

# 不要惜力



记得参加工作时，妈妈特别叮嘱我一句话：以后要懂得节省，节省时间、节省钱财、节省心机、节省话语……但唯独不要节省力气。“口贱得人憎，力贱得人敬。”当时不是很理解，但随着人生的

展开，慢慢才咀嚼到这句话的分量。

力是越用越多的。我年轻时在一个车间工作，有一件事印象特深。有一回，厂里要推荐一个青工参加市的工会活动。车间主任一提这事，上下一致说：“小张好！”“小张好在哪里？原来，每天上班，他都比别人早一点到，又扫地又抹桌椅，等大家陆续到齐后，一个窗明几净的环境已摆在面前，大家发自内心的说：“小张好！”两年多没缺过一次，而且车间有什么急难险重任务，他撸起袖子就争着干，十分认真投入，常常干得汗流浹背。工作能力得到很大提高，为日后的进步打下了基础。“小张好！”成了他印在大家脑海里的鉴定。我有一次问他怎么想的，他乐呵呵地说：“我

喜欢干活。因为力会越用越多，越用越有力。”这朴素的话很受用。的确，世界上任何东西都是越用越少的，而只有力则是越用越多。勤动手多用使肌肉生长、筋腱发达、肺活量大，练成“洪荒之力”后，想要做什么事都会觉得轻松方便、不费吹灰之力。传说以前练拳，总是先要练身，挑着尖底的水桶天天往山上蹬。时间一长，担子一摞，便觉身轻如燕行走如飞。还有更多的一线生产者和技术工作者，哪一个不是靠出大力流大汗才练就强手能手的？相反，如果平时总是怕出力吃亏，千方百计去怪力，长期得不到锻炼，就会越养越懒，越懒越累，变得手无缚鸡之力，打个钉子也会心跳耳鸣，全身发抖。

力是越用越巧的。说用力，并不是说用力死力笨力。用力不是为用而用，而是把力用在点子上，用得更有效能，用于推动生产和事业有更快的发展。因此，总是努力用尽量省的力去实现尽量多的事情。舍得用力，用大力，也包括用脑子，用智力，用科学精神解难脱困，长足前进。有一种说法，“懒”也是一种动力，叫反动力。人类历史的科学进步，离不开“懒惰”的作用。因为“懒”得走路，就有了车马飞机；因为“懒”得煮饭，就有了电炉煤气，等等。然而，这个“懒”并不是“懒惰”的“懒”，不是一味地逃避生活、害怕出力的“懒”，而是以“勤”为前提的“懒”，是舍得用力、善于用力，把身力和脑力有机地结合起来、

越用越巧的结果，是为了创造更加便捷和高效而萌生出来的新思想和创造力。力是越用越正的。说用力，也并不是说用力死力笨力。把力用在做好每一项本职工作上，用在助人为乐、维护公德、勤思做事，靠自己的本事活出人样来，就会心胸开阔，如意吉祥；相反，老是和别人计算用少了多少力而多得了多少利，就会心无宁日，终归吃亏。天上不会掉馅饼，幸福生活是我们自己干出来的。不负春光，撸起袖子加油干，就会迎来美好的未来。

◆曹南才

## 中年好比一锅粥

◆蒋平

如果要用食物形容人生的每个阶段，那么，中年就好比是一锅粥。

人到中年，身体进入转型期。从咀嚼到消化，更喜绵软清润的美食，讲养生，亦讲养心，粥这种美食，便在脑海中不请自来。

粥有很多种，五谷杂粮是必不可少组成的。在此基础上，根据各人口味，佐以干果、鱼内荤腥诸原料，形成风格各异的南北风味。粥给身体带来全面营养的同时，也补充水分。同时，粥食方便，省时省事，尤其在旅途之中，“八宝粥”属于压箱底的常客。

在我看来，中年嗜粥，并不仅在果腹。

很多中年人的生活，忙碌似一锅粥。上有老下有小，一切都要照顾周全。中年人的时间常常捉襟见肘，一心二用，左右逢源，恨不能每一秒掰成两半。心力交瘁之时，若有一位至亲或友人，递过一碗精制的热粥，暖胃去疲，养精蓄锐，那种温情满满的幸福感就会油然而生。

中年人忙事业，很多已是单位骨干，大事要事都得亲力亲为。就像煮粥的五谷杂粮，不可或缺。

中年后，对粥的钟情，亦是对生活的态度。无论事业还是家庭，中年都处在上升期，这个阶段，机遇、挑战、经验均已达人生高峰期，期待将生活这锅粥，熬成一锅老少咸宜、有口皆碑的极品。因而中年之粥，须统筹兼顾，容不得半点马虎，否则很容易让生活乱成一锅粥。

评书名家单田芳总结中年用了一个字：熬。其间的过程，跟熬粥类似。身处逆境，苦熬能挺住；陷入危机，苦熬撑大局；适逢险阻，苦熬闯难关。中年人的熬，熬出智慧，熬出功力，熬出精粹，熬出境界。熬的过程，更是修行，修内心的平静，修世事的尘缘。熬走的是岁月，淡定的是心态，因而，中年是一个人真正成熟的标志。

中年人吃粥，还要学会煮粥。煮粥靠器皿，最方便的是电饭煲，有专门的粥档，可以随心所欲。上品之粥，多出自砂锅，讲究火候。火力过猛，导致烧糊；火力不足，难以入味。纯正的粥，适合文火慢炖，熬出来油，方有上佳口感。因而煮粥之人，得有充足的时间及耐心。一般而言，粥道高手，多为沧桑老人。他们具备充裕的时间与精力，融进浓浓亲情；他们经手的粥，更多了一种味道——爱的味道。

中年这锅粥，要熬成功，需要有担当，需要有百折不挠、永不言弃的心态。

## 大胆与工谨

◆刘楠

提到齐白石，就令人想起他红花墨叶的“简笔画”。其实白石老在早年是工笔入手的，有时细到连人物纱衣里透出的锦缎花纹都能表现出来；更由于他擅于画工笔仕女，而有“齐美人”的雅号。

任何一个成功的艺术家，早期都是由工细写实入手。不论西洋的素描或中国的临摹，总要先充实自己观察表达的能力，取前人的章法，然后才能由繁入简，由纤细秀美而豪放朴拙。如果想一人手就用笔脱略，故作潇洒，是不可能有好成绩的。这也就是毕加索与张大千，晚期作品虽构图简单，用墨大胆，而早期却细腻工谨的道理了。

## 掘元宝

◆郁海红

“秋天过去了，地净场光，荸荠的叶子枯了。荸荠藏在烂泥里，赤了脚，在凉津津滑溜溜的泥里踩着。哎，一个硬疙瘩！伸手下去，一个红紫的荸荠……”汪曾祺小说《受戒》中，这个小片段让人觉得格外亲切，一下子将我带回到儿时的荸荠池塘边。

“百草死冬月”时，如葱惹一样的荸荠茎叶早已枯黄倒伏在水塘里。这也表明，此时的荸荠充分成熟了。我们小孩子挖荸荠没有大人那么轻车熟路，拿的是半尺长的小铲锹，用的往往是蛮劲，待双手捧出裹着烂泥的一只只荸荠时，浑身上下也仿佛在泥地里滚过。如果这时再顺手擦个鼻涕，那可好看了，大花脸一个。小伙伴们急忙到河边将荸荠清洗干净，哈，一只只小扁球，亮晶晶的，格外诱人。我们还互相交流着“经验”：紫黑色的荸荠老了，没有紫红色的嫩甜；生吃的话，我们都挑紫红色的。寒风中，我和小伙伴们穿着笨拙的棉袄，脸颊冻得通红，以长满冻疮的手迫不及待地啃食生荸荠。如今想想，这真是好有画面感啊！两只大门牙像卷笔刀一样好使，一会工夫，一颗完整白白的荸荠就落入口中了，清凉甘甜啊。

外婆会将挖出的生荸荠清洗干净后，分别放在几只竹篮里，挂在屋檐下让其自然风干。风干荸荠更甜，更有滋味。萧红回忆鲁迅的文章，说先生家总有大蓝大蓝的风干荸荠，沉甸甸地挂在绳子上。

苏州是优质荸荠的产地。葑门城外湾村、尹山、车坊、郭巷一带都产荸荠，以车坊最为有名，叫卖者必称车坊荸荠。旧时，北京民间有一说法就是，天津鸭儿梨，不敌苏州大荸荠。郑逸梅说荸荠介于果蔬之间，啖之味清而隽，有如读书物之诗。荸荠因其果实藏身于烂泥之中，它和茨菰、莲藕被苏州人合称为“烂田三宝”，同时也是苏州著名的“水八仙”之一。荸荠的形状有点像铜钱。为此，苏州人年夜饭必不可少的，是将荸荠与米一同煮一锅饭，吃时挖出来，称为“掘元宝”。丰盛的年夜饭无论吃得如何撑，这最后一口元宝饭是不可少的。



### 不会奇怪

老师在女学生的家长联系簿上写道：“上课讲话太多。”

女学生的父亲看后回复道：“如果您认识她母亲的话，您就不会奇怪了。”

### 结婚照

孩子看着父母的结婚照片，很高兴地说：你们拍照片，也不带上我！

爸爸一时语塞，竟不知如何回答，妈妈说：孩子，你当时在现场的，和妈妈在一起呢，只不过你隐身了！

孩子高兴地说：我那时还有这本领？

### 我要左边

我的两个儿子争着往汽车后座上爬。五岁的埃里克喊道：“我要左边。”

这显然不合罗恩的胃口，他四岁。“不，我要左边。”

“我要左边。”

“不，我要左边。”

我进行调解：“既然埃里克大一点儿，就让他坐在左边的一面吧。”

“谢谢，爸爸。”埃里克说，“左边是哪一边？”



经济基础 巫德华 作

## 初见之美

◆马亚伟



朋友的这种感觉，我也有过。记得那年坐飞机去草原，落地的一刹那，我有种超越凡尘之感，我向垂在天边的白云挥一挥衣袖，冲角落里摇曳的小草微笑，眼不远处大片的羊群打声招呼……初见真的是心动之旅，觉得陌生之地更能收留一个人的喜怒哀乐，能让人释放天性，回归最真实的状态。

我认为，初见之美，首先是个人的一种新奇而独特的体验，是一种长久待在熟悉环境里体验不到的感受。当然，初见之美，更在于面对新鲜环境的惊喜与期待。眼前的一切都带着异乡特有的色彩，让你不得不追随着一颗心去造访期待中的美丽之境。

人生至美是初见。这个世界何其辽阔博大，而我们穷尽一生，能够抵达的地方也是极其有限的。人生

亦如此，纷繁丰富，用尽我们所有的力量，也只能涉猎极小的范围。即使这个世界漫天星光灿烂，我们所能接触到的，也只是少许不起眼的星星；即使生活是一个多彩的春天，而属于我们的，只有那少许春花而已。所以，动起来，走出去，去看去听去认识，离开舒适圈，拓宽视野，与新事物不断邂逅，该是一件多么美好的事。

有些东西，我们不能深入接触，不能一生拥有，仅仅是一个初见，却足够让我们回味良久。初见那一刻心动，喜乐自知。一片风景、一首曲子、一本书、一个人，都需要我们去靠近，体验初见之美。风景愉悦身心，曲子陶冶性情，书开阔眼界，最复杂的体验便是人与人之间的初见。纳兰容若说，人生若只如初见，何事秋风悲画扇。如果没有后来的故人心变，人生只停留在初见的阶段该是多么美

好。初见之美，宛如春风十里花开浩荡，是美好体验的鼎盛阶段，那种惊喜是难以言喻的。即使后来日渐疏远，意兴阑珊，初见的美好亦是永恒的。

人生百味，初见最美。不断体验初见的滋味，生活才会如活水一般动起来。生命的活力在于新陈代谢，即使旧的依旧在，新事物的涌入也会带给我们冲击，让心灵保持旺盛和活力。有些人生活在一潭死水之中，不愿尝试，不敢尝试，永远像井底之蛙一样，闭塞浅陋。

我想，生命的目的就在于体验一次次初见的初见。初见之美，在于拓展了你的生活半径，丰富了生命的内涵。人生的过程正是如此，我们如同一匹自由的马儿，驰骋在无拘无束的原野上，不断地去尝试体验初见之美，踏出了属于自己的世界。

## 与狗同名

◆汪微微

我暂住的居民楼有些年头了，没有电梯，整幢楼破旧衰败。

每天早上，在狭窄的楼道里，我都会看到她宠溺地抱着小狗乐乐下楼。她年近六十，住在六楼，乐乐又胖得过分，她一边累得气喘吁吁，一边又被虐得心甘情愿。

傍晚时分，小小的后院里，三五个放学归来的孩子，你追我赶地满院子乱窜。这时，她也会抱着乐乐下楼，看着乐乐跟着他们奔跑嬉戏。有不喜欢狗的孩子冲乐乐毫不客气地大声嚷嚷，并嫌弃地避开乐乐。她看了，面有愠色，却也会克制地把乐乐唤回到自己身边，然后神情安详地坐着让孩子们继续手舞足蹈地疯玩。

有天早上，我们又又在楼道里相遇。客气地招呼之后，她主动寒暄：“你真会养花草，满阳台都是黑黝黝的绿，在家里都有一种住在小森林的

感觉吧？”我还没来得及答话，她话锋一转，认真问道：“和满屋子植物待在一起，会不会觉得冷清呢？”我笑笑，有些无言以对，敷衍着说：“还好，我喜欢安静。”

是的，我性静，不喜热闹，连那些花团锦簇或怒放的大花，比如牡丹、芍药，都不能安心接受，并抱有警惕之心——我觉得它们身上有一种咋咋呼呼的吵闹。

她的失落感又加深了，爱怜地垂下头，贴着乐乐的脸，喃喃自语道：“等到有一天，偌大的屋子里整天只有你一个人的时候，你也会喜欢那些活蹦乱跳的小东西的。”随即她又补充道：“当初，乐乐在家时，我也嫌她顽劣闹腾，经常把我好不容易收拾干净的屋子弄得乱七八糟，以至于我每天

个活物。”

见我一脸不明所以地怔在原地，她挥起乐乐的小胖爪，解释道：“我说的可不是这个乐乐。我儿子的小名也叫乐乐。”

她30岁就离婚了。生长在单亲家庭的儿子，初中毕业就出国了，至今已经15年。回国的次数屈指可数，就连每晚的视频聊天也显得奢侈——时差是一个问题，长期分离后的无话可谈是另一个问题。早些年她还有工作可以用来打发时光，但退休后，尤其是身边的老姐妹都相继抱孙子，过起儿孙绕膝的晚年生活，她的世界里就剩下一条小狗可以亲近。

虽然能理解她的感情，但得知她的小狗与孩子同名时，我还是忍不住当作令人唏嘘的笑话讲给母亲大人听。母亲大人也养了一条黑乎乎的土狗，她给它取了个朴实又贴切的名



字：黑妞。

电话那头，母亲大人停顿了一下，然后幽幽地说：“其实，黑妞也和你同名。只是你回家时，我才随口叫它黑妞……”

一时间，我不知道说些什么才好。如果有一天，有一条狗和你同名了，那将意味着父母已在老去的路上狂奔。找机会多回家，多陪伴他们吧！



△年轻的心灵该是一片绿洲，郁郁葱葱，充实而富有，洋溢着无穷的生命活力。

△一个人的高雅庸俗、美丑善恶，常在他们闲暇时光的娱乐中表现得淋漓尽致。

△学习既是一种储备，更是一种投资。

△即使再清澈的水，如果在杯子里不停地摇晃，也会不再清澈；即使再浑浊的水，如果静静地放着，也会自然变得清澈。我们的心也是如此，如果你没有给它时间去沉淀，而总是摇晃不停，那它就会处在一种浑浊的状态。

△所谓运气，不过是时机来了，而你有能力抓住。

△成熟的第一个标志，就是学会减少幻想却保留希望，善待眼下仍憧憬未来。



北京故宫文物收藏186万余件，许多尚需修复，而在全中国，还有更多的文物处在“自生自灭”的状态，需要更多的文物医院和文物医生，让中国的文物“延年益寿”。下一步，北京故宫将与高校合作，建立中国第一所文物医学院，培养更多实用型、符合文物保护修复需求的人才。

——全国政协常委、故宫博物院副院长宋纪蓉

当前网络游戏中存在的暴力、色情元素对青少年影响越来越大，一些青少年沉溺在网络虚拟世界中无法自拔，逐渐丧失与现实社会的对话兴趣和勇气，甚至出现抑郁、自杀等极端情况。应更好地发挥社会力量，杜绝类似事件的发生。

——全国人大代表、安徽省农科院副院长赵纪平