



无事小神仙

□张美娜

“此时情绪此时天，无事小神仙”，这句话的妙处就在于，哪怕不了解全文，依然可以感受到那份安宁所带来的快乐。和这句话有异曲同工之妙的是另一句：“若无闲事挂心头，便是人间好时节。”

“闲事”之烦琐，是红尘中人情绪不宁的枷锁之一。

浮躁时代，情绪时不时就能挟持我们的生活。于是，人们常互相奉劝：要有好的情绪，要控制好情绪，不要情绪上头，不要闹小情绪……你看，情绪似乎是洪水猛兽，可是，人又不是机器，怎会没有情绪呢？再说了，人若没有情绪，那该是怎样的无趣呢？与其说要控制情绪，倒不如想想怎样转化情绪。遇到无法排遣的负面情绪，不妨找个方式，

把它转为正向情绪，毕竟，想要压制情绪是困难的，但转化它，总还是有些法子的。

爬山是转化情绪的妙方之一。随便寻个日子，定好想要爬的山，于不断向上的行进中窥探大自然的妙趣横生。印象最深的一座山，是黄山。那一年，我被咳疾困扰，很长一段时间处在“无药可医”的状态，能试的治疗方式都试了，依然咳个不停。年关将近，有人忽然对我说：“你会不会是过敏性咳嗽呢？要不换个地方生活一下？”

于是说走就走。那时的黄山天寒地冻，对我来说却是一种馈赠，我享受着每一步台阶赋予我的喘息，虽然还咳嗽着，但在山野之间，那“咳咳咳”的声音，听起来似乎也并没有那般刺耳。登上光明顶拍照留念的时候，我向上用力蹦起，以无限接近

蓝天白云的姿势定格在落日夕阳中。或许是年轻气盛，住在山顶酒店的当晚，我依然坚持做了几十个下蹲。在黄山美景的抚慰之下，并不感到特别疲累。翌日，大雪之下的黄山美得令人心醉，折磨了我一年的咳嗽，在大自然鬼斧神工的景致中，已然成了一件很小的事。而过了几天后，我惊讶地发现：咳嗽停止了！

这令人难以置信的神奇力量，让我彻底迷上了爬山。用享受美妙的快乐，转化恼人的愁绪，把焦点转移，怎么能不算是情绪上的“乾坤大挪移”呢？在泉州，紫帽山、灵源山、清源山……都是极好的去处。还有一些不知名的小山峰，风景亦是独一无二的存在。攀爬的过程，是情绪力量之间的博

弈。我若焦灼于当下的烦忧，便是向下的。我若追求“登顶”的喜悦，便是向上的。步步生风，螺旋向上，喘息之间，既有不快呼出，又有新鲜吸入，气息不断交换，情绪缓慢转化。

回望走过的路，崎岖坎坷也好，平坦顺畅也好，终究是以脚踏实地的力量，走到了山顶。山脚之下，万家灯火，风光旖旎，看向人间烟火的心不知不觉已逐渐安宁。有一次，在清源山上看见满月温柔地照着人间，不自觉圆满从容：我与旧事归于尽。

“山不在高，有仙则名”。山的妙，就在于让我感觉这是有“仙气”的居所，一旦身处山中，便觉沾染“仙气”，有一种“我见青山多妩媚，青山见我应如是”的松弛自信，好似我一抬头，便可与神仙们谈笑风生。

每日佳句

人到中年，最好的日子不是惊艳，不是繁华，而是远离喧嚣，一串清醒做自己，一串努力包容别人。



风是树叶的脚

□麦父

一只塑料袋，在风中起舞。

塑料袋本拎在一个人的手上，袋子里装着蔬菜、水果，或别的什么杂物。它作为一个容器的使命已经完成，风给了它一只脚，让它也能够走动。它走起来了，轻飘飘，它飞起来了，呼啦啦，只要不被一根树枝挂住，它觉得自己能走遍全世界。

却总有一根树枝，或别的什么东西，将它挂住，拴住它的腿。它就走不动了，等着环卫工人用钳子，一把将它捏住，扯下来。

风也给树叶一只脚。树叶本有一只脚，让它立在树梢。所有的树叶，都是金鸡玉立式，风度翩翩。梨树、桦树、榉树，什么树都行。一站，就是一个春天，一个夏天，等到秋天了，再落下来。它以一个姿势站立了太久，那只独脚早已麻木，落下来回到树根，像一个人回到故乡，想在老房子里喘口气。风却来了。风说，我再给你一只脚。

树叶就飘起来了。如果是在树林里，一片树叶恐怕难以走远，它在树林里迷了路。就像人，常在熟悉的环境里迷路。但如果是一棵行道树，或者是旷野里一棵孤独的树，重新有了脚的树叶，就能够走得更远。风往哪走，树叶就往哪走，风能去的地方，树叶也能去。一个稚童追着一片树叶，他就想得到这片树叶，但树叶跑得比他快，最后还混进了跟它长得一样的树叶中，稚童捡起了其中的一枚，也许正是他追过的，也许不是，谁知道呢？树叶知道，树叶却不告诉他，也不告诉你我。

一旦到了秋天，北方的树叶纷纷落下，它们在飘零的过程中，长出了另一只脚。是让它垂直落下，还是凌空起舞，全凭风的兴致。风说，跑起来吧，飞起来吧，舞起来吧，狂野起来吧，没有一片树叶能抵挡风的诱惑。我在村里那棵老树下看到的叶子，比村里的人还要多，我没看到的人，全都进了城。我没看到的树叶，也飘零四方，犹如我在城里宽阔的街道上看到的那些叶子，枯黄、疲惫，一副营养不良的样子。

风给万物都配了一只脚，让它们走四方。

风从28楼的阳台上，扯下一件衣裳，让它不用穿上人，也能自己行走。它没走远，在一楼院子里，等着它的主人。它的主人有两只脚，跑得比它快，他追它的时候，是追它买它花的钱，还有时尚。风也给了广场上的旗帜一只脚，旗帜猎猎作响，像大队伍出发前震天的口号。旗帜永远走不出三尺远，它绕着旗杆，或北或南，忽东忽西，以为走遍了天涯，以为走到了世界的尽头，其实只是绕着杆子转了一个又一个圈。

我在单位大楼的601办公室，已经坐了30多个年头。每次我打开窗户，风就进来，想送给601一只脚，让它去别的地方走一走，看一看。601从来没有走开过。它若走了，我坐的地方，就成了空中楼阁。我其实一直坐在半空中。我没有掉落下去，是501托住了我。就像601也托住了701，不让我讨厌的那个人坠落。我们互相厌恶，又互相依托。风既然无法让601离开，就给了它一只脚。它扯我的衣裳，它缭乱我的头发，它迷了我的双眼，如果我想走的话，我自己长了双腿，何须它另外送一只？我迎风而走的时候，稍许艰难，风在我后背的时候，顺手人情，做了一次推手。我和风的关系，似乎就这么多了。

风肯定也给我们这幢大楼，一次次安装了脚，试图让它往左或者向右，挪一挪它庞大的身躯。再大的风，也只是让大楼，轻轻摇摆了一下，像一个站立的人，打了一个喷嚏。风也不能让一座山移步，但山风将它的脚，转赠给了野花，让它们的香味，扩散到山外，或者给了泉水，山上的水，总是往山下流淌、奔涌，滋润大地。

风将无数的脚，给了尘埃。尘埃比一片树叶听话，也比一个塑料袋能装下更多的风。尘埃很小，风送给它的脚却很大，能走四方。你看不到风，但一定能看到尘埃飞舞。那是风的踪迹，是风的魂魄。

我本尘埃。在风中来，往风中去。

对一辆车感恩

□浅水

对一辆车千恩万谢，这是为了什么？车又不是人，为什么要对它感谢？

我在小城的朋友董老大，十几年前生活困顿，拿出积蓄买了一辆车载客。

数千个日日夜夜，走南闯北，奔波了许多地方，辛辛苦苦了这么多年，日子渐渐好了，但他的这辆车也老了，到了报废的使用期限。

车送走之前，董老大在家门前，把车洗了几遍，车身和玻璃擦得锃亮，然后点上三炷香，对着这辆车作揖。他口中喃喃，对车说：“车啊，你辛苦了！这么多年，跟随着我走南闯北，吃了不少苦。轮胎换了十几只，往日的光泽也已渐渐失去。你老了，跑不动了，要离开我了，我为你送行，感谢你的陪伴……”

一辆车又不是人，为什么对它有这么多的感谢？这些年来，董老大把全部心血和家当，都倾注在这辆车上了。这车是他的老伙计，默默不语地陪伴着他。对一辆车感恩，是对过往岁月、难忘经历的重温与动情。

一路风尘来时路，许多事情让他记忆犹新。

跑车的第一年，董老大有天夜里回来，不小心碰倒了一位大爷。大爷是骑自行车撞到他车门上的，人摔倒了，还擦破点皮。把大爷送去医院检查，董老大非常害怕，忐忑不安。大爷看出了他的心思，反过来安慰：“孩子，不要担心，没事的，我没事的。”

还有一次，他把一只小猫咪从僻远的乡村小镇带到城里。那次，

去小镇接一个人，把车停在树下，回来时发现有一只小猫咪钻在前轮间隙，被带到城里。小猫从车隙里跑出来，来到一个完全陌生的地方，咪咪地叫着，浑身瑟瑟发抖，它走了几步，似乎是想起了什么，又折回钻到车下，这只走失的小猫，大概是想家了。董老大心一软，顾不得劳顿，抱起小猫，把它放在车厢里，赶紧送回小镇。

与车相伴的日子，点点滴滴，串起来都是回忆。

那年除夕，他从外地跑车回来，已是子夜，又冷又饿，离家渐近时，遥遥看着家中窗口亮着的橘黄灯光，心头一热，那是妻子在等他，他的内心温暖而感动。

这辆车对董老大来说就是家人，陪伴并见证他太多的喜怒哀乐，在他困顿孤寂时，默默陪伴，不说话。

与他如影相随，给他遮风避雨，装过他的烦恼和喜悦，走过寒冬，载着希望驶向春天。

他带过一位老先生回乡。老先生有好多年没有回老家了，董老大带老先生一路走，一路问，用了4个多小时，才找到了老先生的老家。

对一辆车感恩，是对陪伴器物的内心温柔，眷顾生活过往的一路走来，为自己在某个阶段生命历程的艰辛付出而唏嘘感动；也是对岁月流年的一种依依不舍，情到深处人脆弱。

跑车的过程，时常忍饥挨饿。有时是时间紧，来不及吃；有时嫌价格贵，舍不得买。他在外出时，经

常是买上两斤橘子放在车上，觉得橘子这种水果既解渴又扛饿，是个不错的选择。一个人的天涯孤旅，是寂寞的，看着车窗外掠过的一棵又一棵的树，一个又一个的村庄，有过归心似箭。

路上的时光，有时是危险的。有一次下大雨，他的车爬上一座不算陡的桥，路滑减缓车速，后面的一辆车撞上了他的车尾，想躲都躲不掉。就这么一个小小事故，车子被送到修理厂修了两天，没有了车，一切都变得不方便。从那时起，他开始觉得车是他伸的腿，是谋生的饭碗，他的生活中若没有这辆车，一切都变得不可想象。

漂泊的人与车，对他来说，车是移动的家。闭上眼睛，熟悉车厢里的每一个角落。

这辆车，与他手足砥砺，手掌摩挲。在车厢里酣睡过，也在车里放声大笑。车窗外有艳阳高照，也有细雨绵绵，在这狭小的空间，人与车，车与人，相依相偎。

用这样一种方式回望，与走过的路挥手道别，这不仅仅是一种仪式，而是一个人丰沛情感的流露。困难时，是这辆车给予支撑，与他形影不离，默默在生活之路打拼，并打开一盏大灯，将前行的路照亮。

董老大是个有情有义的人，移情于物，将器物人格化，赋予它情感与体温，以及其他许多东西。

这样的一种断离舍，让人动容。



(江一尘 绘)

你会不会睡觉

□朱辉

关于睡觉，人们一贯推崇“早睡早起身体好”，然而即便不是手机低头族，如今没有退休的人，大多做不到。学生要夜读，早早睡觉，家长就要失眠了，担心他们拼不过别人的孩子。而城市里的上班族，不是回家往往还会带点PPT之类的活儿，要不就是得充电学新知识，保饭碗或谋跳槽，早早睡觉怎么舍得过同龄人？更有不少行业，夜间工作是常态。

老同学阿志在广告行业打拼了近20年，年过半百的他如今“退

役”了，决定从此开始养生。

首先要纠正晚睡晚起的恶习。过去这么多年，他习惯于夜间工作，为了一个创意熬到凌晨，是常有的事。试着早睡早起，一个月过后，阿志并没有迎来想象中的神清气爽，反而浑身不舒服，整天精神萎靡不振。

恰好我听了一个健康讲座，一位专家的见解颠覆了我的认知，也解答了阿志的疑问。专家说所谓“作息规律”，并不是指早睡早起，那是农业社会的作息习惯。如果一个人长期夜间工作，白天睡觉，称之为恒几十年，也叫“作息规律”，对身体并无害处。不规律是指这几天夜间工作，过几天改成白天工作，反复无常……按照这位专家的看法，工厂“倒三班”这样的作息，对身体最有害。还不如让一部分人

专门上夜班，反而好一些。虽然我们是外行，可是很容易判断出“早睡早起”并非唯一健康的生活方式，欧美人大多晚睡晚起，人均寿命并不比我们短啊？这没法用种差异来解释。

不久前我看到一篇文章，对传统睡眠观进行了尖锐批评。文中指出夜间集中睡眠8小时，并非符合自然规律的选择，而是资本对于普通人生存干预的结果。当人类开始通过集中生产谋生，睡眠时间才需要集约成一个整体。原生态的古人类，睡眠是随意的，睡三四个小时，起来捕猎、活动，感觉累了，再睡上一阵子。哪里需要上闹钟？是资本的出现，剥夺了人类的睡眠自由。

这种说法或有偏颇，不过也能找出一些论据。不去说我们不熟



2023年12月14日 星期四

取钱

去银行取钱，我对柜员说：

“取1000元。”

柜员说：“没那么多。”

我当时就急了，说：“你们

这么多家银行，取1000元都要预约吗？”

柜员说：“没那么多。”

我当时就急了，说：“你们

这么多家银行，取1000元都要预约吗？”

柜员无奈地说：“是你卡里

没那么多！”

为师之道

学徒小李和师父聊天。小

李问：“如果我和别人打起来，

师父您帮帮我？”

师父干脆地说：“不帮。”

小李惊讶道：“我可是您的

徒弟啊！”

师父笑了：“孙悟空和妖

精打架时，你见过唐僧上去

帮忙吗？”

(请作者与本报联系，以便

奉稿酬。)

