

N 耐人寻味  
airenxunwei

## 有趣的灵魂成双成对

□龙建雄

很羡慕苏东坡的朋友,眼红他们能够有幸得到苏东坡这样的好朋友。

记得作家余光中曾经说过,要是找一个古人陪你去旅行,那一定不要找李白和杜甫。为什么?前者有些狂傲,还有点不负责任,后者一生苦兮兮,过于严肃;苏东坡倒是一个不错的选择,因为他是一个能让一切变得十分有趣的人。

这一点,我很是赞同。苏东坡和他的朋友一起游山玩水,吟诗作词,烹饪煮酒,他能将枯燥变得有趣,能将困难变得有味;和朋友一起去竹林,别人就去躲个雨,他却说“也无风雨也无晴”;陈季常的老婆就是大声一点跟自己丈夫说点事,苏东坡给创个夸张的成语“河东狮吼”。

苏东坡常向自己的朋友钱颙得意扬扬地夸大,说他多么地喜欢在黄州那乡下过俭

朴清淡的生活。他说那时吃饭只有米饭、萝卜、一个清淡的汤,这样的生活让他觉得十分满足。一天,钱颙给苏东坡送来一张请帖,说在家里设宴请他吃饭,请帖上写:“将以三白待客。”苏东坡从来没有听说过三白为何食物,愉快地答应。到达钱府后,只见三件白的东西摆在桌子上:一碗白米饭,一碟白萝卜,一碗无色的汤。苏东坡忽然想起自己在钱颙面前吹过的牛,明白自己被“对号入座”了。

有礼无往非君子也。过了一段时间,苏东坡给钱颙送去请帖,说是要以“三毛餐”来回请。钱颙按约赴宴,他和苏东坡天南地北一阵聊,过了许久也不见上菜,钱颙于是直说:“我饿了。”苏东坡见状,大言不惭地说:“来来来,咱们不用等谁了,快吃‘三毛餐’吧。”钱颙不解,苏东坡不紧不慢地说:

“‘三毛餐’就是毛米饭、毛萝卜、毛菜汤。”原来“毛”音同“冒”,方言是“没有”的意思。钱颙顿时明白,原来老友是要“报复”上次的“三白”。两人相视,哈哈一阵大笑。随后,二人开怀地吃了一顿盛餐,不醉不归。

钱颙是谁?钱颙,字穆父,北宋大臣,外交家,其文章雄健深沉,诗词清新道劲;他和苏东坡一起在翰林院任职,两个人年纪相仿,宦海相接,庙堂进退,惺惺相惜。钱颙1088年从翰林院到地方任职,苏东坡等一众朋友为之送行;第二年苏东坡主动请求朝廷外放,如愿任杭州太守;1091年,钱颙再次调任路过杭州,苏东坡又一次为他送行,并写下《临江仙·送钱穆父》,流传至今成为经典名句便是诗的最后两句:“人生如逆旅,我亦是行人。”这句话是说,人生好比一个个驿站、旅店,我们都是天地间的过客而已。苏

东坡还告诉老友,这世间许多事情我们做不了主,那就没有必要因我们无力改变的事情而去悲伤。一个人十分有趣,继而有趣的灵魂成双成对,苏东坡的朋友遍天下也就不足为奇了。

R 人生感悟  
renshenggannwu

## 改变——生活的华丽转身

□孙志昌

这天,我在街上遇到高中同学刘凯,感觉有点儿奇怪。我说,老板,怎么有闲心逛街啊。他说,什么老板啊,生意一点儿也不好,我不干了。我说,可以去做别的,这点儿小事,还能难住你。他笑了,说,哪有那么容易,现在什么都不好做。我说,不行就改变,说不定又是一片天空。

半年后,听一个朋友说,市中心商业区新开一家快餐店,非常不错,去晚了,还排队。到了周末的早上,我就去看了看,这一看不要紧,原来是刘凯开的。他说,后来去外地转了转,感觉还不能离开吃,毕竟吃饭是人们每天需要的。现在,人们工作忙、时间紧,要吃早饭午饭,快餐正好符合人们的要求,就着手办了这件事。没想到,一开业还挺红火的。我说,我就知道难不住你,肯定没问题的。

说到底,刘凯的做法就是一个改变。没有改变就不会有事业上的成功。可以说,改变贯穿着人们的一生,有改变才有前进。

在时光的长河中,改变如同轻拂脸颊的春风,让一切都在潜移默化中发生转变。它是生命永恒的旋律,也是我们内心深处的渴望。我们常常抱怨生活的平淡无奇,却忽略改变的力量,就像四季更迭一样自然。

改变,有时是一种觉醒。当我们意识到生活陷入循环,改变便成了突破重围的力量。在迷茫之中,我们摸索着前进,尽管曲折,却充满未知的魅力。每一个微小的改变,都可能引发生活的翻天覆地。

改变,有时是一种成长。它让我们不断蜕变,如同蝴蝶破茧而出,展现出生命的美丽与坚韧。当我们选择踏上人生的另一段旅程,改变便成了照亮前路的明

灯。在挑战与机遇并存的新环境中,我们学会适应与成长,也逐渐发现内心深处隐藏着无尽的可能性。

改变,有时是一种选择。它让我们勇敢地追求所向往的生活,如同飞鸟展翅高飞,追逐着自由的天空。当我们决定走出舒适区,改变便成了推动我们勇往直前的动力。在改变中,我们学会选择、学会放弃,也学会珍惜当下拥有的一切。

然而,改变并非一蹴而就。它需要时间的沉淀,需要耐心地等待,更需要我们勇敢地迈出那一步。让我们学会欣赏每一个微小的改变,因为它们终将汇聚成河,流向那无垠的大海。让改变成为我们生活中最美好的礼物,让生命在改变中绽放出更加绚烂的光彩,让人生散发出更加夺目的光芒,为人生这条航船挂起前行的风帆,让我们一起在改变中不断前行,追逐梦想。

J 精粹短文  
ingcuiduanwen

## 偶 尔

□秦 珉

生活之日常,或如水之平淡;日常之重复,或如水之波澜。偶尔改变一下日常,让微风轻袭,春水微漾,虽皆极微,或能一解心头之困乏。

如果睡惯了懒觉,那就偶尔起个大早,伴随着窗外清脆的鸟鸣声,和面,摊一次面饼,用模具切出各种不同的形状,盛在一只好看的白瓷盘里,等待着即将起床的家人。

如果习惯了合食制,那就偶尔来一次分餐制。荤素搭配的菜肴,一人一盘,一碗颗粒润白而饱满的米饭,佐以一小碗

清雅的汤羹,给自己,也给家人带来一份新奇和欣喜。

鳊鱼少刺,味道又很鲜美,人葱姜清蒸是最佳烹饪方式之一,但一成不变的做法,难免会使家人的味觉显现审美疲劳。用葱姜、大蒜头、小米椒做一次红烧鳊鱼,看家人抖擞精神而食之,实在是一次很有成就感的美好享受。

日常之偶尔,会带来意想不到的美好。

R 人生百味  
renshengbaiwei

## 养 生

□徐悟理

在父亲看来,最好的养生,不是吃昂贵的保健品,而是做“顺心”的事,顺着自己的心意,而不是违背或迁就。

在外人看来,父亲是个“顽固”的人,他很少为了顺应别人而违背自己的心意,做自己不喜欢的,即便是最近的亲人。他一生都沉浸在自己的世界里。他热爱劳动,从不

考虑是否值得,常会做一些“无用”事,并乐在其中。外人理不理解、肯不肯定,他都不在乎,从不放在心上。哪怕晚辈对他不尊重,他也极少生气,一会儿就忘了。

虽然如今他已80多岁,但依然每天都在田里奔忙着。他说,劳动就是最好的养生,干顺心的事就是最好的养生。

