器是控制,是延缓。真正的科学防控是一场需要耐心的持久战,没有捷径。”

“防控方案不是一成不变的,需要像升级打怪一样,根据孩子的反应和眼轴数据,动态调整。”她对家长们说。

近视防控的跑道上,没有瞬间冲刺的奇迹,只有日复一日的科学坚持。父母是孩子的领跑员和补给站,提供环境、监督习惯、给予陪伴;孩子自己是核心跑者,需要逐渐建立自主的健康用眼意识;而眼科医生,则是旁边的专业教练,负责制定策略、监测数据、调整节奏,并在每一步给予最专业的指导。

这场眼睛的“马拉松”,发令枪早已响起。赢在终点,需要三方共同的智慧和耐力。

在离开诊室前,康焯医生总会对孩子和家长说同一句话:“从今天起,我们就是一个团队了。保护好这双眼睛,是为他未来的无限可能,保留一扇最明亮的窗户。” (刘颖)