



【世相】

把自己活成一道光

□赵桂琴

眼看着夏天快到了,看着体重计上扶摇直上的数字和愈来愈有厚重感的小肚腩,自知懒惰之神已侵蚀入骨,于是找出雪藏两年的健身卡,决定开启2021健身新模式。准备泳具的同时,也将此举提升到理论新高度:健身是最养眼的自律,自律是最高级的修行。据说自律这件事,80%的人能坚持3天,50%的人能坚持一周,10%的人能坚持一个月,只有3%的人能坚持365天如一日坚持到底。而我,并不知道自己是那80%的绝大多数,还是那3%的极少数。

进入久违的泳池倍感压力,对深水区更是望而却步,只敢游到泳道的三分之二即迅速回游,像一只笨拙的旱鸭子。来锻炼的人不多,整个泳池只有四人,倒是给了我海阔凭鱼跃的广阔天地。

不一会儿,右侧泳道多了一位女士,她轻松自在的仰泳吸引了我的注意,忍不住夸赞了一句。她停在池边和我交流,“仰泳其实很简单,翻过身仰起头就会了。”她一边说一边给我示范,“我主要是担心体力不支,返回时仰泳就权当休息了。”看样子她已经迈入老年了,只是矫健灵活的身姿和满头银丝着实有点不相称。

她似乎给了我一些力量。我一次次向深水区探索,总算抵达终点,返程时却感觉有点力不从心。水中似乎有一团黑影在靠近,是那位女士,只见她如一条梭鱼迎面疾驰而来,此时我是贴着泳道线逆行,已经没有力气躲避,只能抬头大喊:“离我远点儿,我不会拐弯!”她听到了,及时转身换了泳道,避免了一场严重的直面相撞的“车祸”。

终于慢慢游到靠岸。不一会儿那位女士也返回了,我瞥见她还戴着脚蹼。看到我询问的目光,她不以为意地抬起左腿,“看到没?我这条腿其实是假的,膝盖全换掉了,打入一块钢板。当时医生要求两条腿全换,但我觉得右腿还有救,只换了左腿。我是在手术之后才开始学习游泳的,几乎天天来游,坚持两年多了,现在右腿功能也恢复了一大半,感觉不用再做手术了。”云淡风轻又颇有些得意的口气像打了胜仗炫耀战绩的李云龙。在我惊叹的目光下,她又入水游了起来。看着水中那自由遨游的身影,我想起了自律定律中的那3%。没错,她就是那3%中的一员。

这几天我还去看望了

书法家耿彬先生的夫人傅照琴阿姨,我们的交流是从耿彬先生去世后密切起来的。当时傅阿姨决定以文字记录的方式铭记逝去的亲人,坚持手写耿、傅两大家族的百年沧桑和悲欢离合故事,从1919年开始写起。历经三年多,已经完成二三十万字。对于一位从75岁才开始执笔的老人而言,这绝非易事。

她坚持每天写两千字,休息日不写。自律是修行,但她不是苦行僧,也只有以发自内心的热爱去坚持做一件事,才能让自律成为一种优秀的习惯。“我喜欢写字的过程,大致一页30分钟,每日四页。起得晚,从上午11点半写到下午1点半。”周末不写作的日子,她跟女儿一起画画,在瓷坯上画,再去烧制,如同手稿上那一手飘逸的小字,经她画坯的陶瓷花瓶和杯子散发着一股雅致之美。她爱美,也是一位美丽的老太太,从内到外。她会用6个小时慢火打老济南口味的酥锅,会踩多日的缝纫机缝制坐垫,杯垫。即便是冬天,她的家里也是阳光明媚、花香满屋,腊梅、大小刺梅、桂花,米兰、吊兰、紫罗兰,美不胜收,一如她的美丽人生。

看了傅阿姨在2020年岁末写的一则日记,我感慨不已,尤其是这两句:“更感谢所经历的酸甜苦辣,让我坚持成长。”“恬静、淡然是我追求已久、可望而不可及的企盼!抓紧生命的小尾巴,漫步华章流年!”一位78岁的老人还在坚持成长,让充满惰性的、矫情的我们情何以堪!夕阳西下,没有断肠人在天涯的哀伤和悲凉,以温暖的余晖笼罩大地的同时,还不忘俏皮地亲吻大地一口。常常脆弱不堪的年轻人,对照一下自己,可有一丝触动?

傅阿姨告诉我一个好消息,折磨她6年的耳鸣最近自愈了,“无药可医又不敢冒险手术的耳病好了,现在睡觉不用拿小硬枕按着、压着了,也不用放音乐来遮掩耳内24小时不停歇的轰然声响了。”连医生都觉得奇怪。傅阿姨自此开始在网络平台上练歌、录歌,她说,“现在的我虽足不出户,但心是自由的!”这是一位78岁老人的开挂人生。她也是那3%的极少数。

看到过一句味道还不错的鸡汤:“把自己活成一道光,因为不知道谁会借着你的光走出黑暗。”自律的人不仅活出了生命的自由,也把自己活成了一道光。

【浮生】

删除了一个人

□李晓

一直等了两年时间,我才把老郑从微信朋友名单里删除了。这对我来说,是一个优柔寡断好久之后的决定。

其实平时我也会删除一些人。比如有时清点微信朋友圈,与有些人很久不见往来,遇到节日,连一句群发的问候也没有;有的还是网名,甚至根本忘了这人是谁;还有的人整天发朋友圈,大都是鸡毛蒜皮的事儿,或雨水一样密集地抛洒人生鸡汤,对人强制性进补,却由此塞满了心里的困惑;加上我这人患有强迫症,一旦他们发了朋友圈,我就忍不住要不停地点赞。

后来看到一篇文章,说那些靠勉强和刻意维持下去的关系,终究有一天要走散。我深以为然。人这一辈子,添添加加、删删减减,其实就是不停地打扫自家场地。

但删除老郑就不同了。两年前的春天,老郑就走了。那天下午,老郑在家里炉子上炖鸡汤,还在微信里给妻子留言:早点回家啊,喝土鸡汤。没想到这是老郑在世上留给亲人的最后一句话。老郑突发心梗,倒在了沙发上。待妻子回家时,炉子上砂锅里的鸡汤已炖干,只有炖得稀烂的鸡肉鸡骨。惊骇的妻子掰开老郑的眼皮,瞳孔已放大,没救了。

这美好的世界,谁不深情眷恋?老郑才56岁,儿子还在北京读研究生。刚谈恋爱,听话乖顺的儿子便把女友的照片发给老郑看,用温软的语气征询父亲的意见:爸,如何呀?老郑回复说:儿子,继续。儿子回复:爸,谢谢!几天后,老郑便给我打电话,约我假期去北京,逛逛地坛公园,看看长城。老郑知道我对史铁生的《我与地坛》甚是推崇;我知道老郑有一年去北京,在八达岭长城抚摸城砖时,眼里泪花转来转去。

老郑就是这么重情重义的一个人。他喝酒,去给别人敬酒,自己先一口吞下,喉咙里咕噜咕噜响,感觉像一个漏斗。老郑豪迈地自己吞下酒,却拦住别人说,你随意,我干了。我和老郑算是推心置腹的朋友。与有的人交往,感觉一坐到酒宴上,便话滔滔,气氛烘托得很是愉悦,但一旦下了酒桌,却觉得有一种无话可说的尴尬,走在一起,生怕衣袖擦着衣袖。我

与老郑不同,即使在一起无话可说也觉得舒坦。记得有天晚上喝酒后,我和老郑步行到城后山顶,一起沉默地望着城市灯火,直至深夜才回家。

老郑喜好书法,是省级书协会员。我不太懂书法,很少作出评价。有一次老郑拿来一个红本本的荣誉证书,在我面前带着炫耀的表情晃了晃,我接过一看,原来是老郑进入了某机构评选的所谓书法家名人榜。我问,郑哥,花了多少钱?老郑诚实回答,交给主办方1000元,说是评委费。我望了望满脸笑意的老郑,深深懂得,心生悲悯。肉身之人,谁没个虚荣心?只要掌控在一定限度内就行。这些年我也见得多了,一些人常声称淡泊名利,可一旦遇到一点蝇头小利浮云之名,却是锱铢必较。老郑不过是在不挣不抢的前提下,给自己寻一点精神安慰罢了。

老郑的猝然离世,我感到亲人离去一样的痛楚。我在床前明月光下掐指一算,居住在内心的朋友其实不多,彼此发出善意光芒“脉冲”的人也不多。

我打开老郑发的最后一条朋友圈,是老郑去乡间拍下的春天树丫上的画眉鸟,还配了欧阳修的诗:百啭千声随意移,山花红紫树高低。我点赞并留言:好,好!这也是我发给老郑的最后两个字。我为他叫好,他却不给我打一声招呼,就无声无息地离世了。

两年里,我常翻看老郑的朋友圈,有神秘的期待,或许哪一天他的朋友圈突然更新了,幻想着他从一个遥远的地方归来了。甚至,他会从微信里发来熟悉的语音说,今晚还是老地方,你睡眠不好,酒少喝一点啊,我给你顶着。

两年里,我去了老郑的墓地三次。一次是在蚕丝一样织起的雨帘里,一次是刮着大风的天气,一次是白云棉絮一样堆满蓝天的秋日。

两年后的春天,我把老郑从微信好友名单里删除了。之前,我给他的微信发去一条信息:郑哥,我不是要忘了你,是把你移植到心里去。

删除老郑后,我好长一段时间都觉得心里难受。有句话说,一个人真正的死亡,是在记忆里被注销。但老郑,我还在记忆里常常复活你。

【读心】

蛋炒饭

□高绪丽

世间的情,跟世间的物一样多。常见昙花一现,难得朝夕相拥,贵在细水长流。世人只见冬梅傲然绰约,唯独忽略了被大风雪折断的梅枝。有的时候,被人惦记,被人淡淡地喜欢,也是世间的一种好。

我问果果:“今晚想吃什么?”

果果的答案,坚定又执着:“当然是蛋炒饭。”

果果是我的小儿,刚足四周岁。有一段时间,我特别纳闷,蛋炒饭到底有何魅力,可以让一个小儿时刻挂在心里?

食材绝对再简单不过。提前焖好的米饭,大米是超市赶特价时买的,谈不上好。颜色鲜亮的胡萝卜,是母亲从菜园里拔的,我拿回来的时候,上面还沾着家乡黝黑的泥土。鸡蛋是自家养的土鸡下的,鸡只吃青菜拌麸,没吃过饲料。这些食材,谈不上什么金贵,充其量只能算是出身有些地道罢了。油锅加热,倒入打好的蛋液,炒至金黄,加入胡萝卜丁与米饭,不断翻炒,直至出锅。步骤不烦琐,味道也称不上浓郁,却可以令人箸不离手。

不问缘由,一根筋的简单喜欢,这是童心未泯。有段时间,我爱上城外一家饭店的红烧肉。他家做红烧肉的师傅,据说特意去外地拜过师傅学过徒。第一次是跟朋友去的,我一个人吃了小半盘。我夸赞说,这家店的红烧肉绝对色香味俱全,入口即化,正合我胃。后来,我又绕道特意去打包几次。不知怎的,一次感冒过后,这份喜欢慢慢就淡了。几个月不吃它,也想不起来了。我无奈自我安慰:“鱼生火,肉生痰,萝卜青菜保平安。”美好的东西,偶尔解馋可以,不适合长期拥有。

在《红楼梦》的金陵十二钗又副册里,晴雯排在首位,她的经典事迹要数第三十一回的“撕扇子作千金一笑”。书中给晴雯的判词是“霁月难逢,彩云易散”。木秀于林,风必摧之。晴雯的模样出众,聪慧灵敏,与袭人同属一等丫头,但跟袭人的顾全大局、缜密心思又不同,她牙尖嘴利、任性使气的性格,到最后终未落得好下场。她手撕扇子被宝玉笑称“千金难买一笑”,不难看出,被宝玉真心疼过的几个丫头里,晴雯绝对有一席之地。读晴雯,印象深的还有第八回,宝玉问晴雯:“今儿我在那府里吃早饭,有一碟子豆腐皮的包子,我想着你爱吃,和珍大奶奶说了,只说我留着晚上吃,叫人送过来的,你可吃了?”包子虽普通,但有人挂念着她偏爱的味道,在那个只手蔽日的大院里,这份情,不得亦是真。到最后,晴雯骨瘦如柴奄奄一息时,让她恋恋不舍的,也不过是这段小儿女的心思。

一道美味,赖于每样食材的质朴,再精心调配,构成风物人间。《小王子》里,狐狸对小王子说:“我不吃面包,麦子对我来说一点意义也没有,麦田无法让我产生联想,这实在可悲。但是,你有一头金发,金黄色的麦子会让我想起你,我也会喜欢听风在麦穗间吹拂的声音。”在我们每个人身边,总有这样或那样的情,也许它们在世人眼里不够完美,但在我们的心里,却愿意花费足够时间去珍惜、去惦记,这难道不是一段特定的缘吗?

夜半桌前读古人的书,窗外的雨窸窸窣窣地敲打着窗户。我起身来到厨房,淘米、添水、切胡萝卜丁。明早,我要用一盘蛋炒饭,犒劳全家人的胃。