



烦恼丝疯长的二月催发了早开的山茶花，山脚人家氤氲的炊烟温暖了长长的午后。年岁未曾停歇，脾气都藏在了山后松树渐渐增长的年轮里。山间拾柴的老人曾是疯狂撒野的少年，当青春一点点离去，陪伴，只剩下几缕还未被带走的黑发。好像没有任何一个心潮

滚烫的人能够安然地看着春花折颜流水逝去。不只是惋惜，这种无用的伤怀使未老之人老得更快，将老之人垂头恐惧。离别从来不是阳光下的葵花，给人盎然的想象。别，是推辞是拒绝，是阴暗山涧里流出的泉水，四季不歇，是从地里带出的刺骨寒冷。

自古没有哪个诗人笔下没有离别，诗人的愁绪比常人更是放大无数倍，压箱底的书稿越来越厚墨迹大多被泪痕晕开；身上的衣服破烂不肯更换，因为都是母亲熬夜刺的牵挂；睡在江南杨柳岸，梦中臆想着功成名就锦衣还乡。世间从来没有永生，欣

然接受离去。回归到黑暗，物哀也是极致的美。相遇本是离奇，两条毫不相干的树枝在空中交汇，以为是陪伴和永远，其实遇见即是离别和瞬间。比起得到失去更让人念念不忘难以释怀。我曾经多么舍不得冬天那朵落在我袖子上的那片雪花；多么舍不得秋日里红如彩霞的枫叶；多么舍不得那个靠着窗口晒太阳看远方的俊朗少年。可我又感谢它们，雪花融化跟随阳光一起融入了我的骨髓；火色的枫叶被夹在书页里真的成了晚霞；少年早已离开家乡却一直被我藏在的角落里。

颂别，在春日早晨深深的寒意里，鸟儿叽叽喳喳，好像还是旧年那一窝。未出正月，还时不时有鞭炮声响，大红色的鞭炮炸了一地似落花，烟雾缭绕里新的生活又要来临。

★科院诗坛

一道光
打在我身上
分为白和黑
变做光和暗夜
暗夜又雷鸣
日夜又交替
我站在尘埃里
和天地各一方
倒走平川江流
见过诸多妖魔
怎么年少轻轻
还年少轻轻？
无处可说的心衷
想碎人一身血
在南方
在小镇上
在晴朗的午后
我摘下三月的春息
种在高处的山丘
别问我缘由
我是秘密，不能出声

我

机制3181班 罗浩

蔡程昱

数媒3181班 李菲



舞台之上

从幕后到台前的路漫长而煎熬，每一次跨步推开面前黑色大门走向舞台时总是不自禁的紧张。细数从节目开始到现在，舞台也上过不少次了，可是紧张感还是不曾消散。白光入水从头顶洒下勾勒出侧颜的坚硬轮廓，扭头侧身抬臂将拳头握紧，目光坚定。

黑色伴随踏上舞台台阶时消失殆尽，映入眼帘的是台下数不尽的观众，黄色背光将自己的身形显露，密集的鼓点此时应景响起，细细密密敲打促使你加快了步伐。还未完全适应眼前的明亮又被寂黑笼罩。闭眼深呼吸凝神时背光倏然转亮，仿佛置身白雾之中，身形缥缈梦幻。轻拍衣袖攥紧话筒，缓缓曲臂将话筒递至嘴边。

在音乐的领域，你就是王子。

琴键进入时惊醒梦中人，沉睡的雄狮睁开睡眼惺忪的眸子，昂起巨大的脑袋在空中长久的停顿注视远方。弦颤迸发出悠远的时空回声勾人心弦。似是晨光给世界染上了一层一层纯金纹路。猛然抬头凝望观众席的尽头，神掌在半空中画出一个圆弧复而落下，想到眼前青草连片铺开，遥远山顶白雪皑皑似银装素裹般挺立，忍不住在这里大步跳跃去找寻陌生世界的美好。

“看青草穿白雪听见森林的音乐突然发现陌生世界。”

画面交错蓝色铺天盖地涌来，湖水汹涌的拍打岸边，水花四溅，再再生烟。一雪助花消朔气，万峰渡鹤引春风。暖晖融化了初雪的寒意，生意盎然的绿根植在心。曲终收尾时盈盈月光，满天繁星下萤火虫纷飞，你踏上远方流浪的路，追寻勇气与新的希望。

光影之外

my heart of light. 我心是光。

你是音乐人，你追着光。你就是那束光，属于你自己和喜欢你的人的那束光。握紧话筒抬臂移至嘴边，金色的男高音缓缓流出唇边，美声功底下的通俗唱法使得尾音久久回荡在舞台的每一个角落。看着你咧开嘴角勾起一个弧度，弯眉将喜悦挂在脸庞，相信你也会向歌词一样，把活着映的漂亮。

“大家好，我叫蔡程昱，来自上海音乐学院，是声乐歌剧系大四的一名学生，请大家多多关照。”

这张名为声入人心的考卷，你已经答完了，之后的路我们依旧陪你一起走。

前程似锦，未来可期。我们一起努力，争当人生的首席。



本期书海拾贝给大家带来的是丰子恺的散文漫画精品集《活着本就单纯》。此书收录《渐》、《大帐簿》、《梦痕》、《给孩子们》等55篇经典佳作。这是一本有关生活哲学的书籍，作者选用的题材简单，但富有深意，引发人们对人生的思考。作者通过对身边事和往事的回忆，以及对生活的感悟，最终告诉我们一个道理：单纯是内心的修炼，心地质朴，纯粹专注，做好自己；单纯是高级的智慧，化繁为简，看淡得失。以一种超越的豁达游戏人间，无宠不惊过一生。这是一段简单而有富有深意的话，出现在了书的封面当中，同时也是作者内心的想表达的感受。

(院报学生记者 彭丹)



走的突然，我们来不及告别，这样也好，因为我们永远不告别。——题记

分别总是在六月，六月，有回忆有欢笑，也有你们挥手道别的身影。有太多的话语总感觉说不完，有太多的不舍不忍去离别，然而，最后的最后，还是要轻轻的挥手。

时间是世上最无情的东西。朱自清在《匆匆》中这样描述时间：“于是洗手的时候，日子从盆里过去；吃饭的时候日子从饭碗里过去；默默时，日子便从凝然的双眼前过去。”

是啊！还来不及细细品味，三年的时光就在每天匆忙的脚步声中溜走了。回忆过去，眼前是课堂上我们互动的精彩画面、是晚自习时老师与我们耐心交流分享经验时的喜悦、是在宿舍楼与老师道晚安时的场景、它甚至是一千多日子里我们一起学习生活的点点滴滴。

其实人生最苦的事情莫过于离别，而且离别总是让人心碎，每当看季节轮回，风霜雪雨抑或风花雪月时，一季又一季的花开花谢，谁

不是把悲喜在尝？相聚的时间太短，离别的日子总是很长，抬头望满天星辉，却独爱那轮明月。这不禁让我想到苏轼的《水调歌头》中的千古名句“但愿人长久，千里共婵娟。”

感情，是多么真实，刻骨铭心。过去，点点滴滴都那么美好。当我们回过头来，看看自己拍下的照片，看看自己走过的路，看看这一路的风景，回想着一路的自己，努力奋斗的情形，埋头苦干的场景，自己也许会欣慰地笑吧！

有句话说得好，分别是为了再次相聚。但是泰戈尔说过，无论黄昏将树的影子拉得有多长，它总是和根连在一起的。曾经的回忆无论经历了多少岁月的洗礼，只有经历过的人才会懂得，这份感情永远不会被遗忘，它可能是你今后步入社会中的一笔宝贵的财富，也可能是受益终生的处事方式和对待事物的态度。不管他最终是如何影响你的，当你回首往事时你可以为这一段回忆欣然地说一句，时光不老，我们不散。

时光不老，我们不散

移动应用3181班 李海宁



夏季是一年四季当中最为炎热的季节，很多的人在夏季都会遇到各种的健康问题，健康的饮食就显得很重要了。夏季吃什么菜好呢，夏天喝什么汤好呢？夏季气候干燥容易上火，上火了该如何注意饮食呢，一起来详细的了解一下吧！

1、以清淡爽口又能刺激食欲的饮食为主。夏季正是蔬菜、水果丰盛和季节，可以多吃一些具有清热去暑功能的蔬菜。例如莴菜、茄子、鲜藕、绿豆芽、黄瓜、菜瓜等，特别是番茄和西瓜。

2、宜吃苦味食物。夏季可多吃些苦味的食物。苦味食物中所含的生物碱能消暑清热、促进血液循环、舒张血管。三伏天气里吃些苦瓜、苦笋、苦菜、绿豆等，或者饮用绿茶、

咖啡、可可等苦味饮料，不但能清除人内心的烦恼、提神醒脑，而且可以增进食欲、健脾利胃。也能养阴清热、消暑除烦的作用。

3、可多吃一些，既可生津止渴，又有滋补作用。此外，还应多食小米、豆类、瘦肉、动物肝脏、蛋黄、红枣、香菇、紫菜、梨等，以补充丢失的维生素C、维生素B、维生素B2等。

4、夏季气温高,人体喜凉,应以清补为宜。这类食物有大麦、绿豆、黄瓜、菠菜、豆芽菜、芹菜、水萝卜、薏米仁等，还可饮百合汤、红枣汤、绿豆汤等，以解暑止渴、生津凉血。夏季易患传染病，可多吃一些有杀菌作用的蒜、姜等。

5、多吃酸味食物。夏季汗多易伤阴，食酸能敛汗，能止泄泻。如番茄具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功效。在制作菜肴时，宜适量加点醋，不仅可增加风味，而且有保护维生素C、杀菌和增加食欲的功效。

(院报学生记者 龙丽凤)