

# 起早贪黑 出去玩比上班还累

“下午5点,小区是孩子的乐园;晚上8点,变成上班族领地。小区这么大,可只有晚上10点后才是属于我们的地盘。”晚上10点后,北京远洋山水小区64岁的李颐强才和其他的“深夜唠嗑团”成员从家中走到小区活动,“城市虽大,留给老年人的空间却不多。”很多长者或许都有相似的感受,从容生活与都市节奏的冲突成为不少人面临的困境。

## 上“晚班”:晚上10点后相聚唠嗑

晚上10点,热闹的远洋山水小区已安静、凉快下来。李颐强和一群与他一样睡不着又爱唠嗑的同龄人拿着蒲扇,捧着水杯,出来聊天。

“十几个人聚在一起,聊白天碰到的新鲜事,说说往事,谈谈养生之道,到晚上12点围着小区转一圈再各自回家。”独居的李颐强加入唠嗑团已1年多,“我们并非天生是夜猫子,报上说晚上10点左右入睡有益于健康,深夜组团聊天也是无奈。”

李颐强介绍,最开始唠嗑团出门的时间是下午5点,“可这时的小区是放学后的孩子的乐园,整个花园叽叽喳喳,没法静心。后来改到晚上8点,可上班族回来后又在这里锻炼。最后时间延迟到晚上10点”。

## 上“早班”:5点多出门搞锻炼

李颐强的尴尬,湖南长沙才子佳苑小区72岁的李长林深有同感。清晨5点刚过,老伴还在睡梦中,李长林就起床穿上大太极服。虽然哈欠连连、睡眼惺忪,他也只得提着播放器出门了。他要赶早班车去5公里外的烈士公园晨练,“赶这么早,也是



(图文无关)



无奈”。

两年前,刚搬到小区,喜欢练太极剑的李长林每天早晨7点半就在小区里练太极剑。可不到一周他就收到邻居投诉,“他们嫌我练剑时放的音乐太吵,要我换地方”。

李长林只好转战烈士公园。“每天7点去坐公交,但只坚持了一周。”李长林解释,“这时是上班高峰期,车里人挤人,没开始晨练身上就湿透。有年轻人还埋怨我和他们挤公交。”李长林又将晨练时间提前两小时,“5点多出门,感觉比当年上班还辛苦”。

## 支招:适应节奏找时间和空间

“出门晨练被指抢公交,白天出门太热,下午要给人做饭,留给自己的时间往往得

不到合理支配。”中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟表示,“长者不妨通过自我调整适应都市生活节奏,如想要和伙伴唠嗑,除了小区花园,还可去逛商场、超市,有兴趣活动的可去当地群艺馆、社区活动场所。”

如何适应都市节奏?从湖北武汉到深圳帮忙带孙子的63岁的邓泽丹谈起了经验:“首先避开高峰期,清早我基本不出门,给孙子做好早餐后,9点半买完菜再去找乐子;10点,我会约几个老伙伴一起下棋、拉二胡,或去逛附近的图书城;下午天气热,我就在家中养养花草,把时间留给家人;晚上8点后,再拉着老伴去散步。既适应了都市生活节奏,也形成了自己的生活规律。”

(王宇)

## 饭后百步走 老人需慎重

俗话说:“饭后百步走,活到九十九。”很多市民都有饭后散步的习惯。不过专家表示,饭后百步走是个好习惯,但并不适合所有人,特别对一些老人而言。

知名保健专家孙树侠介绍,“饭后百步走”可以促进消化,比较适用于平时活动较少、长时间伏案工作、体型较胖、胃酸过多的人,有助于促进胃肠蠕动、胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收,减少脂肪堆积和胃酸分泌,有利于身体健康。

“饭后百步走”,怎么走?走多少?专家表示,首先,应该是晚饭后,休息二三十分钟后再开始散步。由于胃肠道的消化吸收过程需要充足的血液供应,运动量太大会增加肌肉组织的血液循环,从而影响营养成分的吸收。根据每个人的身体状况,饭后走动的的时间以15—30分钟为好。体弱、年迈的人可以少走一些,平时缺乏运动、体重超标、消化不良、食欲不振的人可以多走一些。

孙树侠还提醒,患有冠心病、高血压、动脉硬化等疾病的老人饭后更不宜立即“百步走”,最好静坐休息。老年人的血压在饭后一般都趋向下降,再“百步走”的话会增加心脏负荷,容易出现头晕、眼花、乏力、肢体麻木的情况,甚至还可能遇到昏厥跌倒等危险。

此外,胃病老人体质较差,特别是患有胃下垂等疾病的老人,非但饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,而要在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈,此时进行直立性活动,会增加胃的负担。(钱宇阳)

## ·小说连载

### 家族阴谋

(2)

■文/永城

#### 日本同事早布网 中国妙探巧脱身

马克故作镇静:“羽村先生,股市总有风……”

“一千万美金!”羽村雄一恶狠狠地打断马克,“你需要补偿!”

马克浑身一抖,心中反倒平静了些:无非还是要钱。羽村家族是GRE在日本的重要秘密提供商,这几年也通过GRE赚了不小:“我可以保证,GRE将持续和贵公司合作,GRE在日本的业务正在扩大,未来几年的合作额肯定还会增加。”

“你不明白!我们等不了几年!一年也不行!”羽村话音未了,灯突然熄灭了,身后似有人在靠近马克。他立刻意识到将要发生什么,高声喊道:“不需要!一年都不需要!我们有GRE帮忙呢!”

灯光顿时又亮起来。羽村雄一已退到三步之外,双手抱胸,笑意回到嘴角:“马克-San,我知道你是聪明人,但我也不是小孩子。GRE在日本能有多少生意,我心里很清楚。”

“当然不能只靠现在这些生意!羽村先生,我带了一份计划,就在包里!”马克提起手中的公文包,却被身后的保镖一把夺过去,打开来,把包中的一切都倒在桌子上。

叮的一声,一粒微小的金属颗粒经桌面弹落地面。

马克顿时一阵地转天旋,恍惚中弯腰捡起那东西。众人的目光都集中在他掌心。谁都分辨得出,那是一粒高分辨率的微型窃听器。

“不!这不是我的!”马克被更巨大的惊恐所包围,声音已在微微颤抖,“是别人放进我包里的!”

一张无比精致的东方面孔突然闯进马克脑海。Steve!刚才在居酒屋,正是Steve坐在自己身边!马克恍然大悟,又是一阵心惊肉跳:窃听器是Steve放的,报告也是故意篡改过的!Steve报名参加在东京举行的GRE亚洲区经理人的培训,显然怀有不可告人的目的!

马克想冲进卫生间去把窃听器丢进马

桶,双臂却被人狠狠锁住了。羽村雄一那似笑非笑的脸突然近在咫尺。马克的声音更剧烈地颤抖:“我知道是谁!放心!我有所准备的!我保证,他跑不了!”

马克的确有所准备。他曾暗中指示直子,要让Steve多喝几杯。看来,还得想办法让Steve再多喝几杯,多到说出幕后指使之人,多到明天上不了回北京的飞机,或者干脆把他留给羽村雄一作为临时的交代!

马克却不知道,就在两公里之外,在寂静无人的小巷,一个身材瘦削的男人,正悄然从一扇小门里走出来。那是一家居酒屋的后门。居酒屋里人声鼎沸,热气腾腾。

此人一身正装,手提公文包,乍一看,和街上那些刚加完班的日本男人无异,只是西服的腰身更加严丝合缝,从发尖到皮鞋也一丝不苟,比东京大街上那些本来就善于打扮的日本男人更精致一些,居酒屋里的酒精和美人也没能让他乱了分寸。

他正是GRE北京办公室的副执行董事Steve。

Steve穿过马路,截下一辆计程车。他的确喝了不少酒,但还不至于醉倒。他借着上厕所为名,从直子小姐眼前金蝉脱壳。那美丽的直子小姐——GRE东京办公室的年轻总监,这会儿正在接听老板马克的电话。但为时已晚。Steve已经登上计程车,目的地并非自己下榻的酒店,亦非成田机场。那两个地方都变得不够可靠。从刚才监听到的对话,Steve已经猜到马克在和谁密会。Steve早和日本黑道打过交道,深知他们的厉害。他必须立刻改变计划,临时制定一套方案。他的目的地并非成田机场,而是东京站,然后搭乘新干线连夜赶往大阪,赶明早航班飞往北京。留在酒店里的行李并不重要,重要的是护照和电脑,都在他手提的背包里。

计程车快速驶过深夜的街道。坐在后座上的Steve悄然掏出手机,按入一串长长的国际号码,极力压低声音用英语说:

“被他发觉了。不过没有关系,赵明也发现了一些。我猜他打算铤而走险了……”

明日关注:东莞发生内盗案,领导借机清野

## ·小说连载

### 知行合一王阳明

(30)

■文/度阴山

#### 事来则行,不动心

但这些问题很快就被他驱逐出脑海。他不应该这样想,建功立业的目的是为一方的安宁,他是奔着拯救那里的百姓去的。他应该不为名利,只凭良心来做事。他的良心现在就告诉他,应该去实现理想,拯救万民。

但去之前,他必须给朱厚照写信。这封信看似谦虚,实际上却有两个目的:一是发发多年来不被重用的牢骚;二是试探下朱厚照,自己是否真的就是朱厚照心中巡抚南赣的不二人选。

他上了一封辞官信。信中说,这么多年来他一直尸位素餐,最近一年,他的身体每况愈下。而且他的才能低劣,要他去巡抚南赣是误国误政。他又说:“任何人得了这样一个大权在握的官职,都会兴奋,我也不例外,可我真担心自己干不好。如果在我当年意气风发时还有这个信心,可现在已入黄昏之年,真是心有余而力不足啊。”“我提出退休,是因为我祖母年事已高,作为孙子,我应该在她的有限的时间内陪伴她,送她最后一程。”最后他说,“我知道这是违反条例的,但有什么办法呢?”

这封请求退休的信一上,他就从南京出发大张旗鼓地回浙江余姚。实际上,他在路上几乎可以用“挪”来形容。他走得难以置信的慢,几天时间才出了南京地界。他的目的太明显了:等着朱厚照的反应。

朱厚照的反应有点让人失望,他指责王琼,看你推荐的什么人啊!我没让他巡抚南赣时,他什么事都没有。我一让他巡抚南赣,你看他,居然要退休。左说右说一大堆,其实就是不想去,胆小鬼。

中央官员们起哄了,很多人已为自己对王阳明的分析得到证实沾沾自喜。王琼当然不能对朱厚照说,王阳明这是在发牢骚和试探。他只能说,王阳明是在谦虚,谦虚的人才证明他稳重,才能成事。那些给份工作就上的人,都是冒失的笨蛋。

朱厚照想了想,说:“那就再给他下道圣旨,要他不要再谦虚了,马上去江西!”

王琼马上请求,希望皇上能给他便宜行事的权力。朱厚照想都不想,说:“准了。”

于是,第二道圣旨到了王阳明面前:巡抚南赣等地,军马钱粮作战等事,除非是天大的事,其他小事可自行定夺。

王阳明此时在杭州城,仍然没有回音。朱厚照有点不高兴了,他问王琼:“这老先生是什么意思?”王琼回答:“事不过三。”

朱厚照耐着性子,发出第三道圣旨:你怎么敢以病为借口推辞本应尽的义务?如今南赣地区盗贼遍地,百姓倒悬于水火。你如果还拖拖拉拉,岂不是更加误事?赶紧去,不许辞职,不许推脱,钦此。

公元1516年农历十二月初二,组织部(吏部)的一封信几乎赶上了朱厚照的那道圣旨:按皇上的意思,王阳明不准退休,南、赣地方多事,赶紧去办事,用心巡抚。

王阳明长出一口气,对他的弟子们说:“走,去江西。”

当年十二月初三,王阳明离开即将春回的杭州城,走向那些活蹦乱跳的土匪,走向只有土匪才肯居住的原始森林,走向他多年以来企盼的刀光剑影的战场。

据说,王阳明从杭州出发前,他的一位道家朋友对人说:“王阳明此番前去,必立大功。”人问原因。这位道士说:“我触之不动。”

“触之不动”正是王阳明心学的目标,它是希望我们无论面对什么样的处境时都应宠辱不惊,不因得失而动心。“不动心”也是王阳明自龙场悟道到江西剿匪这段时间传播的主要心学思想。黄宗羲说王阳明心学有三个阶段,“不动心”就是第一阶段。

王阳明创建心学后,发现来学习心学的人都有浮躁之心,所以要他们静坐以涤荡内心的欲望,使心保持一个澄净的状态。为了让人相信自己的心没有丝毫欲念,他讲“知行合一”,认为一个恶念就是一个行动,所以必须要静心。但他又担心弟子们把静坐当成目的,流入枯禅,所以提倡事上练。

这一切的终极目的都是为了让“存天理去人欲”,去人欲的目的就是让人心存天理,有真理在心,就不会对任何荣辱动心。他以此希望人们都拥有一颗强大的内心,任何事和物来触之,都不会因之而动。

明日起刊登纪实连载《心会痛才会长大》,敬请关注。