

# 花开有 声

鹰城女性作者专辑

## 意念高跟鞋

□丁桂萍

身为女人，一生中会有无数双高跟鞋。大多数的时间里，女人们仗着它行走于人世，支撑起自己的躯体和精神。

没什么道理可言，有时候，这就是天性，也是本能。

懵懵懂懂的年龄，女孩就会无师自通地对妈妈换下的高跟鞋产生兴趣，踩着它亦步亦趋，晃晃悠悠，那是一些还未来得及唤醒的念想。

小学及初中，大抵是平底鞋当道。一则脚未成形，利于成长；二则校规肃然，不敢冒犯；三则女孩还是一个纯粹的消费者，穿什么鞋穿多高跟，自己当不了家也做不了主。

能让高跟鞋为自己的人生鸣锣开道，一定是参加工作了，进入职场或踏入社会之后。

平底鞋除了舒适轻便之外，好像很难找得出其他更好的词来形容了。但高跟鞋不同，穿上它，立马就会产生心理效应：什么风摆杨柳，袅袅婷婷，玉树临风，分分钟就能想起

来应景。

2013年的秋天，我和两个闺蜜一起去浙江游玩，兴致来时想去逛逛商场。但是怪了，那天无论试穿什么样的衣服，都找不到感觉，于是不由分说脱衣走人。

悻悻然回到住处，几番商讨之后终于恍然大悟：那天我们三个清一色穿的都是平底鞋，少了高跟鞋的支撑和依傍，试衣镜前的形象就大打折扣。

习惯了平底鞋的随意自在，不知不觉中就会降低对美的追求。人，一旦感觉负累，潜意识里就会去避免。慢慢地，高跟鞋会在你的意念里坍塌，再也穿不了。又或者，确实不想穿。

高跟鞋穿得久了，会疼，会累，会磨脚。但如果对生活有着相当高的追求，想要扮美扮靓，还需挺一挺，忍一忍。

毕竟，有什么样的风光，就会有

什么样的伤。

说到底，高跟鞋不仅仅是一种外在的服饰选择，更重要的是，高跟鞋

本身也蕴含着文化，展现着女人的内涵、品位、生活追求以及对美的理解。

穿高跟鞋不是作，她忍着脚下的疼痛，是为了人生路上骄傲优雅地前行；穿平底鞋不是懒，她轻松随意的打扮，已经活出了最舒心最幸福的状态，关注的是自己本能的感受。

女人最好的状态是：既要穿得了高跟鞋，又要穿得了平底鞋，能独享其自由空间，游刃有余并切换自如。

前一段时间，复旦的美女副教授陈果赢得了众人齐刷刷的喝彩。陈果讲起课来，一手插裤袋，一手夹粉笔，霸气侧漏，侃侃而谈——我愿活成真实的自己：我自风情万种，与世无争！陈果身高1米7，衣着时尚，偶尔还客串一把杂志平面模特。学过拉丁舞，走路像模特一样高雅，一出现在校园，校园就立马变舞台。

有句话说得好：高跟鞋和跑鞋都放在了门口，这世界，凶猛也可爱。

## 赏心悦目的头等大事

□曲令敏

有一种流行病毒叫“时间饥渴”，在快节奏的都市生活中翻滚，也不管金领、白领、蓝领，大都处在焦虑、忙乱之中。高科技的突飞猛进，并没有将人类送进慢生活的乐园，放眼都市职场，从高管到员工，被金钱和数字掌控，24小时恨不得掰成48小时，不是工作狂就是学习机。

从70后到90后，职场、家庭两头兼顾的女性尤为不易。不错，2018年离婚率权威统计显示，女性主动提出分手的占七成，这充分显示了现代女性经济地位和社会地位在不断提高。可传统观念这条绳索却不是一刀两刀就能砍断的。举个眼前的例子：吴京的妻子谢楠宣传新剧被网友喊话“回家给吴京做饭去！”事业成功的杨冪却被指责不顾家而离婚……

三八节，大多时候忘记性别的我，抬起头来，看向四面八方海浪一样翻涌的姐妹们，忍不住心疼，忍不住想说几句心里话——

生命无比珍贵，第一重要的是爱自己疼惜自己。

在物质有保障的前提下，一定要留时间让心灵呼吸，让身体回归柔软，这对于女人来说，应该是一件赏心悦目的头等大事。

所谓赏心悦目，就是一种无须车马劳顿的心灵流浪。

比如，我们在孩子如山的作业面前难以平心静气，急吼吼地指手画脚之后，不忘手握一杯清茶，走去阳台上，看对面飘窗里那个和我们一样化身巫婆的妇人，正骑着扫帚飞上飞下撞击天花板，而窝在沙发上，没事人一样的男子，和自家客厅里那位毫无二致！推近及远，苍茫夜空下，无边无际、千门万户啊！于是一笑释怀，刚刚让你火急火燎的孩子，瞬间可爱得无可替代起来……

在这个低头族不分老幼的年代，如果能在手机狂魔的控制下逃离出去，一时半晌也好。实在管不住手指，就不带手机，去街边儿看

看人，去野外听听风。让丝丝阳光拱进来，让片片清风吹进来，晒开了心情，松散了身体，腔中浊气一扫而空，人立马就敞亮了。

特别是人到中年，最要紧是当下的心境。如若能从洗衣做饭的无薪酬劳累里逃出来，放纵自己心猿意马小小地浪漫一下，也不失为一种爱自己的良方。比如听音乐，就选那入耳入心的碟，一张一张听下去，把昏昏欲睡的魂魄释放出来，在渺渺茫茫、山长水远的旋律里荡会儿秋千，久违的少女心情思翕动，想想那年那人那青葱的小模样，有如青山相向，云飞水流……

要享自在，最怕隆重，无论工作与生活，天天活在别人的眼光里，事无巨细，都是表演。这种无处不僵硬，就是铁打的人儿，也会被快速消磨，没过30岁呢，就鼻塌嘴歪不经看了。

就说读书吧，业务修习之外，最受用是读闲书，不砺志、不鸡汤、不贩卖大道理的。对胃口时，

字里行间横看竖看，全是草树掩映的路径，想往哪儿走就往哪儿走。清亮的字句，细密如绣花针下的布眼儿，目光扫过，扬起阵阵明媚，润心润肺，妙处难与君说。

日子再繁忙，也别忘了交三两个朋友，可男可女，可聊天，可一起喝咖啡，一起吃个饭。特别是心情和暮色一起苍茫的日子，只要披上风衣，拎起玲珑小坤包儿，风驰电掣赶赴朋友的约会，人没到，心中的雾霾就散了大半！浅酌小醉时，所谓鸡毛蒜皮，登泰山而小鲁，尽皆荡然无存。

还有就是旅行。旅行和旅游不同，或远或近，都是一场心灵的散步。背起包儿，锁上门，毫不犹豫地吧庸常琐事儿全数丢弃，化身行走的长草高树，尽情呼吸山野流云，和昆虫和小鸟和星辰和露珠对视。

都是老生常谈了，说着易，做到难。你若有心，不妨小试牛刀，说不定就触摸到了曾被你漠视经年的鲜花一样的自己。

## “圈套”

□姜维

他说，江湖人称“一把盐”。果然不是浪得虚名，只要他炒菜从不放盐两次，菜嘛，基本是咸的咸淡的淡。

两个又笨又懒的人是没办法聚在一起过日子的。一次，在他朋友家，他坐下聊天看电视，我也坐着等吃饭。他说：“去给嫂子帮帮忙。”我为自己的没眼力见而自责，忙跳起来去厨房。嫂子自然是不用我的，也就是陪她聊天打下手。嫂子湖南人，手巧心细，看她有条不紊地忙碌着，开始羡慕这手艺。从她那儿得知，案板、刀和洗菜盆生肉蔬菜要分开使用。她以湖南菜做底蕴，根据自家饮食习惯，略做改良，荤素搭配，有滋有味。

我也曾十指不沾阳春水，懒到亲妈都嫌弃，但终究还是懒不

过他，只好开始进厨房捣捣。

记得女儿一岁多那年，一档节目教做东坡肉，带皮五花肉，清水煮透，捞起，葱姜铺垫老抽白糖黄酒适量，放砂锅慢炖两个小时，再上笼屉蒸半个小时。果然瘦而不柴，肥而不腻，入口即化。满满的成就感。

2010年在杭州，吃了当地一家不错的杭帮菜。出了饭店就去找菜市场，那是一个很大的菜市场，生鲜瓜果海鲜一应俱全。买了天目笋、梅干菜等当地特有的食材，把能带的配料都带回来。回到家凭记忆的味道比葫芦画瓢。一盘一盘端上桌，不是自夸，还真有些杭派的味道。

当朋友们来家小聚夸我手艺的时候，才发觉自己已爱上厨

房。他一脸得意。

“老实交代，是不是一个圈套？”我问。

他貌似天然呆差点骗过我……从把我推进各位嫂子的厨房去帮忙就开始了他的“阴谋”。让我这么有悟性的吃货去帮忙，其实就是让我学做饭！当我有一点点兴趣的时候他就夸张地鼓励；当我做好饭不管味道怎样先及时地表扬。原来是为了培养我下厨的兴趣，把自己从厨房里解放出来。

“是不是有高人指点？”我问。

“同事说，结婚以后不管你老婆做饭多难吃你就说好吃，以后你就不用做饭了。”

后来发现周围的朋友高手真多，于是相互交流改进，菜自然越来越合胃口，厨房里的忙碌不再

是负累，而是乐趣。

在忙于生计中，在柴米油盐里，体会到生活有不易也有幸福，厨房里有忙碌也有乐趣，即便生活的烟火熏皱了眼角，但乐趣大于辛苦。

生活平静如水，用心做出来的饭菜就是盛开的涟漪，点缀着日复一日的平淡。打开音乐，洗切炖炒，再煲一锅靓汤……就这样不急不躁地让时光从指缝里溜走，生活不该如此吗？