

R 人生感悟 enshengganwu

不忘“养少”

□游宇明

退休之后,朋友间多了养老的话题。说实话,我对这种话题兴趣寥寥。我初到职场终点,脑子灵、腿脚活、吃得香、睡得甜,感觉自己跟40岁的人没有太多区别。再说,老去是自然规律,我心态好,对此坦然接受。我觉得,与其在花开半途时天天忧心它的萎落,不如想点办法让它尽可能开得长一点,充分享受生命的过程。若真要聊这个话题,我认为“养老”不如“养少”。

我说的“养少”,就是想想方设法使自己活得年轻。一个人从出生走向死亡这条路是不可逆转的,但人的身体条件、精神状态、对世界的态度都可以在一定程度上由人力改变。学会“养少”,使自己变得比同龄人“年轻”,虽然最后大家依然会走向同一个终点,但其过程中所焕发的价值并不相同。

“养少”要养生,身体是根本。我的胃口一直很好,营养不成问题,只是从高中开始就睡不好,高考期间晚上都没怎么睡着,我妈曾说:“你没在考场睡着,并且还考上了大学,是个奇迹。”睡不好,真的害人啊!这种状态延续了许多年。成家后,妻子督促我改变这种状况,建议我散步,说可以改善睡眠,还能锻炼身体,我赞成。我最初只能绕着操场走5圈,3天之后能走8圈,1个星期后能走10圈。如今,我每天不在操场上走完1万步决不收兵。妻子有时间陪,我会去。妻子回了娘家或去外省看女儿,我也会去。我不但自己去,还动员好朋友去。现在到了睡觉的钟点,我一上床便百事不知。睡眠充足,我的精神也像初春的绿叶一样蓬勃,年过60岁,感觉精力比年轻时还好,写四五千字的长篇文章,三四个小时待在电脑前阅读、创作,也不觉得疲倦。吃好、睡好、运动好,“养少”水到渠成。

“养少”要多交友。很多人退休后生活圈子变小了,而我觉得还是要保持社交。我性格外向,退了休依然好交朋友,交朋友又喜欢选择那些年轻的。许多人觉得与比自己年长的人做朋友会得到更多的人生经验,这个道理我并非不懂,但我觉得经验在一定程度上固然是人生指路牌,但也可能绑住人的手脚。年轻人经验少,脑子里的条条框框也不多,自然更有创造力。与他

们在一起,我的思想活跃度就胜人一筹。年轻人还给我带来很多新的知识、体验,让我和新鲜事物拉近距离。人若对新鲜事物保持着好奇、保持着兴趣、保持着了解,心态就容易保持年轻。



“养少”要保持求知。人的知识主要来自两个方面:一个是自己历经的大地山川,一个是别人写的书籍。要让知识不过期,我们可以走出家门看世界,潜下心来读好书。我想起当年还没去西北旅行时,生长在江南的我便知道黄土高原。后来受邀赴甘肃一个小镇采风,看到黄土悬崖,才真正感觉到大自然的鬼斧神工,体验到大西北的雄浑。读书更是心灵的旅行,想了解某个时代的经济、文化、教育情况,怎么办?读书。时间和经济能力有限,无法走遍全球,又希望“能知天下事”,如何做?还得读书。活到老,学到老,身边很多保持求知的老年人,总是富有活力。我现在不断行走、不停读书,让脑中的知识保持鲜活,希望能跟各种年龄段的人有话可聊。

“养少”要保持善良。不管我们是什么性格,都得跟各种各样的人打交道。世间有许多好品质,比如真诚、正直、认真等,但我觉得排第一的是善良。心地善良,我们能共享别人的开心,对别人的难过会感同身受,会乐于助人,会心安豁达。一个人能做到跟需要你的人共情,懂换位思考,就不会有那么多怪脾气,不会有那么多负能量,心情也会在无形中变得通畅。

人总是要老的,学会“养少”,就会老得从容、老得优雅、老得让人敬重。许多时候,“养少”其实是最好的“养老”。

J 精粹短文 ingcuiduanwen

没事

□尚九华

境遇不佳时,人们最想听到的一个词就是——没事!孩子考试成绩不好,想听到家长说“没事”;下属工作出现失误,想听到领导说“没事”;亲人生病了,想听到家人说“没事”……

没事,不仅是不

追究、不指责,更是安慰和鼓励,最能给人信心和力量。没事,其实不是真没事,而是一种宽容的态度,帮着“出事”的人走出困境。

挑剔苛刻的人是不

会说没事的,一个经常对我们说没事的人,一定是非常善良和宽容的。遇到这样的人,是我们的幸运,一定要好好珍惜。

M 名家名句 ingjiamingju

所谓得体

□林森/辑

每个人有他自己异于别人的生趣与事业,不能一样,也无须一样。

——老舍

所谓得体,就是有些话不必说尽,有些事不必做尽。

——张小娴

你只有在这种不倦的探索中,才能丰富自己的人生,才能得到生命的欢愉,才能感到自己内在的充实和价值。

——毕淑敏

合意友来情不厌,知心人至话投机。

——冯梦龙

自己生活贫乏的人,才喜欢刺探别人的私事。

——张爱玲

作家和读者最曼妙的相遇,一定是在故事中。

——迟子建

我的读书观就是一句话,从第一页第一行第一个字开始,读到最后一页最后一行最后一个字,读完然后再说。谈论一本书,其实是非常困难的一件事,就跟我们谈论一个人一样。

——止庵

Z 哲理小品 helixiaopin

意外发现

□赵盛基



1811年的一天,贝内纳德·库尔图瓦正在实验室里聚精会神地制取硝酸钾。工作台上,一个瓶子里盛着海藻灰溶液,另一个瓶子里盛着硫酸溶液。

突然,一只小猫闯了进来,跳上他的肩头,他下意识地一激灵,小猫受到惊吓,惊慌失措地从他肩头跳下,乱蹿乱跳,碰翻两个瓶子,里面的海藻灰溶液和硫酸溶液流了出来,混合在一起。瞬间,一缕奇异的蓝紫色气体

随即慢慢升腾起来。

库尔图瓦目不转睛地盯着蒸汽发呆、沉思。蓝紫色蒸汽的出现,证明这两个瓶子里的溶液产生了奇妙的化学反应。他轻轻扶起两个倒伏的瓶子,往海藻灰溶液的瓶子里加入硫酸。结果,那股美丽的蓝紫色气体再一次出现。他认真观察后发现,气体冷凝时并不变成液体,而是变成一种黑色且有金属光泽的固体。他意识到,这种令人惊叹的颜色是前所未有的,自己可能发现一种新物质。这种新物质后来被

命名为“碘”。

这是一个有趣又意外的发现,那只意外闯入的小猫功不可没。但是,如果没有库尔图瓦及时抓住这一现象进行实验、观察和研究,那股蓝紫色的气体很可能会烟消云散,“碘”的问世不知要推迟多久。

请本版文
 图作者与编辑
 联系,以便奉
 寄稿酬。