

谁道人生无再少

◆郑文林

苏东坡的《浣溪沙·游蕲水清泉寺》是我年轻时爱读背的一首词，很短：游蕲水清泉寺，寺临兰溪，溪水西流。

山下兰芽短浸溪，松间沙路净无泥，潇潇暮雨子规啼。

谁道人生无再少？门前流水尚能西！休将白发唱黄鸡。

年轻时爱读，主要是艺术上的喜爱，前面几句每一句都是一幅令人心动的美丽画面。到了中年尤其是进入始背之年，对这首小词有了深一层的体会，更喜爱了。主要是后三句给我精神上的催动力。过去每当看到“朱颜镜里凋，白发愁边绕”（李叔同），就会感到青春已去，一股愁绪涌上心头。尤其看到亲友或同窗沉痾病榻甚

至离去，更是感到生命无常。后来自己得了萎缩性胃炎时，感到无奈无助。当时，我心态消极，健康状况很差，胃病和几十年的失眠症折腾得我体重不到100斤，医生确诊我得了抑郁症，我开始吃抗抑郁药。

怎么摆脱这种状态呢？我想起苏东坡的这首词，找出来反复诵读体会，感到思想、心情进入了一个新境界。特别是后三句：“谁道人生无再少？门前流水尚能西！休将白发唱黄鸡。”东坡少年苦读，焚膏继晷，终成为一代大文学家，但他仕途失意，屡遭贬谪，生活颠沛，而他却能历越坎坷，乐观地生活。这首词为作者被贬时所作，词中丝毫不见消沉，他把“河水西流”与“人生再少”联系起来，既然人生可

以再少，来日方长，正可以大显身手，用不着为白发苍颜而伤感叹气。这给了我极大的启发和推动力。

进入人生暮年，老年疾病不可避免地到来。我开导自己，生活水平日益提高，医疗条件更为完善，以科学方式生活，积极治疗，养生健体，也可以做到东坡所说的“谁道人生无再少？门前流水尚能西”。

随着精神状态的转变，我开始积极养生健体。每天起居有常，一天三顿饭基本做到荤素搭配、粗细搭配，品种多样，注意各种营养的摄取。我把世卫组织倡导的“走路”奉为圭臬，每天以各种形式走上40分钟路，天气不好时就在家中走，坚持不懈。常年走路给心脏、血脂、血糖、肌

肉和心情等都带来明显益处。

最重要的是，五年前我根据身体状况开始针对性地穴位按摩，三年前再次做胃镜时，医生说：“没有大问题，你今后几年不用再来做胃镜了。”我听后高兴极了，马上想到东坡的词：“谁道人生无再少？门前流水尚能西！”

我年轻时就血压高。退休后我注意减少盐的摄入量，每天控制在世卫组织规定的6克以内。长期按摩几个穴位后，发现血压明显降低。后来我查了常按摩的几个穴位，本来是为治胃病、神经衰弱等症状，不想还有降压的效果。由此，我又想到了东坡的词句：“谁道人生无再少，门前流水尚能西！”

我每年做一次全面体检，这几年的结果都正常。和我十多年前的身体

状况相比，判若两人。这时，我更想起了“谁说人生无再少，门前流水尚能西，休将白发唱黄鸡”！

当然，苏东坡讲的人生可以“再少”，并不是说经过努力，人可以“返老还童”。他是告诉我们要秉持一种有所作为、积极向上的精神，不要消极悲观，无所作为，听天由命。得了病，经过努力，坚持不懈按摩锻炼，可望减轻、延缓，乃至好转。

我虽然经过多年努力，身体状况有了明显好转，但是我不盲目乐观。苏东坡还有另一句词：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”人要老去，身体的各种器官老化是必然的。即使这样，我们也要以“门前流水尚能西”的乐观态度来对待它。



陆游藏书

◆李开周

南宋大诗人陆游，是一个官二代。哦不，应该说他是官三代，因为他父亲陆宰当过转运副使，相当于副省长，他祖父陆佃当过尚书左丞，相当于副宰相。

不仅如此，陆佃还是王安石的门生，是北宋大臣中为数不多的支持变法的改革派。陆佃年轻时，在王安石指导下研究过孔子，将一部《孔子家语》读得滚瓜烂熟，而这部《孔子家语》后来就成了陆游的藏书。

坦白说，《孔子家语》并不是什么稀缺文献，陆佃研读、陆游收藏的这一部更不是什么珍本、孤本，宋朝书店里的大路货而已。但陆游却对此书爱护备至，书页破了亲自补，书封坏了亲自换，发现某页字迹不清，他工笔正楷亲自誊录。

对待一本普普通通的常见书，陆游为什么这样认真呢？原因有二：

第一，那是他祖父读过的书，有纪念意义。

第二，在陆游看来，没事儿修补补旧书，可以让自己更恬退，更细致，更有条理。事实上，不仅仅是这部《孔子家语》，陆游对他书斋里的所有书都是这样爱惜，分门别类，码放整齐，如有破损，仔细修补。

《弟子规》有云：“墨磨偏，心不端；字不敬，心先病。”行为习惯会影响我们的内心，书不光是拿来读的，还是拿来修心的；把书摆放得有章理，你工作起来也会有条理；把破旧的旧书装帧一新，你的心情也会焕然一新。

在德国坐火车

◆顾德宁

DB是德国铁路公司的缩写。火车一直都是德国货运和客运的重要交通载体，也是德国人的挚爱。我每到德国某地，一看到标记着红色DB的中央火车站，心里顿时踏实。

有一次我在德国转圈旅行了一个多月，走过十几座城市和乡村，就是一次完美的火车之旅。DB有各类列车，快慢不一，有高铁，也有进城后转成马路有轨车的慢车。DB路线密集，似乎小小村落或偏僻之处都通了火车，许多火车站就是一座自动售票机和几把椅子。我从弗罗伊登施塔特到卡尔斯鲁厄，平均五六分钟停一站，上下几个人。这段路沿着大名鼎鼎的黑森林，是美丽的景观路。这类区域列车就像郊区公交车。不少德国人住在乡镇或村庄，在家门口乘火车到城市上班或购物。

德国火车大多比较空，没有对号入座，但可网上预约座位，要多花几欧元。

如果座位上有红色预约标志，一般就没人去坐了。上火车无人检票，也不需安检。火车上有人查票，佩戴DB标志的大叔或大妈在车厢里巡游，乘客主动把票给他（她）验票，他（她）连声说谢谢。德国火车的门很大，与地面齐平，方便轮椅进出。德国人酷爱骑行。全国有漫长的骑行道，有些地方因桥梁、隧道或河流中断，骑行者就要搭乘一段火车。火车允许带自行车，在车门附近有专门放车的空间。我看到，骑行者中不少老耄老者，紧绷的肌肉，古铜色皮肤，精神矍铄。他们搭帮结伙，骑一程，搭一程火车，玩得很开心。

DB火车的二等座位高大宽敞，车厢里几小时悄然无声，没人打电话，没人交谈聊天。安静和自制如此，我真服了德国人。都已经这样安静了，车厢里还有免打扰的安静区。凡事都有例外，我一次晚上乘车，上来十几位德国大妈，盛装，好像是刚刚参加了什么歌咏大赛，得了大奖。大妈们一路兴奋不已，大声交谈，开怀欢笑。看来，全世界的大妈都喜欢把快乐与人分享。

近年，德国人对德国铁路不准时颇为不满。以前，“像德国铁路一样准时”“用德铁对手表”……这些有关德铁的溢美之词曾成为西方谚语。我也遇到过火车不准时，晚了几分钟或十几分钟。屁股决定脑袋，我是自由散漫的旅行者，时间已不是金钱，所以对火车晚一点无所谓，可日日靠火车通勤的德国人就不一样了。

简之美

◆玉萍

去朋友的新房参观，装修面积不足七十平方米的两室一厅看着特别宽敞。左看右瞧，得出原因：虽然书架、沙发、茶几、餐桌、床等大物件都不缺，但台面上没有罗列各种乱七八糟的杂物，视觉上就觉得通透无碍。

朋友说，物归原处、整齐摆放是关键之一，另一个关键是东西要少而精。要学会享受简之美。

回家后，一直被“简之美”三个字洗脑，反思自己之前生活的幸福感激弱，大概就是因为繁之乱吧。

年少时喜欢新鲜，爱追求完美，总觉得衣柜里缺一件最美的衣服；橱柜里缺一套最精致的餐具；背包里缺一件最趁手的工具；冰箱里缺一袋最营养的食材……大概是因为小时候受过穷，所以对物质格外重视，总有种匮乏感在心头萦绕。工作不顺、心情低落、感情挫败，这些问题都被自己粗暴地归结为物质缺乏引起的，只能通过买买买来解决。

这几年，实在受不了繁乱之苦，陆续学着“不持有之道”和“断舍离”，生活已经有了很大改观。但是，仅物品精简是不够的。

饮食也要简化。量少让肠胃减轻了负担，减肥的精神压力也锐减。

朋友也要简化。不要整天窝在朋友圈里打卡式地给人点赞、投票、转发。知己有两三个足矣，要勇敢摒弃无效社交。

目标也要简化。可笑的贪欲，只会让人纠结扭曲。不如干脆去掉世人赠予的成功标签，倾听内心的声音，目标一个就好，足够勇往直前。

大道至简。在去繁就简的道路上，争取越走越宽，越走越平坦顺畅。



闲言

●高中时是钱够花，觉不够睡；大学时是觉够睡，钱不够花；现在上班了，钱不够花，觉也不够睡。

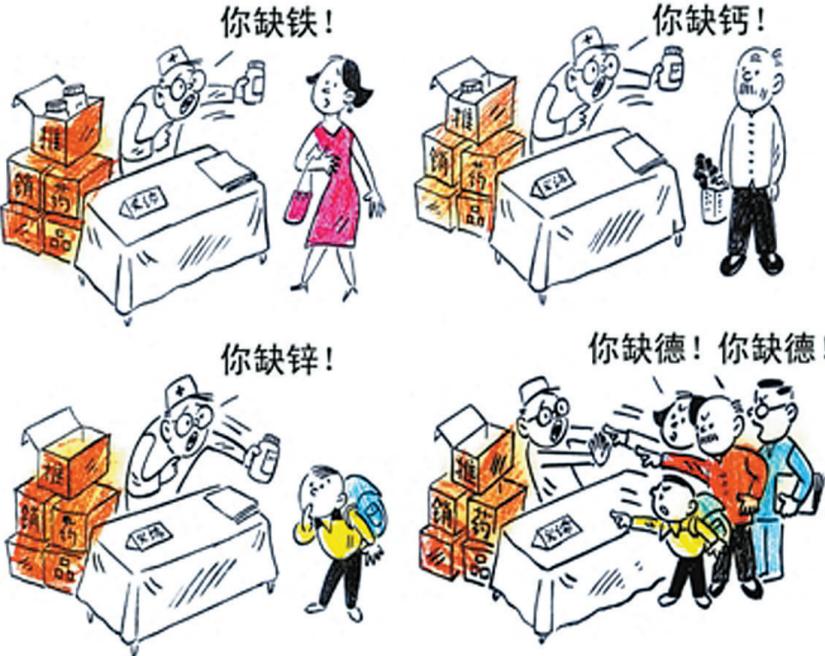
●世界上越努力越少的东西——头发。每天有2.5亿中国人在为脱发而烦恼。“第一批‘90后’已经秃了”，比起上一代人，中国人的脱发年龄整整提前了20年。

●假如生活欺骗了你，不要着急拿出美颜相机，去欺骗生活。

●女人之间建立友谊的三大法宝：夸赞对方衣着，分享劲爆八卦，一致认为某个男的特别渣。

●别人想干啥，像迈巴赫跑车一样，噌的一下就冲出去了；我准备干点啥，像拖拉机一样，手动摇半天，声音又大，还容易熄火。

●好多明星说自己进入娱乐圈的契机，是陪朋友去面试角色，朋友没选上自己却选上了。其实我和明星有相似的经历，我陪朋友去吃饭，朋友没胖，我胖了。



缺铁

缺钙

优雅の木槿树

◆郝海红

好友在朋友圈发了一张图片：半脸盆青绿色的水，让猜猜这是啥？这下热闹了，有猜绿色染料的，有猜某蔬菜汁，准备做面饼或面条之类的……我半信半疑地问：难道是木槿叶洗发水？

儿时的暑假，因父母都要上班，把我一人锁家里不放心，就把我送到300公里外的外婆家过暑假。乡下似乎每家的前院都栽了好些木槿树，就像篱笆一样，起着隔离院子的作用，无需垒砌高高的土墙。

外婆家的木槿树有十几棵，木槿花会在整个暑假热热闹闹地开放，有淡紫和粉红色的，隔壁人家的木槿花还有纯白色的。外婆常常带我到木槿树下采摘木槿花。中午，就会有一大海碗木槿花蛋汤，滑溜溜的可好喝了，放凉后喝更可口。有时外婆也会将木槿花裹上调了味的湿面粉，放



油锅里炸，也很香。

隔几天，外婆就会用木槿叶帮我做成洗发水：采下木槿叶放在竹制的淘米箩里，在清水中漂洗干净，然后在脸盆中倒入大概四分之一的温水，再把洗净的木槿叶连淘米箩一起

放进去，用双手不停地揉搓、挤压木槿叶，几分钟后，就有些许绿色泡沫出现，双手感觉很润滑，从淘米箩中渗出的木槿叶汁把盆里的清水“染”成了青绿色。此时，提起淘米箩将木槿叶汁漏入脸盆后，就可以洗头发了。上世纪七十年代，一般也就用肥皂粉或香皂洗头，洗过的头发很干涩，而用木槿叶汁洗过的头发，不仅有淡淡的植物香气萦绕，而且很顺滑。外婆自己也喜欢用木槿叶汁洗头。洗完晾干后，她仔细梳理自己的头发，然后绾成圆髻扎在脑后，髻上还插着一支铜发簪，整个人显得利落、整洁。

外婆告诉我，木槿花每朵只开大半天，早晨开，下午时分就慢慢合拢花瓣，傍晚就陆续从枝头掉落了，有的在夜里掉落。为此，我特地观察过几天，还真是这样。一天早晨，我

站在一地落花的木槿树下，外婆心疼地捡起地上掉落的那些木槿花，对我说：你看，木槿花凋落时，不像其他花一样随风飘散或是直接在枝头就散成片了，而是收起花瓣，打成卷，像花苞一样美丽地坠落。

看我无言语，她继续说，你们慢慢长大了，外婆也老了，等外婆“走”的时候，也能这么利落、体面就好了。那时我还是小学生，听外婆这样说，就哭着说：外婆没老，外婆没老……

听母亲说，外婆临“走”前，执意不让我们孙辈回去看她，怕自己已被病痛折磨后的样子吓到我们。留在我记忆深处的外婆，就是用木槿叶洗发水洗头，然后将头发梳得纹丝不乱，整天神清气爽的外婆。她就像木槿花那样，面对病痛、衰老、死亡，不狼狽凄惶，美丽地坠落了……

巨婴是谁养成的

◆孔暖

某日下午，幼儿园放学时分，一老一小在我前面下了公交车。小女孩有五岁，那身材矮小的老太太七十左右，背着一个跟她上半身一样大的卡通双肩包。小女孩空着手，一蹦一跳走在老人身边。眼前这一幕，令我想起很久以前见过的祖孙三代。

小女初三那年，我和很多家长一样，为她报了校外辅导班，上课老师都是区里顶级的好老师。一次，我到其中一位王老师家里交学费，一个看上去三十左右、相貌不错的女子拿着饭碗和调羹，在客厅里给一个四五岁的小女孩喂饭。交学费，王老师送我出门，说起当父母的不易，不知怎的，跟我这个她并不熟悉的人，叹起了苦经——

“我女儿三十四岁了，宝宝（我猜

是她外孙女的小名）四岁。唉！她十二岁那年，说要去法国留学。我和先生帮她找中介，申请学校，所有的手续都办好了，签证也下来了，她突然说不能去了。我们劝她，她躺在床上跺脚，一边哭一边喊，就不去！就不去！”

“后来呢？”“后来，一万块中介费浪费掉了。那时候的一万块啊！有了工作，我们托亲戚朋友帮她介绍对象，那些男孩子条件都很好，她却反感，骂我们要卖女儿！偏要自己拣。拣来拣去，拣了个嘴巴最甜的。他们结婚，婚房首付是我付的，每个月贷款是我还的。一家三口每天三顿饭在我这里吃。这两天，我女儿又吵着要买小轿车。她说，你既然把我生出来，就要对我负责！”

我看着她，不知道如何安慰这个

无奈的母亲。停顿了一会，她又絮絮地说：“每年寒暑假，我们一家五口出去旅游，他们三个的费用也是我出的。宝宝一道去的。”回家路上，我一直处于震惊和悲哀之中。

很多年过去，每次想起这位老师，想起她那个没有“断奶”的女儿，眼前就会浮现出一句俗话——可怜之人必有可恨之处。这个巨婴，是在王老师把女儿安排进重点小学、初中、高中的时候萌生的；是在她为女儿出国留学奔走，又纵容其反悔的时候“成长”的；是在她为女儿买婚房、办婚礼、提供一日三餐的时候定型的……

大包大揽的母爱塑造了孩子的脆弱、依赖、没有担当。没有上限和底线的娇养，养成了一个又一个

巨婴。

有人说，中国的父母是全世界最好的父母。所谓“最好”，就是心甘情愿地“喂奶”，供子女过上靠自己能力负担不起的生活。说得刻薄一点，这样的父母，只是“奶牛”，不是长辈，承担不起在精神上引领子女独立走完人生之路的重任。

这个重任，说重也不重。让四岁的孩子自己吃饭，让六岁的孩子自己背书包，让成年子女量入为出，就完成大半了。古人云：儿孙胜过我，留钱做什么？儿孙不如我，留钱做什么？当然，如今的小辈，工作和生活的压力都不小，长辈们在经济上和精神上给予一些支持，无可厚非。但要记得四个字：力所能及。切不可倾囊而出，更不可“永无止境”。



说法

如果有一天，你不再寻找爱情，只是去爱；不再渴望成功，只是去做；不再追逐成长，只是去修，那么一切才真正开始。

——纪伯伦

所有的生命都是合理的，我们没必要相互理解。

——刘慈欣

能够思念的人越来越少，我渐渐原谅了人世的凉薄。如果回到过去，我肯定会把爱过的人再爱一遍，把疼痛过的再疼一遍。

——余秀华《人到中年》

白天饮食补益身体，夜晚饮食补益灵魂。

——语出黑泽明，他一生都是夜宵爱好者

末尾去零，报价对半，质品检漏，积分兑换。

——应对父母询问“这个多少钱”的方法

定期扔东西。

——这是最简单的提升生活品质的方法，却往往被忽略

一般人：有你微信；朋友：有你微博；好朋友：还有你微博小号；特别好的朋友：竟然还有你的手机号。

——现代的友情等级

大多数人一生操劳只是为了让儿孙能有吃有住，而这些儿孙长大进入社会后，也都一个个“子承父业”，重演历史。

——老妈