



情感周刊



找记者 上壹点
A10-11

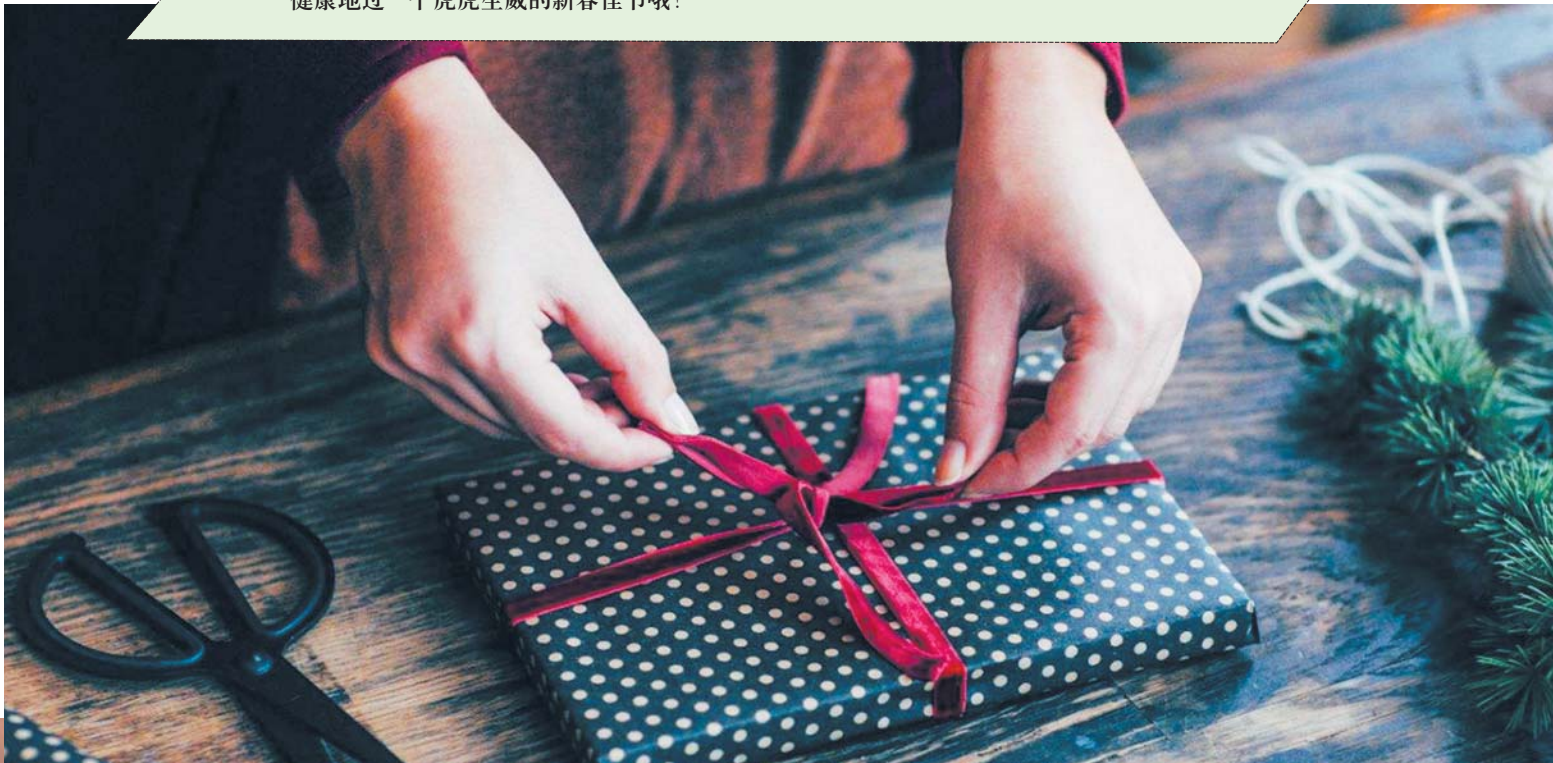
齐鲁晚报

2022年1月16日
星期日

知
心
事
做
自
己

编辑：徐静
美编：陈明丽

年年岁岁过春节，岁岁年年办年货。在大部分人就地过年的这个春节，除了给一家人置办丰盛的“物质年货”，我们还要记得给自己和家人准备一些美好的“精神年货”，愉悦身心、健康快乐地过一个虎虎生威的新春佳节哦！



一名普通主妇的精神年货

□舒平

各类美食，让人感到生之乐趣

“我走到了一条开满桃花的路上，云蒸霞蔚，前程似锦……”读季羡林先生这繁花似锦的句子，我感觉脚下踩的是棉花，高一脚低一脚，摇摇晃晃，毫无力气。从上周末起，我女儿感冒发烧，接着是我自己，发烧、头痛，昏睡了两天，不得不爬起来写稿时，敲一行字擤一把鼻涕，搞得像苦行僧。

拿手机查资料时，看到一篇文章——《一位北京普通市民的2021消费记录》，作者是一位中年女士，讲她2021年股市炒股、买口红、下馆子、父母养老、养宠物等方面的消费。这其中，看到她用稿费给自己买了一个金灿灿的漂亮戒指，我原本昏昏沉沉的大脑立刻有那么一刹那的清醒，以闪电般的速度去某宝下单了一对珍珠耳环犒赏自己。

虽然珍珠耳环还在路上，但美丽幻想带来的精神力量是愉悦的，那力量已经发挥了神奇的作用，脚下不再是棉花，而是孙悟空的七彩筋斗云，想想孙悟空师徒西天取经历九九八十一难，我写一篇稿件，脚踩棉花算什么？

过了腊八就是年，往年是置办年货最忙碌的时候，但今年春节，就地过年又成了大家不得不面对的现实。我的好友美娜，十指不沾阳春水，一到过年，婆家娘家都会为她备好各种各样的年货，汽车后备厢里鸡鸭鱼肉塞得满满当当。不过，前些天遇见她，她说自己买了肉，灌了许多香肠，一边讲一边哈哈大笑，还蛮有成就感。

毕竟父母年纪都大了，从前办年货是老人的事，现在我们也加入了这浩浩荡荡的办年货大军，吃依然是中国人置办年货的重头戏。一到过年，我们家打开电视，除了看春晚就是看《舌尖上的中国》，对祖国大好河山的热爱全包含在那些热气腾腾的美食上了。

记得有一年去成都江油李白故居，印象最深刻的也是江油的美食。我们住的酒店旁边就是当地著名的美食街，红烧肥肠、太白鸡、红烧鱼，已经不记得是什么鱼了，但是非常下饭，好吃……还有毛血旺、酸豆角炒

肉、麻婆豆腐，都是家常菜，但是四川人真是有做菜的天赋，每一道菜我们吃起来都很过瘾。

这两年的春节，我家的活动半径都是以居住的小区为主，我们能无限放大的也就是自己的精神空间了。《舌尖上的中国》导演陈晓卿又拍了新的美食纪录片《风味人间》，好吧，望梅止渴，虽然不能“吃到那时的海风”“整个味蕾都被轰炸了”，但来一波视觉盛宴也算是精神饕餮。

再有时间，就读一读汪曾祺的《人间草木》，近几年出版的《人间有至味》《一食一味》《好好吃饭，好好生活》也各有趣味，还有梁实秋的《雅舍谈吃》，蔡澜的《今天也要好好吃饭》，都是美食大家用心记录，足够抚慰我们宅在家里的躁动之心了。

“看看生鸡活鸭、新鲜水灵的瓜菜、通红的辣椒，热热闹闹，挨挨挤挤，让人感到一种生之乐趣”。这乐趣是最平常的，也是最容易得到的，觉得累了倦了，去菜市场走一走看一看，那里永远鲜活、热闹、生机勃勃，那是一条奔流不息的生活河流，会载着你去想去的任何地方。

力所能及的美好，是必不可少的心灵慰藉

“我想逛逛旧书店。我想小时候就认识我的人街上跟我打招呼。我想自己的房子后面有个围起来的花园种玫瑰。”读毛姆的这段话，其实是有一点感伤的，就像读他的《月亮与六便士》，总有一些挥之不去的伤感情绪。

我爱花，于是迅速调动热情，去网上买了一些玫瑰花，肯尼亚红玫瑰、蜜桃香槟玫瑰、琉璃翠淡绿玫瑰、艾莎公主粉玫瑰、海洋之歌紫玫瑰……虽然心里很明白“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳”的道理，花农养的美轮美奂的玫瑰到了我手上，能活到明年春天就是万幸，但总也按捺不住一颗爱美的心，想要试一试。

小孩的姑姑有一座带小花园的房子，她种的玫瑰、月季、蔷薇，盛开起来姹紫嫣红，花香飘满院子，我们每次去她家都可以放肆地摘一大把玫瑰，随手别在帽子上，摆到餐桌、书桌上，是奢侈又开心的时光。

我们住的校园，有一处玫瑰

花圃，每年春夏时分，也是一场盛大的花事，一丛丛，一簇簇，开满了美丽的白玫瑰和玫红色玫瑰，我尤其喜爱白玫瑰，四溢的芳香沁人心脾，令人忘忧。那时，我无论多忙，每天必定要去玫瑰园散散步，赏赏玫瑰花。

济南的冬天，户外太冷，除了腊梅，很少有别的花卉了。每年临近春节，我总会从网上买一批盆花种在阳台上，也是一件赏心悦目的事。去年种的蓝雪花开得尤其好，隔一段时间，就盛开一大簇繁星一样美丽的蓝色花朵，美到爆。

还有一盆三角梅，说来也有一段故事。也是几年前，我们一家去厦门旅游，明媚的阳光下街头热烈奔放的三角梅，高高地盛开在树梢上，像艳阳一样鲜艳夺目，真让我们大开眼界。宅在家的日子，我从网上买了一盆苹果绿色的三角梅，虽然枝干弱小，却也生命力顽强得惊人，在我家书房开着漂亮的苹果绿色花瓣，在有雾霾的日子，给我们输送心理养分。

因为养花，也让我“婆婆大人”多了共同语言，老人在枣庄老家有一处极大的院子，她喜欢种花种菜，院子里一半是绿油油的蔬菜，油菜、茼蒿、油麦菜、生菜、薄荷，花更多，牡丹、芍药、月季都开得极好，家里多了我这个南方媳妇，又养了南方的山茶花、栀子花、茉莉花、金钱橘，也是让左邻右舍赞不绝口。

“任何瞬间的心动都不容易，不要怠慢了它”，比如一朵花开，这是不需要花费多少金钱，更不需要去往远方就可以享受到的美好，家庭主妇们不妨试一试，家里窗明几净，养一些自己喜欢的花草草，哪怕是种一盆蒜，绿意盎然，也会给心灵极大的舒适和慰藉，这绝对是最有价值的精神年货之一。

来自亲友的关爱，是最珍贵的精神年货

“总有一天我们会不期而遇，一起感受风，感受云，感受彼此。”忘了是谁说过的话，但给我带来的温暖和憧憬，却格外真切，这样美好的日子谁不期待呢？

离2022冬奥会越来越近了，“如果我们能去看冬奥会该多好！”这不仅是孩子也是我们大

人的向往，但对绝大多数普通人来说，这恐怕只能是一个向往了。有一年冬天，北京下大雪，又刚好是周末，济南坐高铁去北京也不过两个小时，我和老公心血来潮，带着女儿，一家人来了一场说走就走的旅行，去故宫看雪，金碧辉煌的琉璃瓦和白雪红墙，现在想想都觉得美好。

可是，一晃几年过去了，北京、故宫的雪，还有许许多多美丽的风景，忽然变得有些遥远了。下次再见，一定会特别惊喜、特别珍惜吧。

“放假了，去滑雪吧！”我们正被感冒折磨得蔫头耷脑，好友薇薇热情地在电话里邀约。“好啊好啊！”女儿欢喜雀跃，小孩子感冒一好马上又生龙活虎了，我只能期盼着自己快快好起来，要去滑雪！不能滑雪，坐小孩玩的雪圈过过瘾也可以，对冰雪世界的向往竟然越来越强烈了。

那天刚好和另一位朋友莉莉聊天，中年人的健康也是一个充满隐忧的话题，我俩最后约定，等天气好了，一起去跑步，她想减肥，我想锻炼身体。这两年，对我们普通人来说，健康太重要了！“等我选一个黄道吉日，我们就开跑！”莉莉的幽默总是让人开怀大笑。

过年，除了吃好，除了让家里焕然一新，美物环绕，还有一份最珍贵的精神年货，那就是来自于身边亲人、朋友的友爱和关怀，平常大家各忙各的，但牵挂一直都在。这两年大家见面更不容易，倘若一回头，亲人、朋友都还在，该是多么温馨美好的事。

但是，世间并没有十全十美的事，总有遗憾，总有意难平，怎么办呢？好的坏的都是生活，而我们终将继续前行，我们能做的就是尽力去选择美好、积极、健康的人生，在一个又一个春节，对自己说，又辛苦了一年，我们要好好犒赏自己和家人朋友们。写到这里，我又去某宝下单了许多巧克力，过年了，一定要有一点甜，给见面的亲友们带去一些甜甜蜜蜜。如果不能见面，能被惦记着，也是美好的事。但无论如何，总有一天，我们会如期而遇，一起感受惠风和畅，一起感受：一个老城，有山有水，全在天底下晒着太阳，暖和安适，只等春风来把它们唤醒……

2022年，愿我们虎虎生威，多喜乐，常安宁，万事皆可期！