

食动之间

■陈建全

医生放下体检单,只说了一句:“管住嘴,迈开腿。”这六个字像一记晨钟,突然打开了我对健康的新认知。直到那个加班的深夜,胃痛得蜷缩在办公椅上直冒冷汗时,我才惊觉:这身子骨早已在无节制的饮食与办公室的久坐中,写满了透支的注脚。

改变从厨房开始。妻子把细白瓷碗换成粗陶器皿,玻璃油瓶换成喷油壶。三十天后,我的味蕾竟完成了惊人的蜕变。原来青菜经霜后真有清甜,新米熬粥会泛起稻香,连白水煮蛋都能尝出云朵般的鲜。原来食物的本味,一直被厚重的调料掩盖着。

“管住嘴”的修行远比想象中艰难。朋友聚会时,夜市摊位上翻滚的牛肉羹香气撩人;深夜加班,手机里闪烁的外卖广告不断诱惑。最难熬的是前半个月,每次路过那家老字号小吃店,脚步都会不自觉地放慢。但当我真正学会克制时,才切身体会到《养生随笔》中“淡中有味,清中得趣”的真谛。如今我的冰箱里,嫩笋裹着春味,丝瓜带着暑气,莲藕凝着秋露,萝卜干藏着冰霜,餐桌成了感知四季的晴雨表。

“迈开腿”的觉醒来得有些

迟。起初绕着小区散步,五百米就气喘吁吁,当我换上跑鞋,重新学习使用这身子骨时,发现小区里藏着被忽略的生态:清晨时老人太极拳划破的朝雾,黄昏时孩童追逐惊起的麻雀,连沥青路面缝隙挣扎的野花,都在诉说被水泥森林遮蔽的生命力。

老同学在微信运动里看到我的步数揶揄:“你这是要提前退休啊?”我拍下河滨路新铺的透水砖步道发给他。现代生活总是充满这样的矛盾:写字楼里配置了昂贵的跑步机,却让人忘记了行走的本能;小区修建了漂亮的健身区,但电梯让楼梯间成了摆设。这让我想起茶农说的:“好茶不需要太多花样,简单冲泡最见真味。”

最近翻阅《黄帝内经》,“食饮有节,起居有常”八字如晨钟暮鼓。体检报告上消失的异常指标,夜晚变得深沉的睡眠,都在诉说着古老智慧的当代价值。但在各种代餐粉、营养剂充斥市场的今天,我们是不是把简单的事情复杂化了?记得在东市场,一位推销酵素的姑娘自己却面色暗沉,我突然明白:当我们过度依赖各种“科学配方”时,反而忘记了倾听身体的声音。

现在的周末,我常去农贸市场。看着带着晨露的青菜、沾着泥

土的胡萝卜,总会想起童年在乡野生活的情景。卖菜的老李常念叨:“现在的菜啊,放一个礼拜都不坏,你说这是咋的了?”这话让我惊讶。在能网购隔空美食的今天,我们是不是把“食”字里“人”与“良”的平衡打破了?

某个假期早晨,当我在大龙湖畔慢跑时,看见薄雾中垂钓的老者、吊嗓子的票友、摄影的爱好者,突然理解什么叫“动止自在”。健康从来不是竞技场,而是找回生命本来的状态。那些在微信步数排行榜较劲的人们,那些在轻食店里计算热量的白领,或许该听听陆游晚年的感悟:“晨兴袖手观空寂,饭罢宽腰习按摩。”

如今我的生活比较简单:下班后跑跑步、散散心,闲暇时品品茗、看看书。偶尔去市场挑选新鲜的食材,回家做一顿朴素的饭菜。有人说这样活得太寡淡,我却觉得,能够真正做到“管住嘴,迈开腿”,才是真正的生活本真。

暮色渐浓时,我常站在厨房窗前看归鸟。高压锅煮着当季的莲藕排骨汤,蒸汽在玻璃上画出朦胧的山峦。忽然明白:食动之间的智慧,不过是以自然的馈赠滋养身体,用天地的气息润泽心灵,这便是对生命的敬畏与珍重。

夏雨如珠

■王任平

夏雨是云朵跌碎的琉璃盏,今朝落得酣畅淋漓!

先是天边滚过闷雷的鼓点,燥热的蝉鸣突然卡在树梢。乌云将金线绣的云锦撕成絮片,万千银珠子劈头盖脸地砸向人间。

荷塘最先接住这泼天的富贵,翡翠盘叮叮当当盛满滚动的珍珠。锦鲤跃出水面叼走最圆润的那颗,涟漪里荡开一圈圈透明的笑纹。

芭蕉叶绷紧碧绿的鼓面,雨点擂出《十面埋伏》的急弦。晾晒的竹席慌忙卷起半阙残梦,檐角铜铃晃碎了满把水晶音符。

最恣意的是闪电,挥着银鞭抽裂灰绸似的天幕。雷声把憋屈了半季的暑气震得粉碎,雨帘后隐约传来羲和驾车的銮铃。

土地裂开干渴的唇,痛饮琼浆时呛出朵朵水花。蚯蚓拱破板结的封印,用湿润的曲线重写大地的掌纹。蜗牛驮着螺旋宫殿缓缓巡游,银迹蜿蜒成未干的小篆。

石榴花被浇褪了胭脂色,却将星火般的蕊心燃得更艳。茉莉趁机偷藏几斛冷香,在雨幕里酿出冰镇过的月光。

街边梧桐抖落满身尘烟,新叶洗出翡翠的光泽。爬山虎的触须蘸着雨水狂草,转眼绿潮漫过赭红的砖墙。

最狼狈的是那群蚂蚁,举着叶片在急流中漂成舰队。蝉抱着湿漉漉的竖琴噤声,蜻蜓折起蕾丝翅膀躲进花房。唯有青蛙坐在莲叶王座上,把鼓鸣谱成雨中狂欢曲。

晾衣绳悬着的水珠串起彩虹,孩童赤脚踩碎水洼里的太阳。老阿婆摇着蒲扇笑骂:“这雨下得比后生仔谈恋爱还疯!”

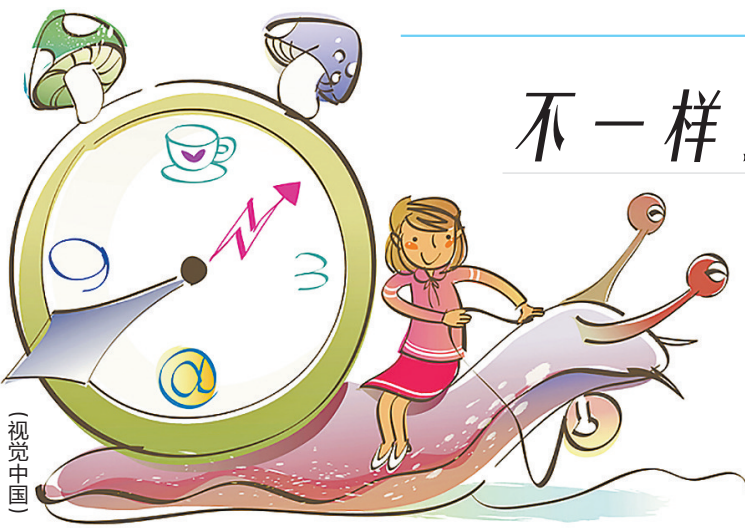
瓜田里翠纹密布,藤蔓趁机将甜味灌进膨胀的果实。稻田掀起层层绿浪,稻穗低头吮吸着孕穗的琼浆。

骤雨初歇时,云缝漏下几束金线。积雨云向西天游去,尾巴上还滴落着零星碎钻。虹桥架起的刹那,蝉鸣突然从所有叶底迸裂。

蒸腾的水汽漫过柏油路,将城市晕染成溱心荷包蛋。空调外机垂泪成溪,流浪狗抖落满身水晶奔跑成风。

滂沱的夏雨将天地织成流光绣卷。在虹的丝线牵引下,万物正在蒸腾的热望中走向最丰沛的章节……

不一样长的时间



(视觉中国)

■宗蓦然

经常在爸爸妈妈的嘴里听到“十年”一词,“这条裙子穿了十年”“这个咖啡杯用了十年”“这盆花已经养了十年”……

起初听到,我甚为羡慕,对于年仅13岁的我而言,十年是那么有年轮感,仿佛自带说服力和魅力环,说出十年一词的那一刻,仿佛语言都变得有质量和重量,可以看得见摸得着一般。但听完爸爸妈妈“十年”的后半句,羡慕已变得轻飘飘,“时间过得真快呀!又一个十年就这样没有了”。

据说成年人感觉一年的长度,有时就像我们小孩感觉一月一样。仔细观察,发现父母生活中的新鲜记忆点越来越少,每天过着上班、下班、做家务和带娃的固定路线生活,缺失了新事物的刺激,他们似乎感受不到时间的存在一样。当然,也因为他们年

岁较长,该见识的都见识过了,眼里的稀奇越来越少,平淡无奇的日子总是一溜烟就没了,时间在他们的世界里似乎日日在变短。

可我们小孩子看什么都是新奇的,同样一个月亮,月圆的时候看着月球表面的坑坑洼洼,想象着它们构成了嫦娥抱月兔图,新月的时候看着它形似钩,想象着钩子上挂满星星是多么奇特。同样一家肯德基,我们总是憧憬着吃遍里面所有口味的汉堡,吃完汉堡再期待喝完里面所有口味的饮料,因为满眼的好奇、满脑的期待,时间在我们的世界里格外漫长。

在同样的时间里,甚至是同一个地点的时间里,大人和孩子对时间的感知点有时也是截然不同的。每次和妈妈一起去大润发超市,妈妈的脑海里是当日长长的购物清单,她的世界是条状和单一的,因此感觉时间就特

别短。而我的是眼前的人、耳边的声音、风里的花香,哪个人很高,哪个店里的歌好听,我都会一一留意,我的世界是多维和灵动的,因此感觉时间就特别长。

时间正因为每个人的感受不同从而具备了独特的研究魅力,引得无数伟人深入其中。牛顿提出绝对时间观,认为时间是独立于空间和物质存在的实体,均匀、线性流逝,与观察者无关。而爱因斯坦又提出相对论,认为两个事件是否“同时发生”取决于观察者的参考系。还有著名的时间不对称性,提出量子系统的时间演化通常被认为是可逆的,那也是克里斯托弗·诺兰那部著名的电影《信条》里的理论支撑点。

正在脑袋里搜索关于时间的理论时,忽而抬眼,看到在窗台上的阳光已走到了露台的花盆边,已近黄昏,一天的时间正在悄然流逝。终有一天,我会变成大人,要接受时间更短的现实,好在现在的我可以有所为——享受独属于我的时间。

不管伟人怎么定义时间,不管世人怎么感受时间,时间都不会放过任何一个人,从他们身上流逝,带走青春、带走芳华,但也留下物质痕迹和精神记忆。

珍惜时间,别让它只索取你的精力、活力和动力。



投稿邮箱:dnzbgfzc@qzwb.com
联系电话:0595-22500109