

【生活方式】

把草养成花

□黄晔

几年前,一个爱花的朋友送我一盆花,叶片像竹叶,只是略圆短一些,没有修长之姿,茎上有结,很脆易折。她说,这是法国吊兰,好看又好养。

我很精心地养着法国吊兰。这花也懂人心,铆足了劲儿地长,没多久,就开始悬垂,我把它放到文件柜顶上,它就长成了道绿色瀑布,给逼仄的办公室增添了些许风景。

有同事看到,惊叹之余,又惊叹,这不就是乡下常见的那种草嘛,被你养成花了。以我有限的乡村生活经验,我知道他们说的那种草,不过我认定二者是有区别的,所以我告诉他们,这是法国吊兰,不是草。

这法国吊兰的确很好养,随便掐一段埋到土里就可以生根,甚至用清水都可以养得翠生生的。一时间,隔壁同事的办公桌上都供养了一盆清水法国吊兰。

搬了新家,我把法国吊兰拿回家,放在间厅柜顶上,让绿色枝叶悬垂下来,是最好的软装饰吧。有朋友来家里,赞叹不已,抚弄着,不愿放手。我看出她的意思,很大方地掐了几枝给她,说,拿回去养吧,用清水都可以泡出根来。

朋友拿回家,用陶罐清水养着,加了几滴营养液。没几天,发来照片,居然开花了。小巧的花儿十分精致,整个花形如蝴蝶,上面两瓣花瓣是干干净净的清蓝色,下面有白色透明小花瓣,黄色的花蕊稍短,白色花蕊纤长微曲。我看呆了,真是飘飘如仙女。

朋友很得意,说她比我养得好。我暗地有些懊恼,我真算不上是一个好养花人,素日里连肥料都不曾施与它,自然无花可赏了。它也着实好养,随便插一枝在土里,都能迅速蔓延成片,有一段时间,多得让我看着它都有些烦。

后来,手机上下载了一个可以辨识花草的App,我把家里所有的花草都重新认识了一遍。自然也不会漏掉这盆法国吊兰。拍照、上传,出来结果“鸭跖草”。再拍、再看,还是“鸭跖草”。说来也奇怪,这么多年,我才第一次去百度“法国吊兰”的图片,我这株草,还真不是法国吊兰。

鸭跖草,这个名字是熟悉的。很多年以前,我父母曾养过一种很好养的紫色蔓生植物,开浅紫色小花,当时都叫它紫罗兰,后来知道其实是紫鸭跖草。

我更喜欢鸭跖草的别名——碧竹子、翠蝴蝶、淡竹叶,比本名文雅得多,诗意得多,也贴切得多。因为花在清晨带着露珠开放,至中午凋谢,日语中称之为“露草”。在日本文化中鸭跖草颇受人喜爱,童谣诗人金子美玲在小诗《萤火虫的季节》里这样写道:“鸭跖草开着蓝花/小道上闪着露珠/光着小脚踩啊踩/一路前行吧。”童心童趣如蓝色小花一般清凉澄澈。

鸭跖草的名字粗鄙,功能却不少,它可入药,有清热凉血、利尿解毒的功效。据说在日本鸭跖草曾经被作为染料使用,花瓣轻轻捻出一点点黏稠的汁液,是极好的染料。

刚看到一个瓷器收藏高手写秋色的一篇小博文,居然配了鸭跖草插瓶的图片,真是惊艳到我——老旧暗黑的原木桌面上,几个形状各异的老旧瓷瓶,各插一枝顶端开花的小花几近透明,翩翩欲飞。

我家的鸭跖草依然不开花,我也没有迫切希望它开花的想法,更不在意它是法国吊兰还是鸭跖草。也还不断有人找我我要了去养,说就喜欢它的好养活和四季碧绿,这令我开心。

能真正把草养成花,是需要一种心态和心境的吧。我暗暗期望家里的心鸭跖草瀑布能一直绿下去,在心中养出一盆花。

【都市随想】

□熊显威

做主管久了,L小姐在部门开会时,一眼就能看出谁是临时抱佛脚上阵的。

“PPT通篇只有一些巨大字号的关键词,或者一页恨不得塞上一千字,还硬加上好多流行表情包的,99%都是开会前一天晚上赶工出来的。”L小姐说。

“还有那些在开会讨论时,遇到简单的话题,抢先把大家知道的都说出来的;遇到困难的话题,先等别人发表意见,自己找一个偏门的角度做补充,显示自己有深度学习的,也是之前没准备,现场发挥的。”

在跟L小姐一起上培训课的茶歇时间,我们的聊天内容很自然地说起自己的工作。

其实,在漫长的职场生涯和人生进阶里,掌控好进度条,对谁都不是容易的事情。就连职场打拼多年,位高权重的老板,也避免不了完不成进度,临场抓瞎的尴尬。

对死线拖延症格外敏感的L小姐,也不止一次发现自己老板的“最后一分钟发力”迹象。

“每次老板说我本来准备了一个非常详实的发言,但现在我决定

【饮食男女】

□陆小鹿

我有一个女友,因为喜欢吃鱼,给自己起了个雅号叫老猫。这个老猫人生最大的享受就是一个字:吃。前一些日子,她在朋友圈里晒了张图片,是一套很旧的书,1987年出版的《中国土特产大全》,上下两册。她写道:“这是吃货界的葵花宝典。”“吃个东西要不要这么麻烦?”我丢过去一个揶揄的评论。

老猫却一本正经,回复说:“一方水土养育一方物产,买东西对照产地才地道。你不吃定西土豆,就不知道本地的土豆吃起来是多么美味。没有尝试就没有比较。”

我看得一脸汗颜,赶紧百度定西在哪里。如今物流发达,想吃什么马上就可以买到。我跟着老猫网购回定西土豆,炒上一盘土豆丝,面面的,带点甜,果然不一样,觉得自己好像离吃货界近了一些。

哪知,隔天就受打击了。老猫又晒出图片,也是一盘土豆丝,但你看她是怎么做的?她买来甘肃武都的花椒和甘肃甘谷的油泼辣椒,配上切细的定西土豆丝,不但食材地道,连配料也地道。这么一比较,我又是一脸汗颜。

最近老猫又来晒图了,这一回晒的是萝卜汤,但和寻常的白萝卜不一样,她买来的是天津的卫青萝

【健身故事】

□毛利

健身可不是那么容易能坚持下来的。去年,是我健身最积极的一年,尝试了所有品种,并且不停切换,做力量训练、跑步、瑜伽、泰拳、游泳,也是瘦身成绩最好的一年。为什么没坚持下去?因为健身的付出这么大,回报却又那么小。

原来幻想着瘦身成功犹如一夜暴富,就算不变成网红,好歹出门都会被几个年轻小哥搭讪吧?没有,完全没有的事。

你瘦了,但是生活没有任何改变,顶多钻出来几个人说,哇,好像瘦了很多啊。这时候你已经不会开心了,因为这么艰苦卓绝的努力,却只换来别人一句:好像?女明星只要成功瘦身,就能被千万粉丝夸奖,还能赚好几个亿代言。她们瘦身成功,全都是实打实的利益。只有我,白白在饿。

去年冬天,我终于被自己的情

人生进度条

不用它,边讨论边解决问题的时候,我就知道他其实根本没有提前准备。”L小姐笑着说,“而且讲个开头,就开始问大家有什么问题,真遇到有人提问,又再问有谁能给出解决方案。”

虽然这个时候,老板总是能展现出开放、亲和的魅力,但其实明眼人都能看出来这是在伪装镇定。

“越是这个时候,我们这些中层就要抓紧表现,帮着老板摆脱尴尬。万一当着客户和员工被问僵在台上,多丢公司的面子。”L小姐说。

经历过几次这样的救场惊魂,L小姐开始反思为什么控制人生进度条这么复杂。

“其实我自己也是这样,工作上的任务到手时,觉得一切尽在掌握,不着急。一到时间临近,开始着急。可一旦开了头,就觉得只要开头,完成指日可待,又开始拖延。”

这是工作时的L小姐,可在生活里,跟朋友去网红咖啡馆打卡,走时店家送上一张集签卡,满十赠一的进度条上已经有了三颗星,L小姐便会心心念念,总要找时间完成任务。

还有在手机上玩游戏,在网店买东西,系统总会提示,还有多少积分就可以升级了,再买够多少钱就可以免邮费,选赠品。

两相结合,L小姐发现,不论是工作还是生活,从0到70%似乎总是很折磨人,但从70%到100%的最后几步,再多挑战也会努力去完成。“因为觉得都做到这一步了,如果不坚持做完就前功尽弃了。”

回到课堂上,讲师正好说到消费心理学的“损失规避和目标趋近”：“人的本性都是愿意多吃多占的,不愿意失去已经拥有的。所以无论在工作还是生活里,我们会自动避免损失的出现。目标趋近也是这样,我们付出了很多努力,接近了最终目标。如果没有达到,意味着之前付出的成本会全部消失。所以,我们会厌恶失去,会不惜一切代价去完成最终目标。”

这时,我和L小姐相视一笑,原来困扰我们的人生进度条,就是对失去和占有的纠结。我们总以为驱动人生进度条的,是热情和意志,但真相是,是人性里的阴暗,带我们在生活的路上,起起伏伏。

城市笔记

吃货的境界



卜,皮是绿油油青色的,熬一锅萝卜小排骨汤,光这绿绿的萝卜看着就让人心生喜悦。“食物得吃正宗产地的,每一口吃下去的都是愉快;吃得愉快了,精神就快乐了;精神快乐了,身体就快乐了;身体快乐了,就会健康了。”她引用蔡澜的话,说得我竟无言以对。

出外旅游,老猫最喜欢的就是觅食。她说,对美食应该要有所坚持,不退而求其次,要吃就吃原产地的,让味蕾得到最大化绽放,这是一种生活美学。

她去兰州,就为了吃正宗的拉面,她晒图给我们看,我才知原来我们平时吃的并非真正的兰州拉面。

她去重庆,也只为了一个字:吃。从重庆老火锅吃到重庆小面,再吃到洞子馆……捧着碗直接坐在路边吃酸辣粉,也能吃得一脸陶醉,哪里管什么姿势好看不好看。

“别看火锅红遍了大江南北,不到重庆来吃吃正宗老火锅,见识下真正的火锅长什么样,那都是乱吃。”老猫在重庆发了个九宫格老火锅的视频过来,看得我又心塞不已,只觉得自己离吃货界永远那么遥远。

看着老猫在朋友圈开心地刷屏,我突然理解了你对美食的执着。追求色香味的过程,其实也是对食物的尊重和对一日三餐的认真,你用心去生活,生活就会回馈你快乐。从来都是如此。

你瘦了,可又如何

性打败了,而且倒地不起,无论如何不想跑了,不想动了,从此一门心思想着如何快速减肥。

我好不容易度过了看桌子都想啃一口的减肥反弹期,打算用吃草来度过余生。其实家常菜也没什么好吃的,沙拉吃多了也觉得味道不错,对不对?为了吃草,我已经到了六亲不认的阶段。虽然人类凭借自己的智慧和勇敢,新开发了好多食材,而世界上的山珍野味又这么不胜枚举,但我就是一只标准饲养链里的猪一样,只吃那么几种蔬菜水果,只吃那么几种肉,一看到西瓜,立刻像见到杀父仇人一样转过脸,可怕,实在是一种了不得的高糖食物。

作为一个严格要求自己的人,我每隔几天,都会从身体里分裂出另一个人,那个人的名字就叫“不过了,爱咋咋的”,他支使我的身体去买冰激凌,买巧克力,买各种高

糖高脂的垃圾食品,然后躲起来,偷偷吃掉。不然在别人面前吃的话,人家肯定会说:“那你吃草不是白吃了吗?”唔,有道理,可事已至此,也已经回不去了不是吗?我已经不能跟别人一起喝啤酒吃小龙虾了,已经不能在晚餐后带着感恩之心吃块甜点了,一年365天都在忌口,还是越来越胖了呢。

这时候我才恍然大悟,不健身是不行的,这么吃也是不行的,健身不是为了被吴彦祖搭讪,而是为了有一天摇晃脖子的时候,不会这里痛那里痛,发出什么“真是年纪大了”的感慨,为了坐下来肚子上不会有三圈救生圈,为了跑步赶火车不会跑个五十米就喘成一只狗熊。

所以,我确定还得赶紧运动起来,不然以后会很惨,变成那种去参加同学聚会时被人拿来当作安慰品的人……