



道遥客

“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。年关将至,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,我向用力蹦起,以无限接近

## 无事小神仙

□张美娜

蓝天白云的姿势定格在落日夕阳中。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,并不感到特别疲惫。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,一半清醒做自己,一半努力包容别人。

碎碎念

## 风是树叶的脚步

□麦 父

一只塑料袋,在风中起舞。

塑料袋本拎在一个人的手中,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,最后还混进了一堆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,树叶却不告诉他的那些叶子,枯黄、疲惫,一副营养不良的样子。

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,是追他买它时花的钱,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601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,就给了我一只脚。它扯我的衣裳,它撩乱我的头发,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。

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。风也不能让它一座山移步,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。

### 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:“你们这么大一银行,取1000元都还没有!取5万元、10万元要提前预约,取1000元也要预约吗?”

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,师父您帮不帮我?”

师父干脆地说:“不帮。”

小李惊叹道:“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,以便奉寄稿酬。)



茶余饭后

## 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,十几年来前生活困顿,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,辛辛苦苦了这么些年,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。这车是他的老伙计,默默不吱声地陪伴着他。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,他

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。他外出时,经



(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家的孩子。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,早早睡觉怎么卷得过同龄人?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。过去这么多年来,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,持之以恒几十年,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?这没法用人种差异来解释。

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活干预的结果。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,睡两三个小时,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

悉的野生动物,家里的猫猫狗狗,睡眠时间就不固定。睡一会儿,玩一会儿。晚上主人睡觉,它们即便陪着,一晚上也是睡醒睡醒,并不是一觉睡到天亮,也许真的只有人类,是集中一整块时间用于睡觉。

健康领域“水”很深,仅仅关于睡眠,我们以往的误解就甚多。在难辨真伪的情况下,一方面遵循医学界的主流看法,进行个人生活安排;另一方面,也不妨多一点点刨根问底的精神。比如睡眠“资本论”或有道理,可是我们已经经过了多少代“集约化”睡眠,基因里早已刻下了相应的“程序”。就不要试图再回归大自然,去和动物朋友们接轨了。无论如何,现下保持每天8小时规律睡眠,还是稳妥一些。

新世说