# 老爸喜欢喝茶

文/夏龙河

老爸喜欢上喝茶,也就是这几年的事。父亲喝茶不讲究。他有个当年参加青年突击队时发的大茶缸。喝茶的时候,抓一小把茶叶放进去,倒上半缸子水,等漂浮的叶子落了底,就开始喝了。

一开始他喝茶的品种乱,逮着什么喝什么,喝多了,就喝出了点门道。觉得铁观音不错,对口味,就专喝铁观音了。

因为人缘比较好,老爸家里常聚集了一帮人,打扑克,吹牛皮。老爸喝着茶,打着扑克,很惬意。倒茶的时候,发现茶叶不多了,马上就拿起电话,给妹妹打电话,说茶叶不多了,这次要买点好的啊。

他知道我事多,一般不用我买茶叶。五一节那天,我没有回家,突然接到他的电话,让我给他买斤茶叶,要好点的。

我不知道他好点的茶叶是什么概念。觉得最多也就是三五百元一斤的吧。我就给他买了一斤铁观音,花了三百元。

回家,把茶叶给他。他抓了一小把,泡上,喝了几口。脸色不大好,问我:“多少钱一斤?”

我说:“你不是会喝茶吗?你猜一下。”爸连说几个数,都不对。我不想让他猜下去了,说:“三百元。”

老爸愣了一下,马上恼了,说:“谁让你花那么多钱买茶叶啊?”

我很委屈,说:“你不是说要好点的吗?这还不是好的呢。”

他说:“好也要有个界限啊。镇上的铁观音是四十元一斤,你给我买五十元一斤的不行么?”临走的时候,妈非要给我茶钱,我不要,老爸恼了。

妈把我拉到一边,跟我说,其实让妹妹买茶叶,父亲也是给她钱的,不要不行。父亲守着别人嚷嚷儿女给他买好茶,不过是炫耀自己有听话的儿子闺女罢了。下次父亲再让我们买好茶的时候,一定记得别买最差的就行。

我接了钱,在父亲半是气恼半是爱惜的目光中,走出了家门。直到看不见家了,都感觉他的目光依然在跟着我,半是气恼半是爱惜。

# 椅子上的名字

文/付体超

刚搬进新宿舍,有些失落。虽说是四人间,空间却不大,与想像中的模样相去甚远。悻悻地收拾着自己的书桌,舍友也过来帮忙。他今年读研三。真不知学校怎么安排的,研一和研三的住一起。这就意味着流动,以及某些速成的东西。

仔细查看宿舍的环境,除了具备所有男生宿舍共有的特点,杂乱。随心所欲之外,贪图安逸算是最大的特色了。学校配备的凳子被用来放脸盆,自己用买来的舒服的椅子。

我正在考虑要不要买椅子,舍友拖过一把结实的木椅,热情地说:“这把椅子闲着,你用吧!”道谢之余,我发现椅子后背上贴着三个人的名字,还有院系和毕业时间。“这是什么?”我不解地问。“其实这把椅子是上一届师哥送我的,也就是你看到的第三个名字。”

一把椅子居然传了好几届了,我心头一热。一把不起眼的椅子却凝聚着爱心。铁打的宿舍流水的学生,在感叹物是人非之际,我突然发现有些东西是永恒的,比如关爱。不一定轰轰烈烈,却可以润物无声。

# 积攒小幸福

文/钱国宏

欢迎提供笔记,写出生活百味。
投稿信箱:qlwbyt@126.com QQ:3891 8945

上街办事,存自行车时,看车老大爷说了句:“小伙子,天气预报说,明天降温,出门可要多穿点啊!”萧瑟秋风中,心便倏地暖了一下。

下班回到家,妻子递过一杯热茶:“坐沙发上歇一会吧,饭菜马上就好!”接茶在手,白天工作中的不快一扫而光,家的温馨顿使烦躁的心如春风骀荡,百鸟和鸣。

吃完饭,摇摇晃晃走出饭店时,服务员匆匆跑出来:“先生,您的手机忘在雅间了!给,您收好!”接过手机,心头又是一暖,“谢谢”两个字从肺腑中自然流出。

在收藏协会给收藏爱好者讲课时,讲到口干舌燥处,忽见一位老年藏友蹒跚着走上讲台,将一瓶冰红茶递给我:“老师,润润嗓子,多讲点!”望着老者下台的背影,清凉的冰红茶突然变得滚烫起来,如老大爷的一颗心。

处于青春期的儿子平时很少与我沟通。那天我醉后回家,进门就躺在沙发上睡着了。醒来时发现身上盖着条棉被,沙发旁的茶几上放着一张纸条:“老爸,以后少喝点酒吧,人到中年了,健康第一啊!我上学去了,晚上回来给您熬红枣汤。”看着纸条,想着平时与我剑拔弩张、不肯多说一句话的儿子,眼里竟有些潮意。啊,原来在沉默寡言的儿子的心中,还有父亲这颗太阳的位置!

这些,都是我日常生活中遇到的小事,因为每件事都让我感动,都让我感到幸福,所以我把它们敝帚自珍地藏在心底,随时随地我都可以如数家珍、纤毫不差地讲出来、记起来。

也许,在很多人看来,这些小幸福只是些鸡毛蒜皮的小事,不值一提;但正是这些小事,感动并日渐丰满着我日渐丰腴的幸福感。它们像一粒粒珍珠,被我积攒而串成了项链,在我的生命中闪耀着纯真的光芒;又像一滴滴水,被我积攒成一汪汪清泉,在旅途中滋润着我干渴的心田,且折射着太阳的光辉,照亮我的前程。

现实生活中,为什么有那么多人患上了幸福缺乏症?小幸福积攒起来便成了足够温暖我们一生的大幸福!

# 放下是一种智慧

文/章月娥

曾看过这样一个故事:一个4岁的小男孩将手卡在花瓶里拿不出来,疼得直哭,他妈妈只好小心翼翼地将花瓶砸破。孩子的小手已被花瓶挤得通红。却仍然一直紧紧地攥着小拳头。掰开一看,小手心里紧紧攥着的,是一枚5分钱硬币。妈妈很奇怪地问他:“为什么不把手松开?”“我怕一放手,它就跑掉了啊!”妈妈哭笑不得,为一枚5分钱的硬币,她砸烂了一个价值3万元钱的花瓶。

我们可能会笑孩子的幼稚,可我们自己又何尝不是如此,只不过我们手里的硬币是变了形的。是另外一些我们认为不能丢弃的东西罢了。

这些东西可能是金钱、名声、成就、权力、利益、面子、学识等等,它们一旦被自己拥有就被紧紧抓住,无论如何也不会松手。可就是因为不肯松手,所有的一切都像包袱一样挂在自己身上。

快乐是简单的,快乐就在身边。放下就是快乐,拨开云雾,卸下心灵的枷锁,在平平凡凡的生活故事中,你将体会一种轻松如风、畅快淋漓的感动。

连载 7

# 委屈——职场上没有眼泪

◆作者:老可
◆出版社:陕西师范大学出版社

当我在MSN办公室社区中发表关于“逆反情绪”这个帖子的时候,很多网友回帖讨论。他们的观点大体可以分为两派——一部分认识到了“逆反情绪”的危害,表示欣然接受,庆幸自己没有误入深渊;另一部分表示会压制,但又担心自己会很委屈、很压抑……

为什么会觉得委屈呢?因为你有意见、有情绪,不敢发作出来,觉得心理“堵”得慌。你大可不必活得这么痛苦,相反,工作本身是要“快乐起来的”。想想看,一天工作8小时,除了吃饭、睡觉,基本上工作就是你生活的全部。如果你不能快乐工作,每天上班就像被煎熬一样,那么你的生活也就充满痛苦……

不抱怨、消除逆反情绪,并不是说让你压抑自己,而是让你转变一下看问题的视角,从更积极的角度去思考,成为问题的解决者,而不是一脸哭丧相的“怨妇”。

眼下经济危机刚过,各公司的日子都不好过。上司非但没给你加薪,还给你的销售任务加了100万。你会怎么想?“干嘛啊,还让不让人活了?本来就危机了,还给加码?加码就不说了,工资也不涨?”于是你开始抱怨、怠工、辞职、找工作、失业……找到了,发现天下乌鸦一般黑,这里的任务比原来还重,于是大骂MD还让不让人活了?刚好经理进来听到了,被炒,失业,再找,找不到,吐血而亡……

还能怎么想呢?“经济危机了,我还没被开,真幸运;我的销售任务还多了100万,上司更依赖我了,更不能开我了!噢耶!”——有点阿Q是吗?但这种心态绝对比上一种强,至少你很快乐。

如果你的眼光再高一点儿,或许还可以发现你的上司也很难,他上司的业务组如果不能逆市飘红,他以及他所在的业务组就有可能下马,到时候整个团队都要走人。

如果你知道了这些你会怎么想?或许是这样——噢,原来上司很看重我,给我加100万,我是临危受命,我一定要想办法完成,不辱使命;公司现在有难处,不给我涨工资也很正常,但只要我做好了,来日一定会有回报……

于是你像打了鸡血一样,每天哼着小调去上班,无人扬鞭自奋蹄;跑啊跑啊,发现100万看起来挺吓人,其实咬咬牙也挺过来了;于是你一鼓作气,四蹄撒开,一路冲出个500万。最后搞得上司都不好意思了,后面的话自己想吧……两种想法,两种态度,两种行为,两种结果,两种命运。换个视角看问题,接受一切挑战,接受一切所谓的不公,接受任何压力,并且始终快乐地工作。时间久了你会发现,当初的困难都不算什么,每一次磨难都是一次难得的历练;每一个堡垒的攻克,都是一次自我的突破,而你就在这一次次的突破中,变得无比强大!

经历是一种磨练,苦难是一种财富,停止抱怨,忘记委屈,上路吧……

# “零存”细节,“整取”健康

7

◆作者:周蓉靖
◆出版社:重庆出版社

**1.大便通畅,身体才通顺**

常言道:益寿之功,贵在三通,所谓“三通”,就是心通、胃通、肠通。

人们体内的代谢产物或毒物达500多种,在正常情况下,这些物质是经皮肤、黏膜或通过大小便排出体外的。要是长期忽视身体排毒,久而久之毒素累积,就像慢性中毒,会引发皮肤、健康、情绪等问题。

排便是人最为重要的排毒方式,但许多人都有便秘的毛病。

**下面介绍几种常用的促便意的按摩方法。**

**揉腹法:**此法具有增进腹肌运动和肠蠕动的功能,可增强便意,利于排便。揉腹法早晚各1次,分站立和躺卧两种方式进行。

**站立法:**起床后排空小便,喝凉开水400毫升。两脚与肩同宽站立,身体放松,左手掌放在右手背上,两手重叠从右下腹开始,沿着大肠的走向按顺时针方向按摩36次,注意用力不可过大。

**躺卧法:**仰卧床上,全身放松,两手叠放于肚脐,先按顺时针方向揉腹100次,再按逆时针方向揉腹100次。

**腹式呼吸法:**用力吸气,然后屏住气息4秒钟,此时身体会感到紧张,接着用8秒钟缓缓将气吐出。吐气宜长而慢且不要中断。每日两次,每次10分钟。坚持一段时间,会感觉腹部发热,肠鸣音增强,呼吸深而平顺,大便通畅。

**提肛运动:**平卧或坐位时进行收缩肛门运动。此法可增强腹部及肛周肌肉的收缩力度,加强直肠运动,从而增加便意。此方法既可与上述运动配合进行,亦可单独进行。

**2.消除“将军肚”的速效法**

“将军肚”的成因有好几种说法。很多中年人长时间坐办公室,缺乏运动,造成腹部脂肪囤积。在工作压力较大的情况下,不少人还会饮食过量,这也易造成体重超标。一般男人的体内有大约300亿个脂肪细胞,随着年龄的增长,这些细胞就会增重一些。腹部肥胖是加速衰老的主要因素之一,目前已证明有15种以上导致死亡的疾病与腹部肥胖有直接关系,其中包括冠心病、心肌梗死、脑栓塞、乳腺癌、肝肾衰竭等。此前,有研究表明,挺着“将军肚”的男性得高血压的概率是常人的8倍,得冠心病的概率是常人的5倍,得糖尿病的概率是常人的7倍,脑溢血和脑梗塞等疾病在“将军肚”男性中也很常见。

**下面介绍几种消除“将军肚”的按摩手法。**

**揉腹:**右手掌心与左手背叠起,横放于剑突下心口窝处,径直揉推至腹底。每餐饭后一小时进行揉推,每次揉推30次,动作要缓慢。

**空心掌扣击腹部:**每日最好早晚坚持散步时拍打,扣击要有力,如同击鼓,要打出节奏,通过连续不断扣击,将其腹部以下脂肪激活,加速腹部脂肪的分解和消化,使其慢慢地消耗掉。

此外,日本医学专家制定了一套随时随地可做的运动,对消除“将军肚”效果很好。一是双手抱肘,两腿并立;二是少乘电梯,步行上楼;三是凡能站着完成的事,最好站着完成。