

## “踩”出来的哲理

文/赵荣芹

以前,在我的老家,每年霜降后,家家户户要做的第一件事就是腌雪里蕻。童年的记忆中,母亲在“霜降”前就早早地把大缸小坛洗净晒干,等到青菜、白菜等经历第一场浓霜的“考验”后,父母便将它们从地上铲起,就地让这些生蔬菜晒得微微发蔫时,用水冲洗干净。一切准备工作结束,开始腌制,由于家家户户腌的数量特别多,因此一般的家庭都用脚踩。

母亲说,踩菜必须是汗脚,否则腌制的咸菜会烂掉。因父亲不是汗脚,所以小时候我家的腌菜都是母亲请人踩的。哥哥读高中住校后那一年的深秋

的一个傍晚,母亲让我踩菜,并说我踩菜一定好吃,因为我不仅是汗脚,而且个头比哥还高。用热水泡好脚后,我便走进缸里,母亲开始坐在一旁递菜和码盐,一层菜一层盐,每层菜必须踩得让盐水覆盖才码新一层。母亲“监督”我踩了几层后,就哈欠连连了。见此,我告诉劳累了一天的母亲:我会踩了,你睡去吧。母亲仍不放心,在我再三恳求下,她叮嘱我一定要循序渐进,踩熟一层后才可加菜。

母亲回房休息时已是晚上10点多钟,望着堆在案板上的足有50多公斤的青菜,母亲刚才的叮嘱旋即成了耳边风,不是有句“书山有路勤为径”吗。想到这,我加快了双脚在大缸里“踏步”的节奏,一小时不到便大功告成。能装180公斤水的大缸里的腌咸菜已

齐缸沿,我移动洗刷一新的石磨压上,并用塑料纸将缸口密封好,就洗脚回房了……

然而,令母亲十分意外的是两周后的一天早晨,当她揭开腌菜缸上塑料纸,欲捞一把所腌制的雪里蕻炒时,傻眼了:捞上的雪里蕻并不是浅黄色,而呈暗黑,握在手里的腌菜已开始腐烂变质。母亲预感这一缸雪里蕻要坏,就把我喊到眼前,盘问我是怎么踩的。母亲当时并没有过多责备我,只是告诫道:“孩子,做什么都要有耐心,一口吃不成一个胖子。这一缸菜坏了没什么大不了的,明天我去买两担菜重腌就行了,如果你今后的学习也像踩菜那样偷工减料,那就瞎念了……”

如今,家乡没有人家再像从前那样大缸大罐地腌咸菜了。可每次在饭桌上见到雪里蕻,我想起却是第一次踩菜的经历和母亲的教学。

## 不知道的好

文/殷卫

下午,一个人在家,泡了杯茶,慢慢喝着,想想心事。无意中看了看手上,忽然发现不知什么时候手掌上被划了个小口子,隐隐还有凝固了的血丝。往伤口上涂了点药,继续喝茶,可是这一来,却总是不由自主地看看自己的手掌,其实这个伤口不知存在了多久,只是因为我不知道,所以不觉得什么,该洗手洗手,该干活干活,然而当我知道了以后,我却无法漠视它的存在,它经常在提醒着我,让我感到一阵一阵的疼,而且我不敢再轻易沾水,也不再做家务了,生怕伤口扩大。这个时候,我突然想起了一句话:无知者无畏。也许有些事,还是不知道的好吧,比如这伤口,比如生命里的一些伤害。

所以我说,很多事,还是不知道的好吧,比如他人的嘲笑、非议,比如人世间的某些阴暗、阴险,不知道也就不会疼痛、伤心,虽然有先哲告诉我们,经历过磨难,你才能成长坚强,然而我依然不愿意知道很多东西幕后的真相,我不愿被一些无谓无聊的东西干扰和伤害,也许我注定做不到坚强,但我希望自己有个性干净、柔软、清澈、快乐的心地,仅此而已。

## 爱情插图

文/王太生

前阵子,单位策划筹办婚尚展,我负责特刊的文字,“平面”为设计封面插图,找不到独特的创意,左右为难。按照常规思维,我们先合成了一棵树与另一棵树站在一起,两颗树被风吹到了一起,同浴阳光,共沐风雨,根系纠缠,藤蔓交织,耳鬓厮磨。这是吸引吗?落俗套的惯性定势,想法很快被否定。接下来,就该是一座山峰与另一座山峰的默默对视。这是恒古的不变定律:中间相隔一川幽谷,风含情,鸟传意,表达着彼此的爱慕之意,却总缺少两情相悦之间,最直接的热烈和奔放,与现代网恋、闪婚相比,未免太含蓄古典。

用自然的物语暗示人类的情爱,与婚姻“图腾”的龙凤花冠相比,固然不够经典,也冲淡日常生活的烟火味和一个典礼的红色喜庆。比如,琴瑟之好、鸯鸯一对。如果仅以物语或意象来演绎,不免以偏概全。

爱是什么?岂是一幅插图能够说清。就连那些平素在电视上抛头露脸,侃侃而谈,或在版面上纵横恣肆,洋洋洒洒的婚恋专家,有时候,身陷围城,不能自拔,怕也难续理性。

## 两家牛肉面店

文/余毛毛

欢迎提供笔记,写出生活百味。

投稿邮箱:qwbywt@126.com

QQ:38918945

“老王牛肉面店”的牛肉面是我平生吃过的,认为味道最好的牛肉面,我在那儿吃了八年的牛肉面。这八年中,我与店老板老王建立了一定程度的友谊以及百分百的信任关系,我就是一分钱没有,在他那儿吃个十天半月的,都不会有什么问题。因了这种友谊和信任,我的行为可能让老王感到了深刻的伤害,他现在总是用怨恨的眼神看着我,我也感到非常的不好意思和愧疚,但我还是毅然地走进了“老王牛肉面店”隔壁的“小汪牛肉面店”。

我之所以背叛老王,是因为老王对

我八年以来不间断的建设的漠视。我都建议他什么了呢?我建议他不要用缺口的碗给顾客盛面,那怕缺口只有一点点;我请求他不要在顾客吃面的时候大声喧哗,如果说顾客大声喧哗因了生意而不好制止还可以理解的话,那么他自己大喊大叫我认为就是他的不是了,他不是跟他老婆吵个不停,就是和左右邻居大声开玩笑调侃,他的嗓门很大,很是让人烦躁;我请求他给餐具消毒,最少也得用开水烫一烫,但他总是敷衍了事,表面上答应,但实际上却是不作为;我叫他找个专人来收钱,不要用沾满面粉的手接钱

找钱,然后继续去拉面。

再说“小汪牛肉面店”,店老板小汪是个三十来岁的女同志,长得一般般,但却清爽干净,我从没看到过她的白大褂上有一点点脏,说话轻声慢语,脸上总带着温和的笑容。我没向她提过对老王那样的建议,但老王没做的她全做了,简单地,她的店干净、安静、有序,可以吃得从从容容,很舒服。我很想找个机会告诉老王,人虽然都喜欢美味,都喜欢少花钱,但人更是讨厌肮脏和吵闹的,人是需要一点体面和尊严的,为了这个,人是愿意牺牲一点口腹之乐,多花一块钱的。

连载

5

## 拘谨——可能让你变成另外一个人

我们先提出一个问题——“你是谁”究竟谁说了算?你可能觉得这个问题很好笑,不过先别急于回答,让我们先看一个“小帅与小乖”的故事。

有一帅哥,生性开朗,仪表堂堂,属于人见人爱、花见花开的那种。在校期间,粉丝无数,屁股后头美眉成排。于是帅哥以为——吾帅,故人爱之。

步入职场,帅哥本想继续以帅示人,然转念一想——妈曰:上班,宜早去;打水,莫得瑟。遂夹起小尾巴,乖了。当HR带着小帅拜码头,介绍给各位同事时,小帅处处谨小慎微,唯恐出错。

秀来秀去,秀到一小姑娘面前,小帅心想:这美眉和我年龄相仿,不必拘束,可以帅一下。刚要开

口,没想到姑娘起身拍拍他的头说了句:“小鬼,好好干啊?”我靠——小帅大怒,心说你才比我大几岁啊。刚要张嘴辩白,小姑娘又来一句:“脸红啥,害羞啦?我就是这个公司的老板。”小帅错愕之际,磕磕绊绊挤出几个字:“请多多关照。”秀毕,众皆曰:乖!于是,公司遂以“小乖”呼之。小帅甚是郁闷——我明明叫小帅,什么时候成“小乖”啦!本想辩驳,却已无力回天。渐渐地,小帅日日以乖示人,久而久之,世人只知小乖,不知小帅矣。

瞧见没,小帅活着活着,把自己活成了另外一个人。这种现象在职场中很普遍。职场新人,难免放不开,处处谨小慎微。身边的人看到你这个样子,慢慢地以为你就是这样。于是

你在公司人的心目中就定了型。你再想改变,已经很难了。时间久了,你会发现自己是在作茧自缚,你再想打破这个茧已经很难了。慢慢地,你按照别人眼中的你生活,于是你就不再是你了,你成了茧中的虫!

没有人甘于做那条虫,你总是尝试突破。渐渐地,你发现你是在用一个人的“气场”与多数人的“气场”对抗,虽然你可以取得些许改变,但那也是微不足道的量变。你若真想破茧而出,就必须做出石破天惊的事让人刮目相看。事实上,这种事概率很小。有这种魄力的人,当初也不会作茧自缚。公司中蒿头蒿脑,公司外生龙活虎,这种人我见了不少。公司内外,活成了两个人。

是别人改变了你吗?肯定有影

响。归根结底怨谁呢?肯定怨你自己。在你入职的那一天,你对这个公司来说是一个全新的人,你有机会做一个全新的自己。关键是你的第一次亮相以何种面目示人。

试想,如果当初小帅没有像一个情窦初开的少女一样羞涩,而是以一种“已婚妇女百无禁忌”的姿态示人,估计他在这个公司人眼中就是一个大大咧咧的粗犷汉子;如果小帅谈吐儒雅、举止大方,估计以后他就是一个标准白领。

你是谁——“You are what you show”。我用了用很多这种句式,从第一个“你吃啥就是啥”,到你做啥就是啥,到这个“你秀啥就是啥”。想想看,你是谁不光由你自己决定,还由看你的人决定。



◆作者:老可  
◆出版社:陕西师范大学出版社

## 动手找大穴,身体自然得安康

## 1.印堂发亮,不只福相还保健康

印堂,是一个人精气元神聚集的地方,即我们的额头,属于经外奇穴,简称奇穴。印堂区域,是人体几条重大经络的汇集之处:足太阳膀胱经起于内眼角,足阳明胃经起于鼻旁,都要经过印堂,任脉也要从印堂正中穿过。印堂的宽窄应该以自己的手指头的幅度为衡量标准,一指到两指的指幅是最适当的宽度,太窄的谓不足,太宽则谓太过,两者都不是最理想的。印堂穴的主要功效是清头明目、通鼻开窍,主治头痛、眩晕、鼻炎、目赤肿痛、小儿惊风、失眠、三叉神经痛、高血压、神经衰弱等头部疾病。从日常保健来说,每日用拇指和食指、中指的指腹点按印堂穴,或用两手中指一左一右交替按摩印堂穴,可增强鼻黏膜上皮细胞的增生能力,使嗅觉

灵敏,预防感冒和呼吸道疾病。平时若出现头痛,也可通过点按印堂穴来缓解,若配合按摩太阳穴、风池穴,效果更好。

## 2.生气不可避免,得找“消气穴”

消气穴学名是“太冲穴”,它最适合爱生闷气的人。我们常用“大动肝火”来形容一个人气急之人,肝为“将军之官”,主怒。人在“怒”时,能量往往走“肝经”路线。太冲是肝经的原穴,位于足背侧第一、二跖骨接合部之前凹陷处。当人生气之时,肝也会受到影响,太冲这个肝经的原穴便会显现出一些信号。

太冲穴善于调节人体上、中、下三焦之总气,按摩太冲穴,能让淤气、浊气、毒素及时从人体排出,所以,郁闷、焦虑的人经常按揉太冲穴,能够解闷祛烦。取太冲穴时,可

采用正坐或仰卧的姿势,以手指沿拇趾、次趾夹缝向上移约一个大拇指的宽度,按压时能感觉到动脉跳动,即是此穴。

除了大家比较熟悉的太冲穴,天井穴也有很好的消气作用。肘尖上1寸处有个小窝,就是天井穴。这里是治疗淋巴结核的首选要穴。淋巴结核就是中医所说的瘰疬,即脖子、腋窝上长出的好多疙疙瘩瘩的东西,中医管这个叫气结血淤,就是里面有淤血、浊气搅在一起了。其实这种病也是跟爱生气有很大的关系,如果你是一个爱生气的人,就赶紧找天井穴解决吧。

## 3.减肥最有效的是天枢、中脘

要想减肥还是要注意饮食和加强体育锻炼,除此之外给肥胖者推荐两个穴位:天枢穴和中脘穴,天枢

穴在肚脐旁开三指的地方,肚脐上4寸的地方就是中脘穴。取天枢穴时,可采用仰卧的姿势,在人体中腹部,肚脐向左右三指宽处。取中脘穴时,可采用仰卧的姿势,在胸骨下端和肚脐连接线的中点即为此穴。

天枢穴和中脘穴最有效的按摩手法是按揉法或摩揉法。按揉就是将中指食指放在该穴上按压旋揉;摩揉,即是双掌重叠或单掌按压在中脘穴上,顺时针或逆时针方向缓慢行圆周推动。注意手下与皮肤之间不要出现摩擦,即手掌始终紧贴着皮肤,带着皮下的脂肪、肌肉等组织做小范围的环状运动。使腹腔内产生热感为佳。操作要在饭后半小时以后进行,可不分时间、地点做,力度不可过大,以免出现疼痛和恶心,一次按揉时间在3分钟即可。

5



◆作者:周蓉靖  
◆出版社:重庆出版社