

【幸福时光】

## 阳光的脚步

□李炳锋

周日,静静地独坐在自己的小屋里,透过宽大明净的窗子,见太阳洒下缕缕金光,心情变得淡定而又敞亮。初冬的阳光温暖得就像波澜不惊的湖面,平静、清澈而安逸。阳光一定是从浪漫的春天出发,走过热烈的夏、庄严的秋,才到达安详的冬天的,留下了串串冷暖的脚印。这多像我们的人生。

我端详着这温柔的阳光。上午九点钟刚过,阳光便如约般一点点向我靠拢过来。她先是挂在窗子西侧的墙上,然后像生怕惊扰了我似的,悄悄地移动进来。只一杯茶的工夫,阳光就爬到了墙角那棵高大的绿萝上。绿萝舒展着宽大的叶儿,尽情地在阳光里沐浴。叶子分外绿,绿得清新,绿得让人恨不得立即去亲吻她。看吧,下层的叶儿最大,深绿的基调透着几分稳重;越往上绿色渐次变淡,叶儿更小,却更有生机,精神抖擞地直立在绿萝的肩头,颇有初生牛犊顶天立地的气势。挨挨挤挤的叶片,大的挽着小的,小的靠着大的,向着阳光的方向奔去,蓬勃自由地生长。

随着时间的推移,阳光更加充沛。十一点之后,阳光的脚步突然加快,由斜照变成了直射,顷刻灌满了半间屋子,分外通明,暖意融融。阳光一下成了房间的主角。

在暖暖的阳光下坐上一会儿,我起身向窗外望去,那些在暖阳下随风摇曳的树儿虽没有往日精神,但依然挺拔,叶儿有的黄了,有的还绿着,它们努力地坚守着,充满着对生命的眷恋。树也好,叶也罢,它们都是柔软的,柔软了才能在风中保护自己。柔软是生命的特质。与之对比的,是那些高大的楼宇,虽然外表光鲜,但因为它们的坚硬呆板,所以缺少了生命的动感和生机,它们只是为人类、为生命的需要而存在。转念又想,没有这些生硬,就衬托不出柔软,也就没有所谓的文明,人类的生命质量就不能得以提高。

阳光更灿烂了。在这充满温情的时刻,我想起了自己的父母,感念之情从心而起。他们虽然先后故去了,但每到他们似乎相约故去的这个季节,心底就涌动着对父母的强烈思念。同样来到世上走一遭,父亲在三十七岁时就已是六个孩子的监护人了。在那贫瘠的土地上带着一家老小苦苦挣扎的他,又谈何理想、谈何幸福?活着,能让一家老小吃得上、穿得暖地活着,或许就是父亲最大的理想吧!幸运的是,我自己赶上了好时代,虽年过五十,还能悠闲、潇洒地过活,是多么值得珍惜呀!仰望天空,从古到今,阳光是一样的,但阳光下发生的事儿却大相径庭。

吃过午饭,我又审视屋里的阳光,它们依然是充沛的、灿烂的,且更加温暖,我不知不觉间就有了困意。拉下窗帘把阳光遮挡,躺在松软的沙发上打一个盹儿,有了这个盹儿立即就精神焕发,整个下午就精力十足。

等忙完了一两件事儿,猛然间发现屋子里变得暗下来,温和的阳光不知何时已经退去,消失得无影无踪,不由慨叹:冬日何其短也!“若阳光总是正午,万物又如何生长?”这是一位朋友的话,听似普通却又不普通,这或许是对阳光神秘而又自然的最好诠释吧。

投稿邮箱:qlwbcobj@163.com

【世说新语】

□哥本哈根

早几年,有句网络流行语叫做“道理我都懂,只是有时故事太撩人,情绪在作祟”。虽然现在没人说了,但至少那时,我们心里还是有数的。

然而短短数年,这世界变化太快,连该怎么生活的道理,我们都跟不上了。

前几天的支付宝年度账单,把常买潮流尖货、品质好物的优质剁手者,尊称为“范儿”。我的朋友圈里,N小姐,就是这样一个“范儿”的存在。小到用什么唇彩,吃什么午餐,大到买什么家居,去哪里旅游,她无不自出机杼,云集景从。

也许是被追随者问烦了,也许是想为自己的生活方式背书,N小姐开始了生活哲学的心灵进阶之旅:

林清玄、傅佩荣式的台湾生活理念早已不够“中产”,山下英子的“断舍离”也不够新颖,简朴疏朗清淡的北欧观念成了N小姐的新宠。舒适,缓慢,轻松,质感,直到现在都找不到准确译文的丹麦语Hygge,一度成为指导万里之外雾霾之下的N小姐的光明之路。

想让心灵舒适起来,早上就得煮燕麦粥,这种黏乎乎、软塌塌的食物,据说藏着慰藉心灵的能量。这和Hygge的理念绝对是一致的。至于中午,最好得有培根,盐腌烟熏的巨

## 邯郸学“活”

大热量也能让心灵强大,顺便也增加体重。

当然,和丰盛的中华美食比起来,这样的Hygge显然不够上相,所以,N小姐最常营造的氛围是晚上裹一条羊毛毯,捧一杯冷泡茶,在家里每个有富余空间的平面上点一根无香蜡烛,仿佛随时可以摸出一把塔罗牌给你占卜一卦。

好吧,天寒地冻物产贫乏的丹麦人也想不出什么丰裕的盛景,还是来点瑞典的Lagom吧,拜宜家那些拗口的北欧名字所赐,这一次中国的心灵学者们给出了准确释义:just enough,适度就好。

这一点倒很适合房子面积有限、还完房贷车贷钱包余量也有限的我们。N小姐迅速get到了Lagom里食物味道“温和”就好、装修“简单为美”、社交来往“合乎逻辑”、生活方式“长久可持续”的精髓。

每天就是黑白灰的外套、小白球鞋、窄脚牛仔裤的简约装扮,平素惜字如金,营造出兵荒马乱日常中也能与自己独处的境界;至于喝起泡酒泡枸杞、骑动感单车喝蔬菜汁这样的朋克式养生,也被描绘为“这就是一个充满矛盾与对比的平衡状态”。

然而转过年来,这种适度就好的岁月静好,在大肆攻讦“佛系”状态的

大潮中千疮百孔,综合了兴趣、热爱和坚持的日本式生活哲学Ikigai,又成了新一版的生活使用手册。感受每天清晨叫醒你的力量!倾听你内心热爱的声音!充满正能量的N小姐,开始不停唤起身体的活力,或是带狗出去跑步,或是做起花样翻新的早餐。

“换一种方式生活,更关注自我内心的需求,无暇迎合别人的期待。”当我问起什么是Ikigai时,N小姐热情洋溢地给出了异常书面式的答案,看来概念原创者神谷美慧子的书,她也是刚刚开始看。

只是,我们这样做,是在专注自己的内心,还是在迎合别人的期待?我们是想活出自己的格调,还是想把自己和其他人区别开来?

几年前我们自嘲控制不住情绪时,内心其实是清醒的,要么一心挣钱买房,要么一心升职,好加薪买房;而几年后,房奴当上了,孩奴也如愿了,混杂着优越与忧虑的复杂情绪却让我们迷失了。

到底该怎样生活才能把我们从混乱复杂的工作和欲望中解救出来?不停转换着生活哲学的N小姐,仿佛邯郸学步成语的再现。燕入赵,不过忘记如何走路;而如今迈入中产,我们中的很多人,连怎么生活都不知所措了。

【小恙偶感】

□丛晓峰

正应了那句“小洞不补,大洞受苦”的话,我的补牙过程就是一段痛苦的经历。和许多朋友一样,我一点也不爱惜自己的牙齿,认为牙病不是病,一点也不把它放在心上。

古人云:“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也。”按这个标准,我已经是不肖子孙了。我左侧的牙齿,由于长期的腐蚀虫蛀,出现了牙洞,一开始是小小的一点,之后越来越大,一吃东

西就塞牙。这时最好的选择,应该是及时到医院就诊,去看牙医,而我却没有这样做。

人在不认真对待一件事的时候,总是有各种各样的借口。在看牙这件事上我也犯了同样的错误,最站得住脚的理由就是工作忙,没有时间,说白了,还是没有引起足够重视,深层次的原因是到医院看病的抵触情绪在作祟。

随着时光的流逝,我的牙越来越脆弱,就像是经过涓涓细流不断侵蚀冲刷的堤坝一样,已是千疮百孔,弱不禁风。如果此时我能够及时就医,“亡羊补牢”,还是能做到“犹未晚矣”,但我还是拖了过去。

现在,我终于尝到了“溃于蚁穴”的苦头。我的牙病已经不是一个小小洞那么简单,牙龈开始红肿发炎,最痛苦时简直吃不下饭去,我也体会到“牙痛要命”的感受。妻子带我去口腔医院就诊,并托朋友找到一位非常出色的牙医。消炎,检查,拍片,医生说两颗牙已经保不住了,要拔掉。我只好同意。现在的医术越来越高,打上麻药,三下五除二,两颗牙就被拔掉。医生耐心地提醒我三个月后来安装假牙。这时,我后悔已经来不及了。早知如此,何必当初?若是提早就医,用不了一个上午,就会把那个小洞修补好,牙也会保住!

之后的事情更加麻烦。几个月后又到医院,这次的目的是安装假牙。医生给我三种选择:种植牙,做活动的假牙,做固定的假牙。种植牙的技术来自国外,好处是牙齿宛若新生,但要做手术,特别是种牙的价位非常高,两颗牙最便宜也要一两万元,工薪阶层眼里的天价啊。要早知这样,怎么也得想办法保住自己那两颗原装牙啊!跟医生商量在另两种方案中作选择,医生说,不建议做固定的假牙,因为那需要磨两侧健康牙,从而伤及相邻的健康牙。好了,只有最后一种选择,就是做活动的假牙,这是传统的镶牙方法。刚要作出决定,医生又告诉我,这个方案的缺点是比较麻烦,需要每天摘牙,清洁起来不是那么方便,而且连接牙齿的钩或套不那么舒适美观,特别是我需要安装的两颗假牙的位置不好,当我说话,特别是大笑的时候,可能会露出挂钩。我这样一个颇有风度的学者,在与人交流时,会不经意地露出假牙的金属挂钩,真是一件难堪的事情。跟医生推脱,回家考虑一下再作决定。

再难的事情,也要有个了断。经过与家人的反复商量,决定做固定的假牙。又一次来到医院,医生也赞同这样做,一做检查,发现我上次拔牙处理得不干净,还有一些炎症,得消炎处理。

天啊,还得再跑一趟!

【确有其人】

□孙赛波

低能儿的媳妇回娘家前交代,给阳台上那盆芦荟换上土。低能儿觉得表现自己的机会到了。

俗话说得好,“工欲善其事,必先利其器”,要想换好土,必须得找到合适的工具。低能儿想了三分钟就想起来闺女有把玩沙子的小铲子,于是,拿着小铲子就下楼了。

低能儿到了楼下发现没带盛土的容器,于是又跑回来拿方便袋。回到屋发现,出去的时候幸亏忘记关门了,因为钥匙没带。

带上钥匙和方便袋下楼,楼前有片草地。蹲下去要挖土,这个时候低能儿突然想到从小区的草地取土算不算偷?

接说土壤是大自然的产物,取

点不算偷。可是转念一想,有工人已经在草地上付出劳动了,这就是商品了,应该算偷。又一转念,我是这个小区的业主,这片草地也有我的一部分,应该不算偷。再一转念,我要是把小区的路灯扛回家,肯定就是偷。

思来想去,想来想去,低能儿决定不挖了,因为塑料小铲子根本插不进土里。

低能儿没有气馁,用双手从草地里连抠带挖加搓,终于弄了半方便袋土,灰溜溜地上了楼。

低能儿把芦荟从盆里拔出来,把新土倒进去,发现土会从花盆下面的小孔里漏出来,于是机灵一动找来一个鸡蛋壳堵上。

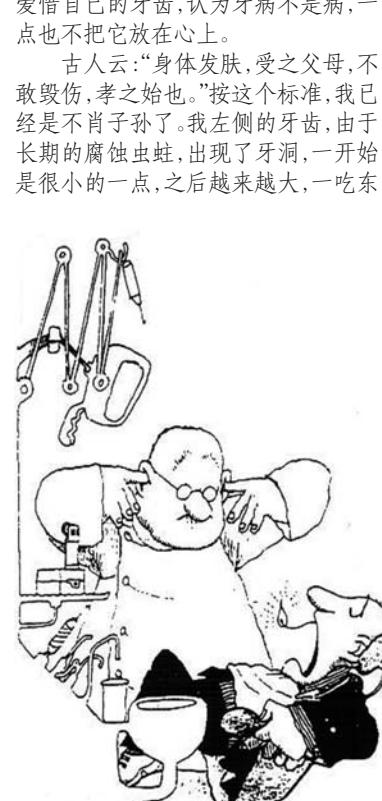
发现土太少了,于是把原来花盆里的土倒出来,准备重复利用。那些土已经很干,根本捏不动。

低能儿灵机一动,决定用水泡一下。

低能儿把所有的土都倒在方便袋里,然后往里面注水。没想到方便袋漏水!很快方便袋下方已经满是泥水。

低能儿去客厅拿笤帚,客厅又满了泥脚印;去厨房拿簸箕,厨房也沾上了;去拿拖把,洗手间终于满了泥水。而方便袋里的土已经快没了……

经过长达一个多小时的努力,低能儿终于成功地给一盆芦荟换了土——目测还不如原来的土多。



## 种花

点不算偷。可是转念一想,有工人已经在草地上付出劳动了,这就是商品了,应该算偷。又一转念,我是这个小区的业主,这片草地也有我的一部分,应该不算偷。再一转念,我要是把小区的路灯扛回家,肯定就是偷。

思来想去,想来想去,低能儿决定不挖了,因为塑料小铲子根本插不进土里。

低能儿没有气馁,用双手从草地里连抠带挖加搓,终于弄了半方便袋土,灰溜溜地上了楼。

低能儿把芦荟从盆里拔出来,把新土倒进去,发现土会从花盆下面的小孔里漏出来,于是机灵一动找来一个鸡蛋壳堵上。