



## 请收下冬天最好的礼物

□舒平

### 冬来万物藏，是时候歇歇脚步了

“咳咳，咳咳，咳咳咳……”到处是咳嗽声，孩子们的，老人家的，也有年轻人的。一年中最寒冷的日子，一早一晚，空气清冽，冷风如刀刺骨，滴水成冰。凌晨6:00，沈媛已经起床，开始忙碌地给一家人做早餐。6:20，女儿起床；6:30，她一抬头，透过厨房的窗户，看见不远处，街道对面一栋翻新的大楼墙体外，已经有工人站在十多层高的升降机上粉刷外墙。当天手机提示，清晨，户外温度最低-7℃。

7:00多一点，楼下清洁工人拿一把巨大的扫帚，像孔雀开屏的尾巴，沙沙沙，沙沙沙，一下一下，用力地清扫地上的落叶。朔风一阵阵地吹，他扫得慢，树上的叶子落得多，一转头，又是一地的落叶。很长时间没有下雨了，扫帚所到之处，灰尘弥漫。许多人又重新戴上口罩，脚步匆忙，好像时光在追逐我们，不得不奔跑。

沈媛是济南一所中学八年级老师，班上55个孩子，陆陆续续有孩子请假，坐在教室的孩子咳嗽声也此起彼伏。网上热议的话题“学生边输液边写作业”，她也看到了。她几乎每天都在班级群里提醒家长，强降温，务必让孩子们做好保暖，注意身体。前段时间期中考试，更是一再提醒，考试辛苦，让孩子们不要熬夜，早点休息，保证充足的睡眠。但事实上，很多的孩子作业做到晚上10:00多，11:00多，甚至12:00，每天起得比鸟儿还早，睡得比夜猫子还晚，持续疲劳作战，流感一来，溃不成军。

沈媛的朋友是另一所中学九年级老师，据她说，班上有些孩子周末还要额外地学习，语数英物理化学都加码，初三作业本来就多，孩子每天从早到晚埋头学习、学习、学习，周而复始，学了那么多，完全没有思考的时间，等于是把大脑塞得满满的，学习效率并不高。就连生病了，也不敢轻易请假。包括老师，嗓子疼，一边咳嗽一边上班，也一样疲惫不堪。大家都在竭尽全力往前跑，没有人敢停下来。

有一句谚语：“孩子小时，给

据近期一篇刊登在《国际环境健康研究杂志》的研究表明，每天在户外待上一小段时间能够让人更加快乐，即便是不做运动，只是每天到公园待上20分钟也能让状态更好。不少网友对“公园20分钟效应”很是认可，他们相信，大自然会给人类提供精神支柱、一个立足点，无论做什么，公园里的时间都是属于自己的时间。更何况，还有冬日的阳光，这无疑是大自然给我们提高免疫力最好的礼物。在这个不时被流感击中的冬季，照顾好自己和家人的身体，好好过冬，成了最重要的事。冬来万物藏，多休息，多睡眠，是自然的规律，也是我们生命的智慧。

他们深根；等他们长大了，给他们翅膀。”那什么是孩子们的根呢？不用说，一个健康的体魄就是孩子们的根。学习植物，缓慢成长，固好孩子们的根，是每一个成年人义不容辞的责任。不要求太多，最基本的，在冬天，让孩子们像猫一样有充足的睡眠，有强壮的抵抗力，不至于每到冬天，流感一来，医院儿科爆满，到处是焦虑疲惫的家长和弱不禁风的孩子。

那天，在省博看展，看见一件白釉黑花罐的介绍上写着这样一段话：“如果颜色会说话，这件白釉黑花罐，也许能完美诠释冬季来临的美与雅，那萧瑟的风不是吹打，是告诉人们生机犹在，那冰凉的雪也无意阻路，是让人歇歇脚步，天地黑白，让一切更加纯粹了，立冬也浪漫了起来，你说呢？”是啊，冬来万物藏，是时候歇歇脚步了。学习的事，不急于一时，厚积才能薄发；根深，才能枝繁叶茂，你说呢？

### 好好过冬，再寒冷的冬天也会过去

“嘟嘟嘟，嘟嘟嘟，嘟嘟嘟……”下午1:30，一楼东北角装修的电钻声又响起了。此前，一家“唐三彩”工艺品店刚刚关闭，新接手的火锅店老板马上开始了热火朝天的新店装修，它旁边的咖啡店坐着三三两两的客人，戴华是其中之一。她约了朋友，原本是想找一个安静的地方，结果电钻声不断，让她感到头痛不已。

“人生的重要意义，就是找到那只与你作伴的鸟儿。”到了冬天，倦鸟归巢，戴华每次下班回家对着空荡荡的家，就下定决心，要找到与她作伴的另一半，却总是事与愿违。这一年，像看书一样，厚厚的一本书，一页又一页，不知不觉就要翻完了，她想起来就会莫名地慌张。

感情无处着落，工作也并不顺利。戴华之前在一家外贸服装

公司做设计，公司资不抵债，员工纷纷跳槽，戴华听了朋友的建议，改做线上服装设计工作室，自己是自己的老板，自己给自己打工，接到一个设计广告，就要不分白天黑夜将工作做完。上周末她连续熬夜赶工，免疫力急剧下降，感冒刚好又重感，发烧、咳嗽、嗓子痛，一系列连锁反应，引发剧烈的牙痛，实在痛得熬不住了，趁着下午人少去了一趟医院，大夫给她开了一个医用冰袋敷着肿痛的脸，又去地下C层等候拍CT。

戴华捂着肿痛的脸，昏昏沉沉地靠坐在一排冷冰冰的银灰色钢靠椅上，她旁边的阿姨，烫着爆米花一样的黄卷发，在不知疲倦地刷视频，一会儿是激情澎湃的《上海滩》主题曲，“浪奔，浪流，万里滔滔江水永不休……”一会儿是缠缠绵绵的《女人花》，“女人花，摇曳在红尘中……”一会儿又听药品广告：“你这个支气管炎呀，已经很严重了，为什么现在才来呢？你别再折腾了，不花冤枉钱，不用去医院，就用我这个药……”一会儿是娱乐八卦：“女演员某某身材倒是没发福，噫，她的鼻子怎么变尖了……”全程外放，声音响亮，吵得人脑壳痛。

医院广播在不紧不慢地叫人，戴华怀疑是机器人的声音，“请199号到2号房间拍片……请209号到4号房间拍片……请219号戴华到5号房间拍片……”终于到戴华了，拍片出来，医生告诉她，有两颗龋齿已经没救了，坏牙引起病变，如果不及时治疗，还会进一步损坏周围的牙齿，一整个看牙下来，预计费用小三万。戴华的一颗心瞬间冰冷，她一个冬天没日没夜地工作，看一次牙，挣的辛苦钱全交医院了！

一个人走在冷风里，欲哭无泪。还好，有朋友从上海来济南开会，抽空和戴华约了一起喝咖啡。在持续不断的电钻声中，两个多年不见的朋友，给了彼此一个大大的拥抱，算是这个寒冷的冬天

最大的温暖。

插画师孙艺萌说：“‘好好过冬’这四个字在这个季节说再合适不过，春夏秋都用不到，因为冬天需要憋着一口气，需要抵抗，需要加油鼓劲，也需要很多很多的爱。愿我们都好好过冬。”是啊，生活和生病都让人不堪重负，可依然要给自己和身边的人鼓舞和打劲，这个冬天会很快过去的，度过这最寒冷的日子，和煦的春天就不远了。

### 冬天的太阳，是大自然给的最好礼物

“别往上看，看脚下。”周末，强冷空气过后，空气冷冽清新，天空瓦蓝瓦蓝的，有飞机在蓝色的天幕划过长长的漂亮的白色拉线，周文斌气喘吁吁地攀爬在石阶上，忽一抬头，微微地有些头晕目眩，经验丰富的徐哥马上提醒他，看脚下。

这是周文斌第一次跟随徐哥的驴友帮出来爬山，徐哥手里有一本济南市“一城山色”登山护照，湖蓝色的小书册，收录了济南市100座知名山体公园(风景区)。徐哥是个热心人，建了一个“夕阳红”驴友群，呼朋引伴邀请大家去爬山、泡温泉、旅行。一开始，周文斌有点抗拒“夕阳红”，他才刚过55岁，怎么就成“夕阳红”了呢？但是徐哥已经65岁了，群是他建的，他说是“夕阳红”就“夕阳红”吧，有岁近黄昏的悲壮，也有乐天知命的豁达。

爬的是济南千佛山南部的佛慧山，又叫大佛头山，最高海拔460米，有黄石崖造像、开元寺遗址、大佛头造像等历史人文景观。冬天落叶萧萧，万山俱寂，爬山的人要少一些。十几位驴友年龄大多都在六十开外，不求速度，重在过程。周文斌几乎是队伍里最“年轻”的驴友，可是，爬了一半，他就气喘如牛，肺部像鼓风一样难受。

周文斌年轻时喜欢抽烟，到

了中年下决心戒烟，戒了几次都没戒掉，又喜欢喝酒。现在年纪大了，自控力强一点，烟抽得少一点，酒却一点不能少。他是小有名气的书法家，烟酒和他相伴了大半辈子，仿佛是他的灵感来源。今年春天体检做肺部CT，医生说他的肺部已经有黑点，嘱咐他以后不要再抽烟喝酒，他长长地叹气，这是自吞苦果啊！

媳妇给他买了大白兔奶糖，又买了五香瓜子，让他戒烟戒酒，都白搭，不抽烟喝酒，他就跟丢了魂魄一样，心里慌慌张张的，六神无主。最后是徐哥劝他，多到户外运动，爬山、晒太阳、呼吸新鲜空气，慢慢来。徐哥是他的老朋友，以前和他一样烟酒不离手，自他几年前建了这个驴友群，六十多岁的人，精神抖擞，腿脚像年轻人一样矫健，烟几乎不抽了，现在就喝点小酒。周文斌希望他65岁的时候，也有徐哥这样的体魄，这不，犹豫再三，还是加入了“夕阳红”驴友队。

老舍先生说：“我在山坡上，晒太阳，一点儿思念没有。”周文斌跟着队友们爬山，一路上虽然双腿像灌了铅一样沉重，越往山上爬，呼吸越急促难受，沿途也没有吸烟，等到爬到山顶，飕飕的冷风吹来，极目远眺，山峦起伏，整座城市沐浴在金色阳光中，又寂静又辽阔，他顿觉身心舒畅，有一股说不出的畅快和喜悦。

“我们并不是因为生活圆满、身心健康才感受到积极情绪的，而是由衷的积极情绪创造了圆满与健康的生活。”岁月匆匆，春生夏长，秋收冬藏，无论是孩子、年轻人，还是中老年人，这一生，什么最重要呢？树的根最重要，人的健康最重要。芒格说：“独学而无友，则孤陋寡闻。所有人都需要找到志同道合的人，相互切磋，共同进步。”一个人觉得孤单无力，那就加入一群人中，在人群中寻找鼓舞与温暖。

广州中医药大学副校长张忠德说：“冬天的太阳是大自然给我们最好的暖阳祛寒、提高免疫力的礼物，有条件一定要多晒太阳。”天气好，老老小小，走出去，去晒太阳，去看银杏树，去闻松树香，去听鸟儿鸣唱，这些都是冬天给我们的最好的礼物，不要害怕浪费时间，好好过冬，身体强壮了，才有来日方长啊！