

Y 有此一说  
ouciyishuo

# 多虐待筋骨 不虐待心情

□吴淡如

已年过半百,虽然健身已有成效,但每次要去健身房前,总有个声音告诉我:要不要找个理由请假?

说起健身,刚开始时是最辛苦的,不是用吃奶的力气咬紧牙根,也不是软着腿走下健身房的台阶,而是第二天醒来全身僵硬,接连三天都因为酸痛难以入睡。

我也没有设置什么目标,硬着头皮守信用去上课,约好了就得去,去了就得忍,忍了就继续忍,以免前功尽弃。本来只能跑半

马,在第六次练肌力后,竟跑完了一个全马,纪录比我想象中的快得多。这天降神迹让我发现肌力训练的好处,于是持之以恒但也毫不勤奋地,每月固定接受一两次健身。

意外地,我年少时的肩颈酸痛竟然好了大半,几乎不用再去找整椎师傅。其实,整椎没用的,神仙妙手把你的骨头都调正了,你那松软无力的肌群也会在不久后自动缴械投降,让它继续歪回去。而我也发现了肌力训练和跑步最美好的副

作用:当我开始虐待筋骨之后,我几乎不再虐待自己的心情。

那些以前会钻的牛角尖,竟然在对自己的肌肉愈来愈有掌控力的时候,不再为难了。挥汗练习后,什么仇人啊,伤感啊,都抛在脑后,酸言酸语更是无所谓了。

其实我也有些后悔:如果年轻时,就明白这个好处,一定会少浪费一些心情作茧自缚。

真正的自信,原来不是只种在心中,它成长在筋骨强韧里。



R 人生感悟  
enshengganwu

## 火锅人生

□赵柒斤

火锅一年四季皆可散发诱人的香气,但很多人并不否认,吃火锅的旺季依然是冬天。众人围炉吃着热乎乎的美食,抵挡了寒冷,也不用再赶时间,能愉快地边吃边聊。吃火锅堪称冬日里一个时尚社交活动。

这不,周末傍晚朋友又相约吃火锅。众人坐定,服务生点起液气炉,几分钟后,一盆红油翻滚的麻辣火锅呈现于眼前。望着锅里的红汤翻滚,我的思绪竟开起小差:这一盆热气翻滚的麻辣火锅就像是我们的人生。

看众人点的各种配菜,便发现这盆火锅似已容纳百物百味,从猪肝、牛肺、羊肉、鱼片、青菜、豆腐、菌类到鹅肝、鱼头、鸭血、河虾,有荤有素,有生有死,有条有丝。而人生的起伏何尝不是集百家故事、融千种洪流、充满酸甜苦辣又令人向往?倏然,我心旌微动:“人人都活在人生的锅里。”行走于俗世中,为追求完美的人生,我们或许就像那些土豆片、小青菜,沾油带醋,忙于在“锅”里奔走投靠;或许也像那些新鲜鱼虾,被丢进“锅”里经受“烤”验。心灵被岁月的风沙磨砺,变得

粗糙,没时间花心思去梳理自己心灵深处原本喜欢的东西。在“锅”中起伏,我们慢慢学会了适应,学会了接纳,学会了平衡,无论是辣是甜,每个人都从“锅”中获得体验。

麻辣火锅的烹饪也如人生。开始时,火势不可小,否则食物不易煮熟;接着要懂应时而变,顺势而为,火势不可过旺,否则乌烟瘴气,红油四溅。人生也是如此。一个人若太过急躁,想一步登天,往往会因准备不足、仓促上阵,令步履一路艰难;但是,一个人若太过拖拉也不行,往往因时机丧失、资源消耗,导致空有一腔抱负、才学而无用武之地。所以,人生要像烹制火锅,掌握好节奏、把握好尺度,用“文火”烹制。懂得“文火”烹制的人具有深沉的耐力,这种人行事不打无准备之仗,深谙“该出手就出手”,更不会被情绪所左右。善于烹饪和吃火锅的人,便能从围炉聚炊中体验到人生的玄妙,用心经营人生。从这个意义上说,吃火锅,精神需求不亚于口味需要。

赋予吃喝以哲理和文化色彩,令火锅散发出的余韵变得悠长。

N 耐人寻味  
airenxunwei

## 简单的幸福

□杨锡高

网上流行一句话,说小时候,幸福是件很简单的事情;长大后,简单是件幸福的事情。这句话,出自哪里,不清楚;是哪个名人说的,也不知晓。我只知道,这句话很有道理。

小时候,没啥吃的,要是能吃上一粒大白兔奶糖,就会幸福好多天;老了的时候,变得孤独,要是每天能有人拉拉家常,就会感到很幸福。老弄堂里的

大林说,小辰光收集糖纸头白相,把自己或者别人吃糖时剥下的糖纸头,用清水洗一下,粘贴

在玻璃窗上晾干,然后夹在书本里,没事拿出来欣赏;还常常把自己多余的糖纸头与小朋友交换缺门的,各得其所。大林说,勿要讲吃糖,哪怕有一张糖纸头,只要好看、冷门,那就幸福得“一塌糊涂”了。大林的糖纸头到现在还好好地收藏着,冠生园、天明、伟多利、义利、三喜的应有尽有,五颜六色。

小区里有个退休老教授,姓陆,尽管白发苍苍,但“头势”始终“锃亮”“滴光”,用上海话讲“苍蝇飞上去也要滑下来呢”。陆教授进进出出总归撑根“司的克”,“腔调”勿要太浓噢!他的幸福观也很简单,每天一早去小区附近饮食店吃碗小馄饨,多放点“碧绿生青”的葱花,就幸福了。陆教授说,主要是太太“走得早”,一双儿女都去了美国,平时连个说话的人影都没有。

每天吃碗小馄饨,跑堂的阿姨会跟他说说话,阿姨知道他是教授,有问题就会找他“嘎三胡”,这就少了孤独感。而那阿姨呢,每天接待那么多食客,没有人跟她说声谢谢,只有陆教授,每次馄饨端上桌时,他总是微笑着说声谢谢,这让阿姨感觉老“焐心”呢。

生活就是平平淡淡,幸福就是简简单单。姜育恒曾经唱过“曾经在幽幽暗暗反反复复中追问,才知道平平淡淡从从容容才是真”,可是,又有多少人在KTV里唱着“再回首”时,能真正体会到歌词所要表达的意境呢?我的朋友阿文与众不同,他从遥远的四川来上海发展差不多也有十年了,其间找过五六位女朋友,但都是因为没房没车,最终没有“敲定”。几年前,阿文新租了房子,搬到虹口的凉城新村。房东是很活泼又很细心的女生,独住三室两厅,感觉太浪费,便租出去一间卧室。虽然租给一个陌生的男生有些怪怪的,但女房东珊珊看在阿文帅气而老实的面上,又考虑到家里

有个男人换个灯泡、修个水龙头会方便很多,于是毅然作出了这个决定。女房东、男租客抬头不见低头见,双方优缺点看得“煞勒似清”,从最初的“相敬如宾”到后来的“卿卿我我”,及至前年去民政局领了“派司”。结婚两年来恩爱如初,小日子过得和和美美。阿文说:“珊珊人好、性格好,和她在一起也省得我搬家了。”你看,想法一简单,幸福从天降。房客阿文直接变房东,房东珊珊则成了房东太太。

最有意思的是,同事大西当初买房,太太想买高层的,落地窗,光照充分。太太说:“冬天阳台上放一把躺椅,孵孵太阳,喝喝咖啡,看看小说,人生享受啊!”

大西的打算是,买底层的,省下二十万元,正好添辆车。大西说:“轮子上的生活才是自由的,完美的。”果然,到了冬天,只要有太阳,大西就开车载着太太,直往郊区跑。然后找一个安静的地方停车。阳光透过挡风玻璃泻进车内,暖暖的,好比多出来一间阳光房。大西摇下座

椅,和太太斜躺着,一个读小说,一个戴上耳机听音乐。几年来,大西和太太跑遍了上海的郊区,最远的开车到过金山的海边孵太阳。大西常常得意洋洋地跟太太说,车子等于是买房白送呢。太太哈哈一笑:“还是阿拉老公‘花露水’浓,同样的钞票办了两桩事体,有房又有车。这叫‘懿有懿福’!”

有些人生生活、工作中整天闷闷不乐,这个很“触气”,那个很“挖塞”,感觉不幸福。原因就在于他们凡事想得太复杂,永远不知足。

老同学臻臻住在中环那边,一百四十平方米,院子里种了很多花花草草,看上去特别温馨。但她老是跟丈夫抱怨:“侬看表姐,市中心复式房,走两步就是淮海路;再看堂阿哥,青浦花园别墅,光地下室就有两百平方米,影视厅视觉和音响效果勿比大光明‘推板’,‘噱头’勿是‘一眼眼’!”

像臻臻那样,老是吃着碗里看着锅里,想得太多,怎么会幸福?