

F 凡人一叶  
anrenyiye

## 你会给家人笑脸吗

□哲俊

你每天出门上班或回家时,会给家人一个笑脸吗?

每个人都有自己的生活方式,但无论怎样的活法,都要让生活快乐充实。汪曾祺说过:“己心温暖,则世间温暖;己心妩媚,则世间妩媚。”你的心是明媚的,你的世界才会是温暖的。

初识胸科医院小儿心脏外科专家陈群医生,见她活泼开朗,动作麻利,生活丰富多彩还很有生活情调,怎么也想不到她已是75岁的人了。“生活是要靠自己创造的。”她的话,一下子就深深地印进了我的脑子里。

生活如何创造呢?首先要让生活中有笑容。笑虽说是一个肌肉动作,但它能调动神经,有益身心。笑是甘露,是不可或缺的维生素。

陈群说,先生在外工作很辛苦,一天下来累了,晚上进门的时候就很疲惫,见到家人时很难再有笑脸了。我要求他进门时,对家人一定要有个笑脸,决不能光将微笑送给别

人,这样家中才会有良好的气氛,也会提升生活品质。因为人在高兴时,心脏分泌的荷尔蒙会杀死95%的癌细胞。所以,喜乐的心情是健康的良药,也是长寿的重要因素。到底是心脏外科专家,医学中的原理都用到了生活里了。

晚上回家是如此,早上出门也是如此。陈群每天要让先生笑着告别去上班。一个常人难以做到的是,她每天坚持送先生到电梯口,看着先生进电梯,并微笑着相互告别。如果先生那天没有笑的话,她会拉开电梯门,一定要看到先生笑出来,不笑不让走。当然,笑得不自然的话,也是要重新来过的。她认为让人生灿烂的,不仅有阳光,也有微笑。微笑是最好的营养素,也是长寿秘诀。每天送先生进电梯,多年如一日,没有对生活的坚持,又有多少人能做到呢?

陈群不无感慨地坦言,中国老年人放弃自己得太早了。她说,老人要在岁月中逆

袭自己,活得优雅漂亮,展示生命的美好,要靠自己去创造,不能等别人的施舍,任何年龄段都不能放弃自己。

在变老的路上,要昂首挺胸,幸福前行。不向年龄低头,要有一颗永远年轻的心,要主动寻找兴奋点,也就是自己找乐子。半个世纪前,陈医生结婚时,只是在人民广场上拍了一张照片。如今时光已过去半个世纪了,他们重回人民广场,特地选择了大剧院楼上的望星空餐厅,在当年拍照的旧地上欢度金婚。陈医生新做了一套旗袍,为先生做了西装,她还写了一首抒情诗,由媳妇当众朗诵,喜气洋洋的夫妇俩也高歌一曲。金婚典礼上,众亲友齐聚一堂,欢声笑语不断,他们再次感受到了生命之重。



J 精粹短文  
ingcuiduanwen

## 学做一座山

□千里生

山是坚定的,它不会晃来晃去;山是沉默的,它不会花言巧语。

欲识一座山的真面目,你必得攀上另一座更高的山;欲识一座山的真性情,你必得抛却一切浮夸和虚假。

看清了一座山,你才有可能去理解一座山;理解了一座山,你才有可能去学做一座山。

## 道德与人性

□醉客

道德是动态的概念,道德的养成也是变动不居的。

白居易《放言》诗云:“赠君一法决狐疑,不用钻龟与祝蓍。试玉要烧三日满,辨材须待七年期。周公恐惧流言日,王莽谦恭未篡时。向使当初身便死,一生真伪复谁知?”人性总是复杂多变的,只有在相当长的时间段里,我们才能更全面、更准确地了解和认识一个人。韩愈大概对此深有体会,所以有“行矣且无然,盖棺事乃了”的感慨。

从猴子变成人,需要几百万年;从人变成猴子,很可能只需要一秒。利希滕贝格说:“动物中最接近猴子的是人。”



请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

R 人生感悟  
enshengganwu

## 水浅有涟漪,心浅有快乐

□黄小平

英国思想家柏林活到97岁才去世。有人总结他长寿的秘诀,是因为有一颗快乐的心。

一次,记者问柏林,生活中为何他总能保持快乐?柏林说,他的快乐来自他的浅薄。记者不解,问,为什么“浅薄”就有快乐?柏林解释说,谁见过大海的涟漪吗?没有,大海只有汹涌起伏的波涛,只有在那浅浅的池塘、平静的湖面才有那美丽的涟漪,才有水的快乐和微笑。

在柏林看来,内心的城市和深刻,只会吞噬快乐、淹没快乐。

小时候,快乐是一件很简单的事。哪里有小孩子,

哪里就有欢声笑语;小孩子到哪里,就把快乐带到了哪里。对于小孩子来说,快乐是一件多么容易的事啊!

小孩子快乐,那是小孩子内心单纯、简单。

长大后,简单是一件很快乐的事。随着年龄的增长,我们的欢声笑语少了,快乐少了,原因就是我们内心不再单纯了、不再简单,变得复杂、变得精于算计了。一颗患得患失的心,又如何会有快乐呢?所以,如果我们能偶尔简单一次,那是一件很快乐的事。

快乐就是这样,你简单,快乐也就简单,快乐也就易得;你复杂,快乐也就复杂,快乐也就难求。

让快乐成为一件简单的事,关键是,我们的心要简单。

### 二

一位哲人对我说,人生快乐有两个原则,第一个原则,就是不要纠缠于小事。生活中,我们大多遇到的是小事,如果我们常常为一些鸡毛蒜皮的小事所纠缠,这些小事就会如丝如麻,缠绕着我们的心绪,缠绕着我们的心情,在我们心里,成为一个个解不开的烦恼结。请问,一个常常为小事所纠缠、所烦恼的人,又如何有快乐呢?

我问哲人,那人生快乐的第二个原则是什么呢?

哲人说,任何大事都是小事。生活中大多都是小

事,但我们确实也会遇到几件大事,比如失恋、失财等人生中的失败,如果我们过不了这些坎,以为失去它们就失去了一切,我们就会因此而绝望。其实,这些对于整个人生来说都是小事,因为我们还有丽日蓝天,还有花好月圆。把大事看小,不仅是我们生活的智慧,也是我们获得快乐的智慧。

一个懂得不纠缠于小事的人、懂得把大事看小的人,一定是一个内心简单的人。

一个人内心简单,就如同一汪浅水,浅水才有涟漪,简单才有快乐。



## 挂面匠:面似银蛇盆中舞 斩丝不借关公刀

手工挂面有千年左右的历史,挂面匠一般有个以家庭为单位的小型作坊。

挂面匠制作挂面是从祖上传下来的手艺,要经历近20小时、8道工序。先将上等麦粉按一定比例加盐,加水后用力搅拌,面要和得不软不硬后放到黑瓷盆里,盖上棉被,起到保暖和防风作用。一个多小时,将醒好的面放到案板上,盘大条。再次醒面一个多小时,开始进行倒二条和三条,三条有指头般粗细。缠在两根叉开的竹棍上,熟练的挂面匠上一百斤面需一个多小时,每次缠六七十根面条。放在面窖里盖上草

帘和棉被,使面窖的温度和湿度保持在一定的范围,把缠好的面放在专门的架子上进行开面,继续进行醒面。

太阳出来时就开始了挂面过程,将面窖里的面拿到院子里,将竹棍一端插在面架上,另外一个人攥住另一根竹棍慢慢往下拽,上面的人就用两根长点的竹棍划面,主要是使面不会粘在一起。面条被拉长变细,吊在面架上晾干,手工挂面即做成,剪断后用粗麻纸一袋袋包装。

传统精湛的手工技艺抵挡不过现代工艺的进步,细如发丝的挂面渐渐在消逝。

