

# 一张照片，照见半生觉醒



若干年前的那场集体活动，早已淡成了记忆里模糊的背景，可那时的那张照片、那个佝偻的身影，却成为了我人生中最沉重的醒木，敲碎了我长久以来自我感觉良好的幻梦，也从此为我推开了一扇通往修身的门。

还记得那天活动落幕，群里正不断有照片在刷屏，我兴致勃勃地翻找，想在人群里寻到自己的身影。来来回回滑了无数遍，目光扫过每一张脸庞、每一个身影，却始终没有找到那个想象中精神利落的自己。我先是疑惑，继而有些慌乱，总觉得是自己看漏了，又或是站在了镜头之外，直到拽过身边同行的人，指着照片追问，才得到一个让我瞬间僵在原地的答案。

朋友指尖轻点的角落，那个脊背佝偻、神情倦怠、全然一副老态龙钟模样的人，竟是我……

我盯着那个身影，久久回不过神。那是一种近乎陌生的错愕，我从未想过，自己在旁人的镜头里，在不经意的瞬间，

竟是这般颓唐不堪的模样。在此之前，我一直活在自己编织的美好认知里，总觉得自己心态尚佳，状态不差。平日里对着镜子，看到的是自己刻意展现的一面，便心安理得地沉浸在自我满足中，对体态的懈怠、精神的涣散，全然无知，甚至带着几分盲目的优越感，以为自己始终活得舒展又挺拔。

原来，人最容易陷入的骗局，从来都是自己给自己的。我们习惯了主观美化自己，忽略岁月的痕迹，无视生活的磋磨，把得过且过当成常态，把精神萎靡视作平常，却在旁人客观的视角里，暴露了所有的不堪。那张照片，没有丝毫滤镜，没有半点修饰，直白地告诉我：你远没有自己以为的那么好，你的自我感觉良好，不过是宁愿直面真实的自我欺骗。

那一瞬间的点醒，比任何说教都更有力量。没有抱怨，没有不甘，只有满心的羞愧与恍然。我不愿再做那个活在假象里的人，不愿任由自己在懈怠中慢慢消沉，于是，从那一刻起，我下定决心，走

上修身之路，先修形再修心，从改变外在的体态开始，重塑一个全新的自己。

起初的日子并不轻松。我开始试着告别长久的懒散，学着挺直脊背，坚持运动，从简单的拉伸、快走，到慢慢养成固定的锻炼习惯，每一步都带着与过去的自己对抗的韧劲。一开始会疲惫，甚至于手腕剧烈酸痛，无法承力。偶尔也会想放弃，可每当想起照片里那个陌生的身影，便果断地戴上护具坚持前行。我知道，修身从来不是一朝一夕的事，它是日复一日的自律，是对自我的负责，是摆脱自我蒙蔽后的清醒修行。

日子一天天过去，坚持也渐渐成了习惯。运动不再是刻意为之的任务，而是融入生活的日常，如同吃饭睡觉一般自然。汗水流过后，是体态的挺拔，是精神的焕发，是眼神里重新燃起的光彩，我终于在镜子里、在旁人的镜头里，看到了那个舒展、有活力的自己，再也不是当初那个佝偻颓唐的模样。

更珍贵的是，运动修身，修的不只是

身形，更是心性。在日复一日地坚持中，我褪去了往日的浮躁与盲目，学会了正视自己的不足，懂得了自律的意义，再也没有了不切实际的自我感觉良好，取而代之的是脚踏实地的从容与自信。

如今，运动已然伴随我走过无数个春秋，成为生命里不可或缺的一部分。回望当初——那张让我认不出自己的照片，它已经从最初的尴尬与羞愧，变成了如今最珍贵的警醒。它让我明白，人生最难得的，从来不是自我陶醉，而是自我觉醒；最好的生活状态，从来不是安于现状，而是不断修行，不断成为更好的自己。

一张偶然的照片，照见了曾经糊涂的自己，也照亮了往后修身的路。这场由一张照片开启的蜕变，让我懂得，唯有直面真实，坚持自律，方能摆脱虚妄，活成自己喜欢的模样，而这份刻在骨子里的运动习惯，也将伴着我，在往后的岁月里，始终保持清醒，挺拔前行。（余烬蓝）

## 清明祭：以思念致敬过往

车窗外的雨丝斜斜地划过玻璃，雨刮器有节奏地摆动着，像极了去年六月我开车往家赶时，心跳的频率。那天我接到一通电话：母亲昏迷了。坐在车上，我攥着方向盘的手不断冒着汗，浑身止不住地战栗，将油门死死踩下，脑子里只有一个念头：“等等我”。在高速上加速行驶了一个小时——这条路我闭着眼都能开，每周回家都走这条道，每一个匝道、每一块里程碑都熟得像掌心的纹路。可等我冲进家门，她只是安静地躺着，手还是温的，却再也没能睁开看看我……

时间仿佛回到了十八岁那年，那时我在外地求学，突然接到家里电话，说父亲遭遇意外。我连夜转了三趟班车往回赶，天没亮就坐在长途汽车上，却还是没能见上父亲最后一面。

如今方向盘握在手里，我总想起这两个没能握住的瞬间。父亲的手、母亲的手，还有那些来不及说出口的话，都化作了清明时节，心底最深的牵挂。眼看着日子愈接近清明，归乡的心思愈发浓烈，虽还未真正踏上那一段通往故土的路，可那份思念，却已经先一步抵达了家乡的山头，抵达了双亲静静安睡的地方。

父亲走的时候，我刚满十八岁，还在外地读书。他总爱在电话里对我说：“别惦记家里，好好念书。”那时我只当是寻常叮嘱，直到后来看着窗外次第亮起的万家灯火，才慢慢读懂这句话里的重量。他用一生的踏实和坚韧护我长大，守着小家安稳度日。

母亲当过老师，性子开朗，说话声音清亮。可每到清明前那几天，她就会格外

安静。早晨在厨房准备祭品时，会轻轻哼起歌来。我问她唱的是什么，她擦了擦手说：“是你爸当年最爱听的红歌。他说听着这调子，心里亮堂。”歌声混着蒸糕的甜香，在晨光里缓缓飘着——那是清明时节，我家独有的声音。

窗外的雨意未歇，思绪也随之沉向那些为国捐躯的英烈。清明从来不只是思念亲人，更是缅怀那些为家国献出生命的人。在八闽大地上，无数英雄儿女为了民族独立、人民幸福，挺身而出。他们也曾是父母的孩子，却在国家需要时，把生命交给信仰。他们用青春与生命，换来了我们今天的安宁。

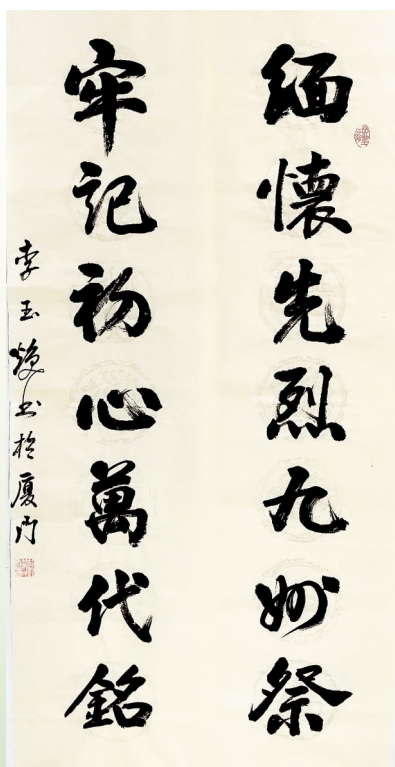
岁月无声，忠魂不朽。我们看似平常的安稳生活，是无数先烈用生命换来的。他们的名字值得永远铭记，他们的精神更

需代代传承。这精神，是照亮漫漫长夜的火种，也是我们在平凡日子里守住本心的力量。

清明的雨，是思念，也是洗礼。它让我们在回望中懂得感恩，在缅怀中坚定方向。思亲不忘根，缅怀英烈志。我虽未真正站在双亲墓前，但心里早已做好了告慰：做一个正直、善良、有担当的人，珍惜当下，不负时光。这安稳的岁月，这祥和的人间，便是对双亲最好的慰藉，也是对英烈最好的告慰。

我将继续带着这份思念与敬意前行，在这片被热血浇灌、被汗水浸润的土地上，守好心中的灯火，走好脚下的道路。（张芳）

## 书画艺术



书法 李玉焕书

## 清明，我心中的眷恋

又是一年清明，我的心被思念填满，虽然外婆离开我们已经一年多了，但那份牵挂与眷恋，从未随岁月淡去，反而越来越浓，藏着无尽的怀念与温柔的念想。

清明踏入田间：蚕豆错落扎根于田埂之上，不远处的龙眼树枝繁叶茂，新绿的枝丫向着天空肆意伸展，彰显着生命的力量，熟悉的乡间气息深深勾起我对外婆无尽的思念。曾经，外婆温暖的手牵着我，耐心地教会我辨别各种植物。如今，外婆的身影已消逝在岁月长河，面对眼前的景致，泪水已悄然模糊了双眼。

在我的记忆深处，外婆永远是那副热情似火、慈祥如光的模样。在众多外孙里，外婆给予我的是一份偏爱。小时候每当日头“火辣辣”的农忙时节，我们就要去舅舅家帮忙割稻子。表哥表姐们都要在稻田帮忙收割，而我却能蹦蹦跳跳地跟在外婆身后去村口商店，外婆会为我挑选心仪的小零食。看着我手舞足蹈的样子，外婆会微笑并佯装严肃地叮嘱我：“藏好咯，可别让哥哥

姐姐们瞧见了。”那一幕，深深地烙印在我的心底，成为我童年中最温暖、最难忘的画面。

后来，我去县城上了高中，自此，故乡便只有冬夏，再无春秋。每次放假归来，我都会迫不及待地跑去外婆家。外婆一见到我，那原本黯淡的眼眸瞬间亮如星辰。她会从房间小心翼翼地捧出一袋鸡蛋或是平日积攒的零食给我，态度坚决地让我拿走，眼神中满是不容置疑，而我回到家后也总能在这一一个个爱心袋中，发现外婆偷偷塞进的钱。外婆就是这样，宁肯自己节俭，也舍不得我在外受委屈。每一次回想起外婆不容拒绝的眼神，我的眼眶都会不自觉地湿润，心中满是感动与温暖。

而就是这样一个溺爱我、疼惜我的外婆，在去年3月永远地离开了我，以另外一种方式在遥远的天际默默守护着

我们。在得知这一噩耗时，我泪如雨下，曾经一幕幕的场景又浮上眼前。

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”。我站在田间，望着这依旧生机勃勃的世界，心中满是对外婆的思念。外婆，您虽已离去，但您的爱早已刻进我的生命，让我能像小草般坚韧、大树般顽强地抽枝展叶，向阳生长。我虔诚地祈愿，愿轻柔的清风跨越时空的界限，把我对您的思念一字一句地捎给您，愿您在那一切安好。这份眷恋，会陪着我，岁岁清明，年年思念。（罗秋芳）

