

【都市随想】

一杯甜品的时间

□雪樱

秋日的下午，在百花洲畔做公益活动。太阳晒得人恹恹无神，莹姐掏出一块牛轧糖，塞进我的口袋，“最近我特别爱吃这种糖，一口气能吃好多，我都怀疑自己吃胖了。”她笑着说。阳光轻巧地照着，使我顿觉心头一暖。“我也爱吃糖果和巧克力。”两个女人的小心思，因了一块糖果而凝结在一起，叫人觉得眼前的时光也变得美好而芳馨。

我爱吃甜，糖果也好，甜品也好，照单全收。这或许与爷爷有关，他是南方人，喜甜食，一年到头，爷爷家的点心盒都是满满的。长大后，巧克力、酥心糖、士力架等，都是我的最爱，成为上学放学路上的伴侣。一杯甜品，一块蛋糕、一只蛋挞，在疼痛的日子里总能给予我一份慰藉，安抚我那受伤的心灵。

这个秋天，家事缠身，三餐无着，夜不能寐，眼见刘海的白发拼命往外冒，那么的惊心动魄，又不动声色，使我没了脾气。那天下午，商家送来一杯甜品，打开，沁着丝丝凉意，我最爱的水果巧克力杯，心里漾起层层的欢喜。此时，电话打进来，接着是没完没了的琐事，让人焦头烂额，口干舌燥。待我闲下来，才想起那杯甜品，拿过来，已经融化成水。握着被打得发烫的手机，内心有个声音尖锐地响起来：“一杯甜品的时间也不能留给自己吗？”忙，快，急，很忙，再快一些，不能再等，真的是忙得停不下来了吗？望着“梨花带雨”的甜品，我一阵懊恼，埋下头去，一匙一匙，吃得五味杂陈。

在今天，甜品也是一种生活方式或社交方式。蒋勋先生曾说过，美是回来做自己，我觉得，甜品也是提醒让你做自己。当然，吃甜品，还要有时间，更要懂她的心思。凡是爱甜品的人，大都不会生活得太糟糕，抑或是说，不会输得太惨。欧阳应霁在《香港的味道》一书中，讲过一个发人深省的故事。有个十三四岁的少年，来到一家著名的海鲜酒店，他对接待员说，“我很想很想吃一次黄油蟹，我已经存了一整年的钱。但我盘算了一下带来的钱，如果吃了一只蟹子，就没有钱吃炒饭和付茶钱了。”出乎意料的是，酒店非但没有拒绝，还给他免单，送了炒饭、免了茶钱。少年喜出望外，专注而奢侈地享受了这一只肥美的蟹子。“当一个孩子用一年的辛苦储蓄去吃一只梦寐以求的黄油蟹而不是去买半打球鞋，当一个孩子在同伴只肯花十元八块吃咖喱鱼蛋或者炸鸡汉堡之际，可以跳升十级去吃一只鲜甜丰腴的黄油蟹，他的未来一定如蟹膏蟹油一样金黄灿烂。”这个少年着实让人感动，他让我们认识到：对心仪的追求中跃动着一颗向上向美的生活之心。同时也阐明一个道理，真正的豪奢并非珠宝及身，而是对美好的无限追求。

“先吃甜品。”亦舒的这句话，得经历过多少灰暗的岁月才能真正彻悟？我想，甜品也是生命的情趣。再苦再难，含忍泪水，要庄敬自强，自足自乐——因为在这个世上，即使所有人都打压你、嫉妒你，也有一款甜品能够补偿你，温暖你，使你走出兵荒马乱，走进阳光的怀抱。“最佳甜品是闲情、漫无目的逛沙滩、散步、看橱窗，没有起点，也无终点，几时走都可以，可是爱耽到几时也无问题。”面对眼前的一地鸡毛，我不敢苛求最佳甜品，我心仪的仍是一本半旧的书、一杯甜品或二三西式甜点，足以。当然，要千万小心，莫糊里糊涂成为他人的甜品，那样会失去自我，没了自由。

城市笔记

【健身故事】

□刘俊岐

“每逢佳节胖三斤”的老话真是太有道理了。国庆长假归来，相信很多人的第一件事都是，减肥。

不过话又说回来，上班那么忙，都能挤得出时间运动；假期那么闲，怎么就光张得开嘴，迈不开腿呢？没办法，因为这就是真实的我们啊。

回想一下过去的假期，你是不是“北京瘫”在沙发上，明明不饿，却一口不停地消灭掉手边的薯片、巧克力、饼干……一抬眼到了饭点，看着手边空空如也的桌面，仍然没有负罪感地拿起手机点开了外卖App。

这种一言不合就开吃，一吃还停不下来的症状，其实是身体的自我保护。医学研究已经发现，在面对工作和生活的压力时，体内的荷尔蒙皮质醇分泌会上升，让我们对高热量的食物产生一种生理上的渴望感。因为此时，大脑会不断警告身体：你需要能量来补充体力，来抵抗这一切。

这是为什么现在许多上班族日夜劳累，却逃不过“过劳肥”的原因：大脑在利用情绪性进食的精神刺

管不住的嘴，迈不开的腿

激，来引诱你“借吃消愁”，同时补充一下被透支的能量，即使这种被动补充每次都会过量。

相反，只有在你身体和精神状况良好时，才有更多可能选择健康清淡的食物。因为这时，既没有负面压力情绪作祟，也没有被荷尔蒙左右，有更多的理性感知，可以用来做出最佳选择。但可惜，在高房价、长加班、远通勤的现实压力下，我们没法保证每一天都是舒适愉悦的。于是，迈开腿运动，就成了一种意志大于体力的修炼。

你是不是定了无数闹钟想要晨跑可是最终败给了被窝？是不是买了瑜伽垫想要练习，每次打开的却是手机屏幕？想想另一句“好吃不如饺子，舒服不如倒着”的老话，好逸恶劳真的是我们的天性啊。

这也是我们的人生，需要不断地跟天性对抗，毕竟，躺着固然舒服，可哪来的钱供我们吃零食呢？所以，我们不得不像初学游泳的孩子一样，屏气没入水中，努力维持尽量长的时间，再破水而出，大口喘息，如获新生。只是有人的新生，

是一场运动后的大汗淋漓，有人的喘息，是一块丰腴甜厚的奶油可可卷。

有人说，借助发达的科技与社交网络，我们可以用健身教程、结伴锻炼、分享激励等理性的方法，鞭策自己，让运动成为习惯。即使每天要花两个小时去健身，可由此带来的轻松与成就感，可以让你做起其他事情来事半功倍。

但也有人说，在人工智能、互联社交大比例接管日常生活的时候，想要保有作为人的尊严，就要多多使用感性的身体，打开眼耳鼻舌，多用身体感受食物和风景，这些多层次的感官体验，机器是无法感受的。更要多多谈恋爱，哪怕坠入贪嗔痴，哪怕爱恨交织，多去狂喜和伤心，这些无可奈何花落去，机器也体会不了。

所以，不管你能不能管住嘴，迈开腿，不论你是想消耗热量还是补充能量，我们都需要一段路程，去达到一个新的平衡节点。

好在，眼下节日已过，还是多运动腿吧。

跳与不跳间

【职场笔记】

□魏震

朋友来电，开门见山打听一家新公司。我一眼洞穿其“动向”：“是不是有新东家开支票了？”朋友也索性打开天窗说亮话：“正待汇报。拿不准许下的是不是一张空头支票。”

朋友是个强人，交集里的每个人在我面前提起他，都会用上“拼命”这个词儿。命都能豁上，已远不是敬业所能概括的了。

上班路上每每与他会车，即使眼袋是肿的，眼睛也总是放着精亮的光。兼之人又聪明、脑子活络——勤奋与聪明有一样儿就可划为人民精儿级了，可人家是勤才兼备的——

眼瞅着对面他的座驾由凯越而帕萨特而宝马，名下的物业兼有写字楼、商铺和“高尚”住宅等各种门类。所在的公司也是那种一听就让人“肃然起敬”的大公司。在这里，他奋斗成了一方的诸侯，但自感守成富富有余，升迁基本无望。

眼前的新职位是兼做两个业务部门的负责人，享受总助待遇。而让他举棋不定的，也正是这个所谓“享受待遇”：“这算怎么个说法？到期能否兑现？什么时候算到期？”

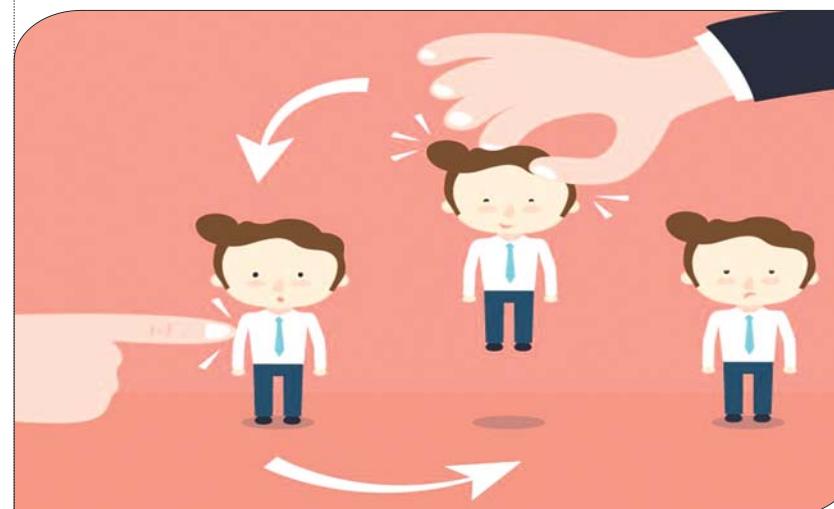
事关朋友职业生涯的几乎最后一跳，不由得我也慎重以待。拉拉杂

杂聊了二十多分钟，其间不停地被来访、来电打断，话好像也没说透。晚上洗澡时想起这事，趁机梳理一下思路，给他发了一条长长的短信：“今日观点综述：首先，这道选择题选择的其实是一种生活的状态。是要平静地推进，享受海阔天空；还是要急流勇进，追求更高一级的肯定和成功。如果答案是后者的话，进入价值判断环节。我对新公司的基本判断，可以算得上是家值得尊敬的好企业。跟再往后可以看得到的那些机会相比，尤其如此。接下来需要判断的是小环境里的氛围，也就是跟一帮什么样的人共事的问题。杜拉拉同学教育我们，共事的都是一些素质高且专业的人，让你在工作中有愉悦感和成就感，这本身就是一种无形的福利（大意）。请在计算转会机会成本时，将此一并计入。”

那一头的人果然在辗转反侧，马上就回过来：“感谢兄弟帮我理清思路！现在就是既得利益与未来不确定性之间的斗争！”

再回：“除了经济账，还得算算健康账、家庭账。四十出头，该算大账了。”

我能感觉到，人未动、心已远，朋友只是在给自己找更多支持的理由。对于一个总想干事、干大事的人来说，他的“大账”一定是为了拓展更多的可能性，更大的可能性。



【边走边看】

□简平

说到底，春夏冬三季假期都是人设，唯独秋假，是大自然真诚的邀请。不想辜负这样的美意，选个惬意的日子出门去。

如今，用金色描绘的秋天愈发珍贵了，因为不管是南方，还是北方，人们都说，现在的秋天越来越短了，短得似乎只有片刻，落叶只打了个圈，就覆上了白霜。那么，我们就应该更加珍惜这般短暂的秋天了。

在我看来，秋天是给我们所有人准备的假期。暑假和寒假其实是季节迫不得已的赠与，要么是太热了，要么是太冷了，跑出门去，不是大汗淋漓，就是瑟瑟发抖，只能窝在屋里，结果，这样的假期也就差强人意了。当然，还有春假，不过，我总觉得这个假期是被命题的，只能用来自家人团聚，所以，便有浩浩荡荡的“春运”，虽说出了门，但却都在赶

秋天是给所有准备的假期

路、赶场，步履匆匆且沉沉。说到底，那三季假期都是人设，唯独秋假，是大自然真诚的邀请。

我不想辜负这样的美意，于是，选个惬意的日子出门去，不热也不冷，衣衫行李皆轻便，心情更是轻松，正应了秋高气爽，蓝天里白云悠悠。

我去长白山看天池了。一直听说，长白山的天池总是含羞遮面，难以一睹真容，我家里人先前也去过，可告诉我说白茫茫一片，根本不见天池的身影。我一早进发的时候，天气阴沉，不时有雨滴落下，打在车窗上，所以觉得基本上也没希望了。可是，越是接近山里，天空越是亮堂起来，最终太阳出来了，秋日的阳光还带着些夏末的余热呢。真的，我很幸运，第一次去，就清晰地看到了没有云雾笼罩的天池。这个休眠火山口的湖泊竟是如此恬静，没有一丝

的涟漪，安宁得如同熟睡中的睡美人，我放轻自己的脚步，生怕惊扰了她的梦。我想，这就是大自然对我接受邀请的回应，让我得以拥有一个没有遗憾的秋假。

说起来，我们总在抱怨生活节奏太快，精神压力太大，也常常期盼给自己放一个大假，但却又放不下这个放不下那个，仿佛度一个假期就会被抛弃被损伤似的，因而日日只争朝夕，殊不知这真的是一种嗔痴的妄念。那天，当我驻足天池，云烟忽地升起，迅速地席卷而来，我突然发现，人在缥缈缭绕中，是会失忆的，这个时刻，曾有的焦虑、疲惫、烦躁与不快顿然消逝，闲适而从容。

秋天如约而至，可也转瞬即去，最好的选择莫过于投入大自然给我们所有人准备的假期，不负秋光不负卿。