



如果你有一个假期,每天的状况是早上不起,晚上不睡,吃饭也没准儿,有一顿没一顿,饥一顿饱一顿。也就是说,你不上班的时候那么生活有规律,这样的假期本身不是休息,而是对身体的摧残。

而我,就是这样一个人。其实,生物钟早就叫醒自己,一想是假期,翻身就是一个回笼觉。再醒来都八九点了,既

然误点了,也就不吃早饭了,既然误了早餐,索性也就不辜负整个上午,于是又一觉,睡到十一点多——早饭,只好从午饭开始。

有时候,也会自我安慰:好歹有了假期,不认真睡觉,干嘛自己跟自己过不去啊!其实,这不过是对自己无力自律的辩解和纵容。

原来有一个同事,每天五

N 耐人寻味
airenxunwei

那些自律的人

□马 德

点半起床,刮风下雨也这样。用他的话说,这是小时候早起放羊落下的毛病,到点就睡不着,睡不着就得起。不过,他早起既不是“黎明即起,洒扫庭除”,也不是焚香沐手读书,起来没事就待着。他说,有一次实在没事干,打开电脑玩了几局游戏,才吃饭上班去了。虽然这样有点可惜,但我依然对他雷打不动的习惯表示佩服,因为对一个赖床的人来说,无论人家起来干什么,都仰慕得不行。

一句话,你得不到的事情,人家做到了,你就得服,不服不行。

有一个朋友,他起得更早,凌晨四点半就起床,也是天天如此。不过,他起来是读书,或者写文章,用他的话说,这个时间段最安静,适合思考一些事,更容易与“天地精神相往来”。天亮起来之后,他就会放下手头事,去早市赶集,他说科比见过洛杉矶凌晨四点的样子,他见过菜市场早市的春夏秋冬。买回一天需要的新鲜蔬菜,他就着手做早

饭,等到媳妇起床,他的早饭也刚刚做好。

当然,他睡得也足够早。有一年,我们在一起开笔会,晚饭后主办方有一个小型歌会,大家一起秀歌喉,结果这位老兄困得东倒西歪。他说,我习惯于早睡,这么晚了,我可真受不了。其实,那一刻,也不过是晚上十点多钟。

朋友原来是公务员,后来辞职自己干。自己干的最大好处是自由,最大坏处也是自由,人太自由了之后,要是管不了自己,也就完了。这是朋友常说的一句话。这一晃,他已经出来干二十多年了,日子经营得有声有色。

在商界叱咤风云的人能稳健地走到现在,必然跟他们的自律是分不开的。别的不说,如果他们任由自己胡吃海喝,不注意锻炼,公司变形不变形,身体肯定变形。我们身边,也不乏一些小财主,刚趁个千八百万就不知道怎么活了,美女豪车声色犬马,媳妇也不要了,家也不要了,没几天,钱糟完了,人家是“绚烂之

极归于平淡”,他们是“绚烂之极归于完蛋”。

多年之前,特别羡慕那些退了休的同事,觉得他们不必签到签退,不必坐班,不必评比,不必开会,一起遛个弯转个圈,悠闲自在一天就过去了。等自己上了点岁数,便开始惧怕退休。这种惧怕是因为自己开始看清自己,知道如果没点事做,每天待在家里,不是躺着就是坐着,这样的日子,将会变得十分可怕。因为,退休的美好生活,不是简单的能早起,三餐不误,而是比上班的时候更有趣味,人生更有意义。

当然,自律不是让自己完美无缺,而是最大程度的节制。自律不是说你一个懒觉不睡,而是要明白人活着不是为了睡懒觉。这种节制,不只是懂得要对自己好,而且还要懂得对别人好,对社会好,就是心底有规矩,胸中有乾坤,就是身处暗屋,守心如一。

这么说来,自律差不多就是一种修养了。

公 告

洪宪印(身份证号:372901195509032413)、洪常言(身份证号:372901196209081875)于2011年5月20日,在菏泽市牡丹区牡丹街道庞王村后田间路上,捡拾一男婴。两人捡拾后抱回家中交与洪宪印侄子洪吉军(亡故)、邓翠荣(身份证号:372901197005122422)夫妇抚养至今,现取名洪博谦。

请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与邓翠荣联系,联系电话:17615524716,联系地址:菏泽市牡丹区牡丹街道庞王村。即日起60日无人认领孩子将依法被安置。

2023年2月9日

遗失声明

鄄城兴泽纺织有限公司不慎遗失法人章(编号:3717260056665)和财务章(编号:3717260056663),声明作废。

F 凡人一叶
anrenyie

慢慢老

□颜巧霞

小城有两条街,一条小城人称新街,可见人车喧闹的盛况。另一条就是风光不再的老街。但凡沾上“老”字,除了古董越老越值钱,别的物事往往易与冷清、寂寞还有颓败之类的词联系在一起。老街上的眼镜店、家具店、服装店、理发店……一个个店铺生怕被“老”字牵连,火烧火燎地搬到新街上了。

唯有老朱头依然守在老街的十字路口北端,岿然不动。要说搬迁,在老朱头是更容易的事,推车就走。老朱头的家当是一辆大双轮车,车板上平载着一只木制的大箱笼,箱笼下半部是木板,上半部镶嵌着透明玻璃。透过玻璃向箱笼里面看去,箱底是几只乳白色的长方形瓷盘,盘子里分门别类地装着各式卤菜。老朱头是做卤菜生意的。

听婆婆说,我没嫁过来时,老朱头就在老街上做卤菜生意了。我嫁到老街上有十二年,老朱头每天像时钟一样准点出现在老街的十字路口,傍晚五点左右摆摊,晚上九点

时分收摊,老伴来接他,两位老人一起推着双轮车慢悠悠地往家去。

在老街上住了不久,我就喜欢上了老朱头的卤菜。老朱头的卤菜风味独特,合我的口味。平日遇上有朋自远方来的开心事,或者逢年过节招待远亲近戚,我家亮出的招牌菜就是老朱头卤菜。老朱头的卤猪头肉,肥而不腻,酸中带甜,绵软可口。一般卤菜店添加的食品染色剂,老朱头从来不肯添

加一丝一毫,他靠的是土灶木柴大火小火熬猪头的火候,酱油料酒添加合适的手段。

老朱头今年七十有六,身材高大,身体健康。他有儿有女,家境颇丰。儿子孝顺,屡屡劝老朱头不要干这摆卤菜摊的活,在家颐养天年。老人不听他的,每日自和老伴收拾了卤菜在老街的十字路口卖。老街很多生意变得荒凉了,唯有老朱头的生意兴盛,就连新街的人都跑来

买。等唯一的孙女儿考上大学的时候,老朱头大手一挥:“我孙女儿的学费我出了,我还能干上好些年的活呢!”

人虽渐老,仍凡事可为,跳上一场舞,似乎又重回青春,参加一次游轮旅游,亦是见证一场人生盛宴。老朱头选择如期出现在老街的十字街头,他和老伴既不赶也不急,平心静气地过日子,让自己慢慢老去。

但愿,我到老的时候也能像他们一样。

