

不要惜力

中年好比一锅粥

◆蒋平

◆曹南才



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 and 文艺工作者,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。

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。



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?”

掘元宝

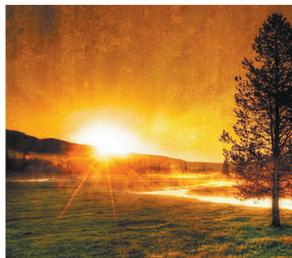
◆郁海红

“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。



朋友喜欢旅行,尤其喜欢猎奇和探险,未知的地方对他充满了吸引力。他说:“我倒不是想挑战自己,我就是喜欢初到陌生之地的新鲜感觉。初见之美是多么让人心动!当我经过一番跋涉,到达一个陌生的地方,立即会被全新的感觉深深吸引,与周围的一切心灵相通。”

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,让你不得不追随随着心的方向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。

初见之美

◆马亚伟



△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。

与狗同名

◆汪微

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,以至于我每天都忍不住大发雷霆。他出国后,我觉得家里一下子清静得像是没有一

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!



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