

细品生活的美好

○ 刘希



也许是因为先前长期的两地分居,老公回家创业后,我们格外珍惜在一起的时光。他工作的时候,喜欢开着平板放连续剧,听一听剧情,我不忙的时候,常常会坐到他的身边去,一边品茶一边看电视。他喜欢我们这样温情的时光,时常喊我:“过来看一会电视吧,很好看的。”然后在办公桌上摆了些水果零食,而我当然不能拂了他的好意,泡两

杯热气腾腾的明前茶,乐呵呵地坐到他的身边去,静享两个人独有的时光,开始慢品人生烟火。

早上六点,在一阵鸟鸣的闹钟提醒声中惊醒,我翻身下床,换好运动装,做好晨跑的准备。自从上个月老公得知血压偏高,便有着着急,不爱运动的他决定开始晨跑,我当然全力支持。以往我常常睡到七点半,现在早早起床陪他去跑

步。见我乐意奉陪,他喜上眉梢。两个人在河边一边跑步,一边聊聊孩子和老人,以及一些希望和计划,美好的一天,便从一起跑步开始了。

吃过晚饭,我们又围着公园转了一大圈。一路走走停停,看看花,看看草,沐浴着阵阵花香,一天的疲惫烟消云散。顺路去我喜欢的衣服店、花店看看,挑挑拣拣选一件抱在怀里,他在旁边用欣赏的眼光看着我,然后喜滋滋地付了账。那份尊重与理解,让我很是感动。偶尔散步路上,会接到独居乡下母亲的电话,这时的他,总会问一句:“老妈缺钱吗?给她打点钱吧。再买点水果和蔬菜,让妹妹送回去。”给多少?我故意反问,他报出的数字往往比我预想中的要高出许多,突然间心里就更加温暖起来。

回到家,家里已经被孩子们收拾得整洁干净,和孩子谈谈学习,谈谈她们的未来,常常被孩子们的远大理想而惊叹,看她们自信满满的样子,不由得相信,她们一定前程似锦,我偶尔的担心都是多余的。突然间就很幸

庆,拥有两个阳光、健康,积极的孩子,真是人生一大幸事。

临睡前,手机里收到一条短信,打开一看,是一家杂志社汇过来的稿费。虽然数额不多,但也是对我的肯定与激励。这些年,对文学的热爱只增不减,平淡的生活,因为有了文学的滋养,更有了盼头,更出色生香起来。

前些年,我总幻想大房子,大院子,现在觉得,就这样住着小房子也挺好的,有个小阳台种花就已经很满足了。我以前总觉得要拥有一定数额的存款才会有安全感,现在感觉只要他在我身边,即便口袋空空也心安。以前总觉得孩子成绩名列前茅才是幸福,现在觉得孩子是健康快乐的,每天进步一点点就行。以前,总认为觉得拥有惊天动地的伟业才是成功,现在认为,做自己喜欢的事就是成功。

一路走,一路悟,慢品人间烟火,渐渐觉得,老天待我不薄,我拥有的美好不计其数。我没有理由辜负了这么现世安稳的美好日子,每一天都要好好过,开心地过,有意义地过。

母亲的养生法

○ 朱辉



《你好李焕英》里有句台词“打我记事起,母亲就是中年妇女的模样”。我从小由爷爷奶奶抚养,与父母相隔千里。12岁才“真正”见到母亲,那时她四十多岁了,是标准的中年妇女。

“认识”母亲之后,第一印象是她话特多。我家一直是母亲买菜,父亲炒菜、做饭。记忆中许多个星期天,母亲一大早就出去买菜了,中午11点多,还不见回来。父亲便会派我去找,他断定母亲一定路遇了N个熟人,此刻正与人唠家常……

知妻莫若夫,父亲的预料每每分毫不错。见到和人家聊得火热的母亲,我提醒她,父亲等着做中饭呢。母亲这才醒过神来,赶紧回家。

“你妈啊,就是个‘岔巴子’!”父亲常常摇头叹息。“岔巴子”是方言,意思与“话唠”相近。

母亲当“岔巴子”对于我倒是一些福利,她与各种各样的人闲聊,几个小时的“素材”带回家,会用同样多的时间复述,生怕遗漏了人家任何一个表情动作,乃至语气助词。家里其他人都听不下去,往往听上几分钟就打着哈欠走了。我耐性好一点,假如正好闲着,可以听一两个小时。这便让我以后从事文学创作,有了丰富的原材料储备。

父亲一生都在试图让母亲摘掉“岔巴子”的帽子,有时身边出现了“岔巴子”惹祸的案例,父亲如获至宝,用来警示母亲。比如前几年某天深夜,楼下忽然有人吵架。动静越来越大,继而响起了砸东西的声响。又过了一會兒,警车来了。

第二天,我们知道了事情原委。一楼蔡大妈也是个“岔巴子”,附近有户人家老两口闹了点矛盾,蔡大妈便帮人家出馊主意,结果矛盾愈演愈烈,老两口子闹着要离婚。他们儿子了解到蔡大妈在其中煽风点火,于是深

夜上门要打人。

案例警示性挺强,可并不能触动母亲。母亲觉得自己和蔡大妈不同,从不干涉别家内政,断不会出现这种情况。父亲无奈,只能由着她了。

一晃母亲84岁了,每年的体检报告都触目惊心。糖尿病、高血压、心脏纤维化、肝硬化……慢性病多达八九种。然而她看上去又很健康,在同龄人中颇显年轻。医生说可能因为精神状态好,身上诸多疾病都没有发展蔓延。

最近看了作家白先勇的一段访谈,他认为人际交往密切属于中国传统文化的一种优势。他说在美国街头,经常能遇到袭击陌生人的疯子。这是因为没有人愿意听别人倾诉,也不会去向别人诉说,所以容易产生精神问题。

我们庆幸这么多年来,一直没能改变母亲,要不然她也许早就倒下了。现在母亲依然喜欢出门遛弯,从家里到小区门口,短短500米,常常要走两个小时,遇到有人在聊天,她就会加入其中,起码半小时不挪步。

“一身的病,84岁了,还能站这么久说话。”如今聊起母亲,我们都只是赞叹。

相生相克的启示

○ 陆漪

六月中旬,和几位朋友去新疆大草原游玩。大家欣赏着扑面而来的满山绿色,尽情地呼吸着山野的气息,心旷神怡。这时,一位朋友看到路旁一棵半人高的植物开的花很漂亮,便兴致勃勃走近拍照,不留神被刺了一下,低头一看,才发现这棵植物的叶子上布满了刺。虽然腿上没发现伤口,但是只觉得火辣辣的疼,不一会儿有点红肿了。当地的朋友说,因为这种植物叶上生刺,牛羊都不吃,所以草原上随处可见,长得也比较高。

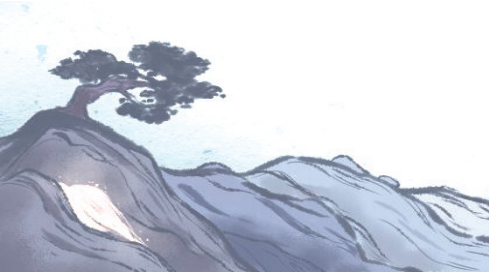
回来后查了有关资料,才知道它的中文名称魁蓟,别称大蓟。药书这样记载,“夏秋采全草,秋季挖根,晒干,生用,亦用鲜品。可以凉血止血,行瘀消肿。”它的主要功用是凉血止血,解毒消痈。据说还有相关典故证明此说:三国时期,庞统在一次战斗中身中数箭,血流如注,跌于马下。士兵中有知医识药者,忙从道旁扯来一把草药,揉搓后塞入他的伤口,很快止住了血,这草药就是大蓟。大蓟的叶刺把人刺伤,然而还是它的叶子可以止血清肿,真是令人爱恨交加。

有着“杏乡”美誉的新疆伊宁县盛产各种杏子,杏子当然很美味。但本地人说,它是寒性之物,不能多吃,吃多了会拉肚子。外地来的游客不知缘由而因此中招的也不少。而本地的老人传授经验说,杏子可以多吃,但吃杏子的同时也要将杏核咬开把杏仁吃下,这样就不会拉肚子了,这是流传已久的民间说法。我查阅了有关资料,没找到相关依据。也许这是民间屡试不爽而总结出来的土法,据说效果很不错。真是一物降一物,吃杏子拉肚子的问题,只要同吃杏仁就给解决了,人们又可以大快朵颐满足口腹之欲了。

大蓟叶子的神奇功效和杏仁的独特作用,不禁让人们感叹大自然的神奇,这奇特的现象也生动诠释了事物的相生相克又相伴相生的道理。早在春秋晚期,道家创始人老子就用哲理的眼光审视这个世界,以直观的太极图形象而简明地揭示了万物相融相生相克、相辅相成的思想。无下则无上,无低则无高,无苦则无甜,相生相克充分体现了生命的价值和意义。

相生相克的道理给了我们一把体察世事、正视人生得失的钥匙。人生总是充满了变数,光明总是和黑暗同在,幸福总是与苦难相伴而生的。加拿大女作家门罗曾经在《幸福过了头》中指出:幸福始终充满着缺陷。只有淡看世间嘈杂,保持内心平静,才能达到生命的最佳平衡状态。

在现实生活中,我们既要笑迎苦难,勇对挫折,努力寻觅到属于自己的心灵栖息地,也要学会以正确的心态面对成功,不悲不喜,不骄不躁,正如星云大师所言:“越是风光的时候越要低调,越是辉煌的时候越要小心,成熟的麦穗总是低着的。”



如果有人告诉你:有这样一个女人,她71岁上班,96岁失恋,100岁拿奖,105岁了还在喝酒吃肉,人生忙到没时间思考死亡……肯定有许多人难以相信这样的奇迹,事实上这个人真的存在,她就是越活越年轻的日本传奇女性笹本恒子,1914年出生,今年105岁。

笹本恒子年轻时曾经是日本最早的女性新闻报道摄影师,她在71岁时遭遇老伴去世的不幸。最开始,她不习惯孤单的生活,每天无所事事的待在家里,心情一直十分郁闷。有一天,她收拾房间,无意中翻到多年前拍摄的照片,内心忽然产生了新的想法:“我不应该整天无所事事,忙碌起来才能忘记烦恼!”于是,她再次拿起相机,开始自由摄影家的职业。因为喜欢拍照的感觉,为了拍到更多更好的照片,她专门用了6年周游日本,忙碌的行程让她每一天都过得充实、快乐,做喜欢的工作,也让她对生活重新充满了热情,她拿起相机拍摄的状态,给人的印象是那么娴熟,从容,优雅,没有半点老去的样子!

每次出现在公众场合,人们除了对笹本恒子的摄影作品感兴趣,还会格外关注她的衣着打扮,她留着一头俏皮的短发,脸上化着淡妆,喜欢每天穿连衣裙,款式都十分新潮。每次出门,她会仔细挑选和衣服搭配的鞋子、背包和围巾,连指甲和香水都不落下。有一次,她要参加摄影展览,本来都已经出门了,忽然又返回家中一趟,等她赶到会场时差点迟到。朋友问起缘由,她笑嘻嘻地小声说:“我出门很早,但是又回去取了一枚胸针。你看,戴上它以后,我是不是更好看?”朋友不以为然地说:“咱们都一把年纪了,少了一枚胸针,又有谁会注意到呢?”笹本恒子却说:“我自己会注意到啊,爱美是我一生的必修课,不管活到多老也要好好打扮自己,不然就亏大了!”因为注重衣着打扮,她看起来显得那么年轻,人们很难把她的形象和一位百龄老人联系在一起。爱美让她充满自信,100岁时举办个人影展时,还获得了最佳着装奖,是史上最高龄获得者。爱美也让她魅力十足,在96岁外出旅行时,因为偶然认识了法国南部雕刻家查尔斯先生,她竟然开始了人生的又一场恋爱!

经常有人问笹本恒子:“您保持年轻的秘诀是什么?”她会笑着这样回答:“保持对生活和工作热情,永远有爱美之心。除此之外,还要尽量保持规律的生活。”105岁的笹本恒子日常生活就很有规律,她每天5点起床,打开电视机,调到英文对话节目,让自己的头脑清醒起来,她还研究了一套自创的体操,在看电视时顺便做起来。锻炼完毕,她会喝一杯酸奶,给眼睛滴上药水,然后开始读新闻报刊,浏览到感兴趣的题材,就剪下来保存。此外,为了保持记忆力,她一直坚持学英语,有专门的笔记本用来记录新学会的英文和短语,日积月累下来,也是一项了不起的收获。

我们身边有许多老人,总会以“我这么大了”为借口,在退休之后就不再尝试任何新鲜的事物,过起了颐养天年的日子。105岁的笹本恒子,却一直走在创造奇迹的路上,活成了别人眼中的人生坐标,她用自己精彩的经历告诉人们:人生永远没有太晚的开始,不要在意老去的身体,保持好心态,拥有年轻的灵魂,你的人生也可以活得流光溢彩!

老爸的大格局

○ 王国梁

老爸是个很有眼光和头脑的人,他心胸宽广,格局大,年轻时做了不少事。上个世纪八十年代,大家意识到要抓住机会多赚点钱,有人开始琢磨做小买卖,比如卖葱卖蒜卖白菜之类的。老爸却张罗着开了一家生产草纸的纸厂,纸厂办得红红火火,我家也成了村里第一个“万元户”。大家都夸老爸有胆识,有方法。多年里,老爸一直是我的偶像。

那年我有一个调动工作的机会,但我觉得所在的单位待遇不错,也有发展前途,不愿走出舒适区。老爸知道这件事后,大手一挥说:“调走!人往高处走,有机会还不抓住,那不是傻瓜吗?”我说:“现在的单位也有发展前途。”老爸说:“那不一样,现在的单位是一条小河流,你再蹦跶也蹦不了多高。你要去的地方是大江大河,你能可劲儿折腾,多大本事都能施展得开!”老爸果然有大格局,在他的鼓励下,我调到了城里,见识了更广阔的天地,也最大限度地发挥了自己的能力和特长。

在城里工作了几年,我想到了买房子,可手头的钱有限,买房子对我来说只能算个梦想。老爸说:“房子要趁早买,梦想得赶紧实现。你没看出来吗,现在房价一直在涨。等到你攒够钱,房子不知道涨了几倍呢!”老爸动用了老本,又帮我借了一些钱,我的房子终于买下了。我很佩服老爸,上个世纪九十年代中期,我所在的小城根本没什么人能够看出房价会飞涨,但老爸却未卜先知。这都得益于他的大格局,他经常看新闻,关注大城市的发展特点,所以很多事能做出准确判断。

这些年里,我的工作和生活都比较顺,一方面得以于老爸的指导。另一方面,我也受到老爸潜移默化的影响,遇事能够把思路放开,把格局放大,所以很多事的决策比较正确。

最近两年,老爸老了,也很少管闲事。我有什么事征求他的意见,他总会说:“我老了,你自己拿主意吧。”老爸如今闲事不挂心,完全无为而治,纯粹是老年人的生活状态。他在老家,就是侍弄那块菜地。上了年纪,庄稼地侍弄不了,但对土地的感情难以割舍,所以弄块菜地当成寄托。老爸的菜地简直就是宝地,源源不断长出各种新鲜蔬菜,他也源源不断把各种新鲜蔬菜往我这里送。

我对老爸说:“这么多菜,我根本吃不了。”老爸说:“你这不刚搬了新家嘛,跟邻居们也不熟悉,把这些菜分给邻居们,拉近关系。”我不觉暗笑,老爸果然是老了,格局也退化了,整天把这种鸡毛蒜皮的事当成大事。我说:“爸,城里都是各扫门前雪,不像村里人那样联系紧密。”“城里人和村里人都是人,是人就都是讲情意的。”老爸一边说,一边自顾自把新鲜蔬菜分成一兜兜的,吩咐我给邻居们送去。

还别说,我送了几次菜之后,就跟邻居们混熟了。俗话说,远亲不如近邻,跟邻居们关系融洽,我们的生活也多了几分和谐。跟邻居们交往过程中,大家都喜欢我爽朗幽默的性格,我也因此有了不错的人缘。人际关系和谐,心情也就愉快,生活自然就幸福。

这当然得益于老爸。我恍然明白,老爸的格局依然很大,他从小处着眼,为的是让我获得大幸福。



永远没有太晚的开始

○ 张军霞