

R 人生感悟
enshengganwu

赠我以车,不如赠我一世健康

□叶倾城



我坐在银行里等着叫号,听见旁边两个女学生聊天,说到减肥,一个向另一个推荐:“每天早晨空腹喝一杯黑咖啡,效果很好。”

“会伤胃。”我情不自禁插了嘴。韩国电影《重返20岁》里,重返20岁的老太太换皮不换心,换颜不换嘴:见什么管什么,对年轻人指手画脚,喋喋不休。我看我也快了。

女学生们大概已经习惯大妈们的横加干涉,笑着对我说:“真得胃病就好了,永远不会胖了。”我于是不再说下去。

怎么和她们讲胃痛?她们经历过最痛的事无非是生理期、膝

盖磕破皮、对那个白衣男生爱而不得,如何让她们理解痛得死去活来,理解痛不欲生?而曾经年轻的我,又听过多少老生常谈而不以为意?

十几岁时,我经常干一些奇奇怪怪的事。比如,淋了雨故意不去洗澡、换衣服,就让湿衣服像茧一样紧贴在身上,让身体的热气慢慢蒸干它,低头能看到袖口襟边,雾白的水气隐隐升起,于是自觉是仙人,不言不动间都有云烟霭霭,随时可以振翅飞去。

这人造的诗意实在太蠢,不知多少大人提醒我“老了会得关节炎”。“老?”我耸耸肩,说:“若一剑成名,三十而逝也不可惜;若一事无成,活过三十便是耻辱。”

我现在四十已过,还活着。你要问我的关节情况,有满柜子的秋裤、暖宝宝、厚羊毛袜为证。

自作自受说的就是我这种人。

我是怎么慢慢知道健康的意义呢?也许是从我妈开始的。

忘了我妈是什么时候开始练太极拳、太极剑的。风和日丽的早晨,看她在楼下空地练得一丝不苟,也是一景;寒风冷雪,她照样仗剑下楼,我难免拦阻,开她玩笑:“您这已经三四人不能近身了,还准备打成一代宗师?”

我妈白了我一眼,说:“我还不是为了你们。”

没错,她活着,我们才有主心骨;她健康,我们才有时间、精力做别

的事;她不病不痛,我们才能感觉到阳光的暖、晚餐的香,才能活得有滋有味。

我妈爱我们,所以,她努力让自己活得健康康。这是我们的福气,也是她的成就。

亲情如此,爱情亦然。爱一个人,就与他长相厮守,这是非常朴素与简单的想法。如何实现?首先,要“厮守”,得结婚;然后是“长”,得活到那岁数。

何况,很多时候,活得够久,才能享受时间赠予的礼物。

你的思想超过同时代之人,与你的读者相见恨早?没关系,你活得够久,到你晚年,他们就追上你的步伐了。晚年成名的作家,中国有张中行、钱锺书,日本

有藤原俊成,80岁到90岁之间,是他们一生创作的最盛时。

这一切,都必须依靠健康、规律、节制的生活。“泛爱众,则亲仁”是圣人训,凡人能做到的是:照顾好自己。冬天穿秋裤;吃早饭;再忙再累,偶尔跑跑步总是好事儿;尽量不熬夜——为了工作没办法,为了打游戏、刷剧都不值得。

其次,照顾好你爱的人。陪老人散步,带孩子跑步,给肚子疼的人煮碗菜粥、泡杯红糖水。红糖不比白糖有更多药效,加上爱意则不然。

古人云:“赠人以轩,不若以言。”意思是赠人一辆好车,不如赠人一句好话。而今,赠我以车,不如赠我一世的健康。

R 人生百味
enshengbaiwei

抽点时间爱自己

□夏爱华

闺蜜是个要强的人。工作干得很好,家务活也做得很利索。

她给儿子报了好多兴趣班,乐此不疲地陪儿子学游泳、武术、小提琴、书法、绘画、奥数、作文……儿子坐在教室里学,她在教室外等。就这样两只手也不肯闲着,毛活儿随身携带,得空儿便抓紧时间织毛衣。

这也算了,问题是她对老公也万分紧张。怕他有外遇,所以时刻保持警惕。理由还极其充分,对我说:“知道吗?时下最流行的话是——防火防盗防小三。小三可是无孔不入,不看紧点儿行吗?”

她理直气壮地翻看老公的手机。老公表示不满,她眼一瞪,说:“你是不是心里有鬼啊?”有时心存疑虑,她真能巧妙地跟踪老公,看到老公进了单位的大门,才放心离去。老公如果偶尔回家晚了,她就闹个没完,根本不听解释,她要证据,证明他清白的证据。

老公觉得家里着实不自由,于是借口出差,躲了出去,这叫眼不见心不烦。这下她

不得不反思了。思来想去,自然是攻心为上。于是在家里翻起了菜谱,学做营养靓汤。对我说:“要想拴住男人的心,就得先拴住男人的胃。”靓汤煲好,热腾腾,香喷喷。我说:“你看你,整日操劳,都瘦了。把这汤喝了,补养补养。”她说:“这是为老公煲的,舍不得喝。”我说:“你喝吧!他现在且回不来呢,因为他怕你。因为现在的你不仅不可爱了,而且很讨厌。”

我问她:“多久没照过镜子了?多久没化妆了?多久没添置过时装了?多久没去健身了?就你这灰头土脸的样子,老公不产生审美疲劳才怪。你也别说什么老夫老妻了,打扮给谁看的话。女人打扮,当然首先是老公。其实,善于保鲜的女人,迷人而美丽,对男人的吸引力是不可小视的。成熟女子,风韵优雅,气质不凡,自信满满,老公才不会有外遇呢!”

闺蜜听了,心情豁然开朗。从此以后,不再给儿子报什么兴趣班了。儿子欢呼:“我终于解放了!”她倒是给自己报了好多班:业余时间学瑜伽、学民族舞、学古筝……也舍得给自己买新衣服了,整个人变得漂亮而优雅。

她的变化,都被老公看在眼里。没多久,老公身心一起回归,两人恩爱如初,仿佛先前什么事也没发生。而实际上,她心里明白——是自己变了。

她终于懂得一个道理:婚姻中,把目光只聚焦在老公身上,老公会感到窒息。抽点儿时间爱自己,则山常青、水常流,女人花常开不败。岁月静好,家庭安稳。

F 非常感受
eichangganshou

被时光养成的习惯

□山蒙

我发觉自己不知不觉间养成一些新的习惯,和年轻时不太一样。

狭路上碰到迎面来人,我会不由自主地靠边,让路而行;人多的时候,不会再与人争电梯,宁愿等下一趟,或走楼梯当做健身。曾经喜欢热闹和应酬的我,现在可去可不去的饭局,一律不去,不熟悉的人,没兴趣便不去套近乎。下班爱回家,更喜欢安静地吃点自己爱吃的东西。

越发不惧独处,宅家的时间明显增多。时下三伏天,我闲时就坐在阳台的茶桌旁,守住一壶茶,晓看天色晚看云,坐等风来,静闻翻书声。

越发关注健康。养生先养心,心静则身安。年轻时我喜欢熬夜,有过20多年晚睡的习惯,现在虽然还没能做到早睡,但一定在晚上12时前上床,不看手机不看书。

当然,我也不是只宅家不出门,我钟情定点旅游,放松身心

是生活必选项。爱和家人同去,专挑人少的地方、小众的景点。远的就直飞过去,近的就自驾去,尽量不折腾,不暴走,不为打卡刷屏,更重休闲体验。有个黄金周,网红景点热闹非凡,我专门找了一个千亩茶园,人少景美,我和妻在山水茶香间过了一个安逸的假日。

与年轻时相比,最大的变化是变得淡然宽心,用个时髦的说法,是与生活达成了和解。原谅了爱人的唠叨,原谅了孩子的调皮;不再介怀别人的看法,不再介怀好友的远离;不再紧盯别人的收获,不再预支未来的烦恼;不再惋惜某些错过过去,不再得意那些成功拥有。

现在的我,以简单为好,家居简洁,不断坚定着清减身外之物的想法。在为生活做减法之余,我也在为情感做加法,尤其是亲情的分量在加重,陪伴家人成了自己最喜欢做的事。

被时光养成的习惯,与一个人的经历变迁、心态变化有关。中年的我,更想活出一个真切、通透、健康的自己。