我以匠心抗衰老

◆胡杨

看李宗盛操刀脚本并演绎的广告片《致匠心》，片中他一边专心做一把手工吉他，一边画外音道：“世界再嘈杂，匠人的内心绝对、必须是安静的。专注做点东西，至少，对得起光阴岁月。其他的，就留给时间去说吧。”

的确，随着年龄的增长，越来越懂得手艺人的好处和专注力的奥妙。做手工的过程必须心平气和，你要丢失“快”，得到“慢”。而一个人如果有一门手艺，他（她）与社会的关系就会显得非常明确，工作会变得如同修行般沉静、笃定。所以很少感叹“匆匆那年”、时光流逝，更少有衰老迟暮之伤感。

有言道：“精华在笔端，咫尺匠心难。”而匠心意指工巧之心，其关键点在专注力上。匠心独运这个词，也是我在画画以后才有更深的体会。

每天晚上两三个小时的画画时间，是我中年之后开发出来的“集美时光”。先找一幅心仪的作品，莫奈、梵高、夏加尔、吴冠中、林风眠，就看哪天你被谁打动了，然后开始临摹，全情投入眼前的一笔一画，最后不想再增加一笔了，大功告成！

望着自己的拙作，有时很满意，有时很不满意，但那只是结果，过程一律盖上“满意”的戳。功夫在画外。过程你已经享受了，结果只是锦上添不添花的事情。而随着画画的深入，我的专注力也大大增强了。这不但表现在“屁股可以坐住了”，还体现在日常生活中更留意观察周围事物的细节变化。

专注力其实是一种简单的实践——留意新事物，积极寻找差异。无论是关于你自己的，还是周边环境的，只要你去观察，就会将自己置于当下的状态，这会让你对人和环境重新敏感起来，向新的可能性敞开，形成新的视角。可以说，专注力决定你是生活在“世俗之下”还是“美学之中”。

如今我们大多数人都生活在忙乱之中，“忙得起”却“闲不住”。蒋勋一语中的地说：“所有生活的美学旨在抵抗一个字——忙。忙就是心灵死亡，不要再忙了——你就开始有生活美学了。”

的确，“忙”字拆开来看就是“亡心”，人一忙，心就没了。也有人说忙就是盲，忙起来，眼睛就看不见——一片云的浮游、一棵树的摇曳、一朵花的娇艳……

哈佛大学第一位心理学女教授艾伦·朗格教授说：“如果你是一个懂得专注力的人，年龄从来不是问题。无论你20岁、30岁，或者60岁，你都是在体验当下，你在自己的时间里加入生命的体验。这是一种生活的艺术。衰老是一个被灌输的概念。老年人的虚弱、无助、多病，常常是一种习得性无助，而不是必然的生理过程。”

年过花甲的朗格教授将自己的研究称为“可能性心理学”，她的研究告诉我们：我们是如何自我束缚在僵化的传统观念以及思维模式的陷阱里。而其实，人生中我们可以控制的部分，包括健康和快乐，远远超过我们的想象。

朗格教授指出：当我们发现自己记性越来越差时，最现成的解释似乎就是——我们老了，而很少再去寻找其他的可能性，比如也许是我们失去了记忆的动机和意图？“如果我们不是将‘变老’看成是一种时间的遗失，一条单向的下坡路，而是一个时间的过程，一种自然的变化，我们会发现年老的许多好处。”

的确如此，当我听到诸如“五十肩”“更年期综合征”“老年痴呆”之类的常用语时，心里总有一个声音说：“我就不信那个邪。”因为在我的人生字典里，“一切皆有可能”。

所以，如今我虽已至知天命之岁，但并没有觉得记忆力不如以前、身体每况愈下，而是一切都在往更好的态势发展。我以匠心抗衰老。

悬命旅途

◆颜煦之

多年前，我在南京上大学，常经沪宁线往返。如今乘高铁，南京到无锡，只需五十五分钟。那时乘绿皮火车，需要将近四个小时。若是到了春运，那坐火车的时间，就更没有准头了。

有一年春节，我一大早赶到南京下关车站，只见人山人海，脚都插不进去。直到天黑，我也没挤上车。晚上大约九点，我好不容易挤上车，却只乘上了一列“棚车”。所谓“棚车”，就是将装运货物的铁皮车厢打扫一下，铺上几个草垫子供人坐卧，放上一个大木桶供人方便。“棚车”没有踏脚，上车时，上面最好有人拉一把。个子矮的，下面还得有人托一下，这样才上得了车。

我挤上车，熬到将近半夜，“棚车”终于启动了。开开停停，直到凌晨三点才到常州。在这儿，车又停了下来，无人知道要等多久。乘客们纷纷跳下车，跺跺脚，活动麻木的双腿。

我困乏得很，迷迷糊糊，晕头晕脑，随着众人跳下车。还没走几步，只见众人又纷纷爬上“棚车”。我朝对过站台望去，只见一位女列车员急得双脚直跳，朝我发疯似的吼叫。我定睛一看，只见远处一道白光直刺过来。天哪，一列火车奔驰而来，连脚底铁轨也在抖动了。我赶紧奔向车门。车门口一片混乱，不少人在争先恐后地上车，正一个接一个地被上面的人拉上去。最后剩下我和一位矮胖子。这胖子跨不上去，车上的人又拉不动他，他悬在半空。我出于本能，连忙赶上前去，用肩膀顶住他一只脚。他踩歪了，踏在我头顶上，上面的人使劲一拉，将他拖入了车厢。这胖子身手敏捷，他随即转身，一手抓住车门把手，弯下腰，伸出另一只手，将我的手紧紧抓住，使劲将我拎了起来。我两脚腾空，左右摇晃，只觉得那奔驰而来的列车，掀起一股旋风，将我刮得转了半圈。这胖子臂力了得，情急之下，他发一声大喊，在千钧一发之际将我拽进车厢。瞬息之间，列车呼啸而过。我这是捡回了一条命呐！

“棚车”里又恢复了平静。我一屁股坐在草垫上，揉了揉臀膀。周围黑咕隆咚，谁也看不清谁的面孔，只有几位抽烟的旅客，嘴角上闪烁着点点红光。

我一直怀念那不知姓名的矮胖子。他凭一臂之力，救了我一命啊。

不朽的“未完成”

◆阿果

交响乐通常有四个乐章。舒伯特的第八交响乐（D.759）只有两个乐章，所以后人称之为“未完成交响乐”。音乐还在展开，悬念还没有找到最终解答，在最吸引你的地方戛然而止。作曲家舒伯特，何以任性如此？

奥地利作曲家弗朗茨·舒伯特，一生作品数以千计。如今看，《鳟鱼五重奏》、《第九交响乐》、《冬之旅》等各种题材的作品，都不失为古典乐中的珍品。可在舒伯特有生之年，他创作的九部交响乐，一部也没机会公演；十八部歌剧，也是一部也没能够排练上演。真正是“笔底明珠无处卖”。他去世前一年，朋友们帮舒伯特开了人生唯一的一次音乐会，却撞上帕格尼尼到访维也纳。舒伯特的光彩，顿时被掩盖。

当时在维也纳，人们谈及舒伯特，会称他“那位长得像喝醉了酒的马车夫的音乐家”。这样的刻薄与蔑视，足以让作曲家心中留下隐痛。舒伯特太穷了，少时缺纸笔，长大后连一架属于自己的钢琴都没有。穷困潦倒的舒伯特，太需要贵人提携，可他生命中的贵人——舒曼，在他去世后11年才到来。不惜歌者苦，但伤知音稀。这样的失落舒伯特肯定有过，但不足以左右他的创作，打消他作曲的热情。既然创作的并非热卖品，就无功利可言，也自然少了束缚和羁绊，多了灵气和个性。

因而，舒伯特也没必要将自己的每个作品，都写到符合世俗的要求。比如，将一首交响乐写上两个乐章，搁笔不写了。即兴而起，尽性而止。

这部舒伯特25岁创作的“未完成”交响乐，第一乐章是在痛苦胶着中求得自然畅快，如一个巨人，陷入泥石流中后一吼而起；第二乐章包含的音乐情绪，让我想起静雪覆路的冬日，心头萌生“红泥小火炉”的怀想。那天使歌唱般平滑、舒展的曲调，就如同断臂的维纳斯，不完整，但完美。

1828年，舒伯特患重病无钱医治，离开了人间。活了31年，全是艰难的岁月。他短暂的一生，就是一部“未完成”。谢天谢地，有他的音乐，让他从未死去。

笑口常开

■小蛇的忧虑

有一天，大蛇跟小蛇在散步。小蛇拍拍大蛇问：“大蛇，大蛇，我们有没有毒呀？”

“我们是蛇，当然会有毒了！”大蛇答道。

过了一会儿，小蛇又问：“大蛇，大蛇，我们真的有毒吗？”

“废话，当然有毒！”大蛇不耐烦地答道。

走了没多久，小蛇又问：“大蛇，我们真的有毒喔？”

大蛇生气地回答：“我跟你讲很多遍了，你问那么多次干吗？”

小蛇大着舌头回答：“因为我刚刚咬到舌头了……”

■语出惊人

话说在一个夜黑风高的夜晚，一辆出租车行驶在一条又长又黑的路上，一位妇人在路旁招手上了车。

一路上都很安静，直到那妇人开口说话。她对司机说：“苹果给你吃，很好吃的哦……”司机觉得遇到了热情的乘客，开心地接过来咬了一口。那妇人问：“好吃吗？”

司机回答：“好吃呀！”

妇人又回了一句：“记得我生前也很喜欢吃苹果。”司机一听，吓得紧急刹车，面色翻白……只见那妇人慢慢转过头，对司机说：“但我在生完小孩后就不喜欢吃了！”

■吃货的境界

一岁多女儿摔倒后，手里的零食摔出去有半米远，女儿第一反应竟然是目视前方匍匐前进扑向零食，抱起零食后才爬起来哭。真的，在她匍匐前进的那一刻，我竟然从她身上看到了特种兵的影子。

■称一称您的儿子

一位妇女急匆匆地走进一家商店：“5分钟前我让儿子来买一磅果酱，回去时分量不够，这个你怎么解释？”

售货员礼貌地答道：“太太，回去称一称您的儿子。”

巫德华 作

至暗时刻

◆明前茶

看影片《至暗时刻》时，闺蜜王怡小声问了一个问题：为什么丘吉尔要在厕所里给罗斯福打求助电话？为啥偏偏马桶旁边的那根电话线是连着白宫的？

哦，这个问题还用回答？谁都有低三下四求人的时候，谁都需要有一个洞穴，躲进去，迎接命运的一万点暴击。这个时候你会涕泪交加、鼻青脸肿，但外面还有人等着依靠你，或者等着看你的笑话。你一定要平静如初地走出去，让他们猜不出你的潜力还有多少。所以，所有的至暗时刻，强者都是独自一人吞咽的。他需要地下掩体尽头的厕所，需要周围没有对手，也没有助手。

你就可以意识到，为何直到今天，厕所依旧是人生最真实的一角。

曾媛作为“背奶妈妈”，曾坚持在厕所挤奶整整8个月。因为团队正在为新媒体网站上线奋斗，孩子刚满一百天，她就把他送回了湖南老家。从此她带着保温包上班，上午10点半，下午3点半，傍晚6点半，准时去厕所挤奶。公司有冰箱，小姑娘们经常在里面放水果、果蔬沙拉和酸奶。某一天，有人发现冰箱里不再那么文艺范和有机范，而是被重新上岗的曾媛放上了一袋又一袋的人奶，不觉心头窘迫。于是，有人在冰箱上用吸铁石吸了一张字条：

“背奶的朋友，你能不能把母乳放冷冻室里去？”

过了一天，那字条的反面向外，有人俏皮地画了个四足朝天、像松鼠一样抱持奶瓶的小娃，上书：“不能。因为我妈坐飞机过来取奶，回去后还要把奶冻一次。多冻几回，奶的口感太差了。”

一看就是曾媛的笔迹，也只有母性如她一般强大的人，才会选择每隔半个月，就打飞的回家看望儿子。她需要拖着一个很大的保温箱，带回至少30袋奶。每袋奶上面，她都仔细粘贴标签，标好日期。

每次看到她在厕所的大镜子前“强制性”微笑，就知道她要挤奶了——曾媛不知从哪里看到的，说母亲压力过大、心情沮丧时，分泌的母乳也会令婴儿烦躁不安。因此，厕所简直成了她的自我打气站。

还有一次，上厕所时，我隐隐听见隔壁的蹲坑人正在以泪水浸泡的声音在哭，她哭得断断续续，低沉又压抑，无奈又绝望，一面还在用听不懂的方言倾诉着什么。她那种无语凝噎的巨大悲伤，让钟表都软塌，让乌云都压顶，也让我移不开脚步。我在外面，一遍又一遍地洗手，想看看这带着窒息般的声气在独自伤心的女人是谁。

过了一会儿，她出来了，是我们公司近五年来晋升最快的女子，她的销售业绩，是整个销售部的一半。她是那种普通话、日语和英语一样溜的女生，大冬天坚持穿风衣丝袜，每天发型口红一丝不苟，出差美国回来都无须倒时差，立刻可以拖着箱子回公司开会8小时的人。她是那种“比你聪明美貌的人，还比你努力一百倍”的活典型。

她脸上已经褪去了咸涩潮湿的情绪，眼线口红都已补好，好像比原先还要美得凛然干脆。

我赶紧调转头，装作刚进来的样子，扯了一节厕纸，又去了一趟马桶间。

与花痴缠

◆梅莉

我爱上花也是近两年的事。究其原因很简单，花成为我从青年步入中年的一个分水岭。

想想看吧，哪个少年、青年会对花花草草上心呢？他们忙着打量这个纷繁世界都来不及，要学着与他人建立各种关系，还有那么多的学问等着去做，脚步匆忙，眼神飘忽，目光才不会被一朵花牵绊呢。

有段时间我变得很丧，似乎靠内力无法排解。于是，就借助外力，通过网上订购鲜花企图照亮灰暗的心境。

惊奇地发现，鲜花果然改变了我一天的心情。清晨，只要看见花瓶里的一大束花美美地开着，忧伤也就隐遁不见。以前的我特别俗气，“杯酒常妨饭，瓶花亦费钱”。没想到，鲜花带给我的治愈效果如此之大，令人诧异。原来世间有用之物是服务皮囊的，无用之物才是安顿灵魂的。

订了鲜花之后，家中花迹处处：餐桌、茶几、窗台上都是它们的仙姿。上周的花还未凋零，新的又已送达，几乎每只花瓶都插满。我问女儿，这周的花好看吗？她茫然地看我一眼，随后说，哦，没注意。是呀，花样年华是用不着鲜花映衬的。我也不为难她，依然美滋滋地给她科普，这是什么花，那是什么花。这些花名，或许我也刚知道，由手机识花APP扫盲过。于是，爱极了淡绿的洋桔梗，美得像穿绿罗裙的少女。百合将开未开之前那温柔贞静的神情，像待嫁的新娘。一蓬蓬勿忘我紫得天真烂漫，视觉上的确冲击得使人过目难忘，名如其花。石竹、蟹爪菊、康乃馨、玫瑰、满天星，它们统统美而不自知，却深深地吸引着我。走过来看一眼，走过去看一眼，看一次心情亮一回，二十几元钱的一束花，被我一日看上数十次。以一周计，我赚大了。一年下来，虽然花点小钱订花，却能解忧，还能逼着我整理家居，你总不能让鲜花开在凌乱的背景里吧。与其跟人纠结，不如与花痴缠。

中年的心境，有时难免低沉。鲜花的明媚与热烈却让我换了心境。

与有趣的人在一起

◆木易

闲言

如果有人制作了一部8个小时的电影，没有人会看，因为太长了。这时你只要把它拆成8集，就会有人一口气把它看完。

——影视“相对论”

我不要名牌包包，我只要你抱抱。

——婚姻里的孤独感真的很致命，它无影无形，不见伤口，却伤人至深

超过1亿人设置了“三天可见”。

——微信里你避开了谁，谁又避开了你

想唱歌的人总能找到歌唱。

——语出电影《风雨哈佛路》。“念念不忘，必有回响”，正在努力的人一定要坚持

看到朋友小米发微信谈到婚姻。她说：“婚姻大概有三种模式，一种两个人的三观统一，对同样的事情感兴趣，热爱同样的生活方式，可以一起玩儿，这是最完美的；第二种是两个人三观并不统一，但是可以各玩各的，互相信任并给对方空间，在各自的领域都玩得很开心，这也很不错；最怕的是第三种，两个人三观不合，一方想改变对方，拴着对方，我不好过，你也别想好过，这种婚姻要把人累死。”

婚姻大事，三观固然很重要，但是一切都以三观来论，又未免笼统，且不好鉴别。以我20多年的婚姻经验，还是“有趣”比较靠谱。

年轻时代找对象，我的头条就是“幽默感”；如今我结交朋友，先决条件也是“有趣”。

什么事情我都喜欢从“小”处着手，比如找一个有趣的、聊得来的人结婚，比找一个三观相同的人结婚，更切实可行。

婚姻很长，日行琐碎，而所有的新鲜、浪漫都会随之消逝，“有趣”则成为婚姻生活中历久弥新、不时闪烁的亮点。而幸福不就是那些小亮片的集合吗？

王尔德说：“我不赞成把人分成好人坏人，人要么有趣，要么乏味。”对此我无比认同。

有人喜欢用有钱没钱来衡量一个人，也有人喜欢用美丑、成功与否、高雅与低俗等去评价一个人，如果一定要给人挂标签，我唯一的选择就是是否有趣。

20多岁的时候，就一心想着找个有趣的人结婚，后来功夫不负有心人。

记忆中最经典的镜头是谈恋爱的时候，某天我在厨房做饭，随口对他说：“你以后就给我打下手吧。”他接话道：“那我这是又当老公又当小工，一身兼两职啊。”顿时，手举锅铲的我就笑成了一个四喜丸子。

这种风趣幽默的时刻一直伴随着我走过20多年的婚姻时光。让我来记录下最近的闪光时刻：

“老婆，我上班去了，挣钱给你买好吃的。”他每次上班出门前都这么说。我基本置之不理。后来有段时间，小区门口有奶厂直供的鲜奶，我每天去买一斤半，喝的时候每每啧啧称赞“人间美味啊”。也许是看我每天喝牛奶一副陶醉的样子。那天上班出门前，他改口了，说：“老婆，我上班挣钱去了，给你买头奶牛！”

门哐当一声关上了，快乐就像慢镜头，从我的心里漾到了脸上。

这样的妙语连珠让我时时生活在快乐大本营里。

心理学家麦凯蒂说：“我想女人眼里最有智慧的男人，定是能将周围形势反应积极、开成玩笑，把你逗得前仰后合的人。”由此看来，说话有趣，不失为一种高贵的伴侣品质。

梁启超在《人要生活在趣味之中》自称“我是个主张趣味主义的人”：“凡人必常常生活于趣味之中，生活才有价值，若哭丧着脸挨过几十年，那么，生命便成沙漠，要来何用？”

的确，找个有趣的人结婚最好，钱财外貌所带来的快乐总是不能持久地满足你，而一句笑话可以让茅塞顿开，甚至能化解一场婚姻里的暴风雨。和有趣的人在一起，粗茶淡饭都散发着玫瑰的香气。

梁启超说：“我一年到头不肯歇息，问我忙什么？忙的是我的趣味。我以为这便是人生最合理的生活，我常常想动员别人也学我这样生活。”的确如梁启超所言：“太阳虽好，总要诸君亲自去晒，旁人却替你晒不来。”

当然，有趣和好玩是两个概念。好玩是一种表象的热闹，有趣则是一个人骨子里深藏的趣味。生活总会用平淡沉沦我们的热情，唯有情趣能让你跟强悍的现实打个平手。