

新世说

刮风了，树的枝丫随之摇摆，风刮大了，树的枝丫也加大摇摆，树的适应性让它与风的袭扰保持平衡而安然无恙。若是台风来了，树扛不住，失去平衡，就难免被吹折。有的大树扭动粗壮的腰身，起到了调节作用，加大了平衡的力度。要是还平衡不了，那就要被台风扭断树干或被台风连根拔起。

偌大一块石头全靠一个点“立”在另一块石头上，再大的风吹来，也不恐慌，只是微微摇动，就是不倒。风动石的景象不奇怪，也是“平衡”之妙。

鸟凌空翱翔，蝴蝶肆意飞舞，靠的是两片翅膀的拍打，平衡承载身体的重量，从而忽高忽低，忽左忽右，前进倒退，灵活轻盈驾驭自己，在平衡中生存得稳稳当当。

许多景象值得揣摩探究，平衡可以说是自然界生灵和人类都得遵循的一个法则。

平衡

□陈志泽

看体操比赛的“平衡木”，小女孩过“独木桥”，桥下深水荡漾，桥细成一条线。女孩就踩着线稳步而行，时不时滚翻，还得落在线上，其艰难可以想象。但女孩凭着张开的两只手在稍有失衡的瞬间轻轻调节，保持平衡状态。

人老腿先老，年纪大了腿脚开始不灵便。本来两条腿走路一前一后是平衡的，哪一条腿出问题，就举步维艰了。一瘸一拐是小事，动弹不得可就惨了。

随着生活水平的提高，物质享受过于丰厚，高脂肪、高胆固醇、高蛋白饮食，加上缺少运动，得糖尿病的人越来越多。我早就进入这个行列。“久病成良医，你就是良医没说的，讲一讲这病怎么对付吧？”近些年，我的好几位朋友成了“糖友”，他们竟然先后前来找我“取经”。我只讲两个字“平衡”。我也不客气吹起牛来了。有种经典说法叫“管住嘴，迈开腿”很管用。有个名医说的“饿比饱好”，有点站着说话不腰疼，但

通俗而精辟概括了降血糖的要点。都说糖尿病是“富贵病”，要我说是“乞丐病”，常常得饿肚子，还不能伸手乞食。糟糟糟在饿就饿点吧，又不能太饿，导致血糖太低了是要出事的。我有时控糖过甚，心慌意乱、浑身乏力，连忙疯了似狼吞虎咽甜食，方恢复常态。糖尿病患者必须注意将血糖控制在不高不低的平衡状态。高是经常的，得服药降下来，哪怕是垂涎三尺也不能再吃了，实在对于某东西——譬如水灵灵的荔枝爱得不行，那就只好少吃几口饭，吃它几颗。

“平衡”二字说起来简单，真要做到并不容易。问题常常出在不能战胜自我。糖尿病患者因为禁糖久了馋糖，时不时忍不住要明里暗里找借口吃个过瘾。我这个“良医”也这个德性，语言的巨人，行动的侏儒。要做到血糖高低平衡必须先治

治这个劣根性。

平衡岂止仅仅是控制血糖的法则，人生路上的行走不也需要遵循？



(CFP 图)



一个家庭最好的模样，
莫过于厨房有声，书房有香，
彼此有话。



三伏灸

□翁郑榕

妈妈是一名中医，每年夏天是她最忙最累的时候，因为要忙着给患者做三伏灸等。

老妈准备的三伏灸最重要的材料是生姜，凌晨五点她就到菜市场选取新鲜的生姜，说是能切出宽大生姜片的为最佳。

记得有一年我陪她去买生姜，卖生姜的大叔很有性格，看我妈在那边对他的生姜挑挑拣拣，就在旁边一直碎碎念。我从小胆子大，就和那位叔叔理论，讲明白我们要做三伏灸准备的材料。话说明白了，大叔也没那么计较，还帮着我们一起挑。之后几年幸亏有大叔的帮忙，每年一个电话就把挑得好好的生姜送到我家门店来，我妈说这就是所谓的“不打不相识”。

“闽南人向海而生，所食之物海鲜居多，体内湿寒积弊已久。”老妈说，做三伏灸或能起到“冬病夏治”的效果。耳濡目染的熏陶下，中医的知识我也能说上一二。

为了做好三伏灸，老妈可是“绞尽脑汁”。记得早期我们家做三伏灸采用古法治疗，艾草放在三角锥的容器里，做成一个个“小山丘”的形状，然后客人褪去上衣，我们将艾炷放在顾客身上大椎、肺俞和命门等穴位上点燃至燃尽。治疗的效果较好，但也有客人反馈，后背的几个大穴起泡了。

年轻人都喜欢追逐“美”，夏天多以短袖、吊带衫为主。后背若因三伏灸产生疤痕，确实影响美观。后来，妈妈一直在研究如何创新三伏灸的做法。从艾灸盒放置艾炷，到艾灸贴，到火龙疗法、无烟疗法。这些方法不断实验和更新，最终形成如今以针灸作为主体，刺激身上几个大穴，再在针的尾部挂一根小艾炷和些许生姜。老妈说，此法可以尽量避免水泡的产生，再者通过穴位刺激，促进血供和身体的自愈能力。最主要的是客人可以随时到店“保养”，这样的做法既省心，又能提高服务的质量。

三伏灸的最佳时期是每年三伏天，就这样妈妈坚持了26年。每年的这段时间，我都会买西瓜犒劳她，看着她大快朵颐的样子，我真希望她能吃得慢点，再吃得慢点，这样就能多休息休息……

碎碎念

很多年前在奶奶整理三叔那一箱子书时，不经意间，我看到三本发黄的日记本和一本摘抄本。那是三叔的青春日记，封面沾满灰尘，塑料封皮有些硬脆，三叔蓝色的钢笔字潇洒流畅，字迹历经岁月的侵蚀，变得浅淡。这些文字记录于20世纪80年代初，或长或短，字里行间，有青年人高昂的志气、壮阔的豪情，也有矛盾彷徨和苦恼。奶奶去世后，这些日记本就一直被我珍藏着。

三叔在20世纪80年代从省歌舞团考上大学。他多才多艺，聪慧英俊，奶奶讲过有关他的很多风光往事：为了专心备战高考，请假在家埋头苦读，金榜题名考上重点本科；高考后独自骑自行车环游福建，每到个县，就到当地政府盖章打卡；大学里当过学生会主席，还被学校公派到日本留学读硕士。

家族里三叔学识最广，也最有威望，家中每有大事，都要请三叔裁断。虽然和三叔见面的机会很少，但三叔一直是我们这些晚辈的榜样，以及我们用来教育孩子

三叔的日记本

□陈雪芬

的榜样。

三叔现已届花甲之年，退休前是一家国企的高管，退休后迁居新西兰，已经四五年没回国了，前几天三叔电话说下个月要回国和我们团聚。我突然想到，如果把这三叔的日记本还给他，他一定会如获至宝吧，可是又有点不舍得还，于是想到把日记整理成电子版永久保存。

夜深人静，打开日记本如同打开了一扇时光之门，轻轻推开，让我这个不再年轻的中年人看到了父辈奋斗的身影。一字一字地敲打键盘，在文字的世界里，三叔的形象变得有血有肉，生动真实。坐在电脑前，仿佛坐上了时空穿梭机，沿着文字之舟溯流而上，回到那个火热的年代，去感同身受，到达生命的另一头，一览旖旎风光。

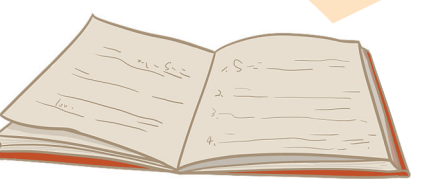
“光阴荏苒，复燃起参加高考的热情，外面的同学三三两两闲聊纳凉，不时传来朗朗笑声，他们能嘻嘻哈哈地过每一天，我却不能，好胜心和荣誉感使我领受了别人不需要忍受的痛苦，我之所以努力，是我相

信自己能达到目的。当然，我也做好失败的准备。”

“昨天和今天 Mr.Li 和我用英语会话，我始终结结巴巴处于被动位置，想了老半天才搭上一句，而且还是病句，至于语音的准确性更顾不了。我当然是不愿丢了这面子，今天下午，我花了全部时间把音标学了，没有一刻闲着，求知欲使然。”

“看完了电视剧《大卫》第四集，我心里很不平静，我没办法再待在这房间里，走到外面散步吧。‘那么，将来怎么样呢？’这是电视里最后一句台词，我怎么会记得这么牢呢，我心里反反复复地问着自己。卢梭25岁时也不还完全无目的的生活吗？考菲尔不也是在这个年龄才第一次写作吗？记得昨晚我第一次向父亲披露了自己想从事文学的决心，他是支持的，为了更好地写作，我必须更认真地观察生活，用心灵去感受，用头脑去分析。”

这些日记时间跨度在1980年到1982年，我用了整整一个月才打完，我乐此不



(CFP 图)

疲地做这件事，因为每次打字，读着三叔一笔一画写下的文字时，那些已经远去的人与事又仿佛如同一帧帧电影画面展现在眼前，他年轻过，恣意生活着，我能触摸到他的喜怒哀乐。

这些文字不是名著，也不是经典，可是却那么真实，似乎比以往读过的任何一本书都更能教育我、启发我。

我不知道三叔的这一生该怎样评价，经受过磨难，也取得过辉煌，承受过痛苦，也得到过荣誉，如果说人的一生总要实现一点自己价值的话，那三叔是做到了。

如果问人的一生应该如何度过？或许，在这些日记里我可以一点一点地找到。

隔空碰杯

□沈贵芳

的松弛和默契。

是的，先生不爱喝咖啡。所以，我一个人，径直到店寻找自己的欢和乐。

这样松弛的状态，自然不是一朝一夕形成的。恋爱的时候，先生总是费尽心思地陪我做喜欢做的事，毕竟是未来的媳妇儿呀，怎么能不迁就？长此以往，彼此之间的不同，就被有意识地模糊掉了。于是，我天真地以为，只要我喜欢的事情，他都愿意陪着我，到山长水阔，到天荒地老。

婚后，彼此之间的不同喜好毫无悬念地显现了。有段时间，我搭先生的顺风车去上班。车载音乐单曲循环着《那是我所不能了解的事》，是他最爱的罗大佑的歌。我听得有些昏昏欲睡，想起他曾经下载了好多我喜欢的歌，于是提议道：“播几首苏打绿的歌吧？”

“不播！那不男不女的嗓音，有什么好听的？”他果断拒绝了，说罢，还故意夸张

地模仿苏打绿的腔调，然后哈哈大笑。想到曾经愿意为自己上刀山下火海的人，竟然如此坚决地拒绝播放我喜欢的歌，甚至，还这样“褻渎”自己喜欢的歌手，我气坏了，一路都不和他说话。

回家和闺蜜数落起先生的不是。闺蜜听完，反而胳膊肘往外拐，反问我：“你如果听到不喜欢的歌，不也是干脆利落地切换掉吗？凭什么总得让他牺牲，一直让你不爽啊？”

闺蜜的话似乎有点道理。两个人搭伙过日子，不就求一个过得自在舒适吗？对方总会有与自己不一样的地方，尊重彼此的喜好，说不定更能丰富生活，滋养身心，亲密关系呢！

于是，我们尝试着尊重对方不同的兴趣爱好。比如，他喜欢养花草，家里的小阳台摆满了几十盆不同品种的兰花。我平时懒得帮他打理，但是，每个品种标签插牌的书写，我还是乐意为他效劳的。他在阳台上沉醉于兰花的高洁清雅，我在书房里执一管狼毫沙场驰骋。何乐而不为呢？他自是感激我的殷勤，我自己也

秀了一手好书法。又比如，我喜欢写点文字，他也不再取笑我老是“装神弄鬼”，而是成为我每篇文章的第一个读者，并真诚地提出一些意见建议。很快地，我有了明显的进步，多篇文章发表于报纸杂志。

当然，我们也有共同的爱好，那就是散步。每天晚饭后，我们会在小区附近走走停停。一路上，我们一起交流当天工作中的见闻，一起畅谈家庭的“五年规划”，一起为子女的“叛逆”而伤神，一起为不期而遇的惊喜而欢呼雀跃。有时候，我们也像孩子一般，抬头望云，为每一朵云取一个温暖的名字。

而此刻，我们举起的、隔空对碰的两个杯子，这心领神会的一碰，仿佛听到了亲密之花盛开的声音。我知道，我们碰的是求同存异的丰盈，碰的是两个独立个体的思想和精神，碰的更是，历尽千帆后，仍然愿意一起分享的难得的默契。

借还是不借

□刘敬

老话说，上山擒虎易，开口求人难。那一天，当同学李君从数百里外的城市辗转寻至我工作的小镇，并提出借钱时，我想也没想便一口应承了下来。

尽管，在省城求学期间，我和李君并无多少交往，毕业后也是音讯渺茫毫无联系，然而，想到他若非遇到了实在过不去的坎儿，也犯不着向一个多年前的同学开口吧！其时我虽也是刚工作没多久，手头并无多少积蓄，但还是义无反顾地把自己积攒的2000元拿了出来。

李君接过钱时，很是感激，并信誓旦旦地承诺不日归还云云。我却当即红了脸，很“谦虚”地摆手道：不急！不急！后女友知悉了此事，连声骂我傻蛋：这么多年了，你对人家了解多少？这钱定然是“肉包子打狗”了！我憨笑着辩道：不会吧！怎么说也是多年的老同学，谁会为了区区2000元……女友无奈，苦笑着摇头。

数月后，李君如期兑现了诺言，将钱一分不少地从邮局汇来了，甚至还随邮了几包女友爱吃的零食！我喜形于色地向女友炫耀了半天，她却直撇嘴，就

是不承认自己当初的“小人之心”。

然而李君寄来的零食女友还没享受完呢，忽一日他又打电话来，言称再一次遇到棘手之事，想借钱“摆平”，目前已筹了一部分，大约还差5000元。先贤有言“世路难行钱作马”，想我这同学生命运也真是多舛！侧隐之心加上第一次的“经验”，逼使我咬咬牙，取光了积蓄，又从女友那儿班了一些，凑足5000元，给李君汇了去。

刚开始，李君还隔三岔五地打电话，说有钱即还。再过些日子，李君的电话也少了。我虽有点心虚，转念却又想，看来李君确实是遇到了难处，暂无力还款……当我与女友拟定了婚期，着手购置家具等急需用钱时，李君呢，电话竟然打不通了，随之彻头彻尾地消失了！我这回真成了傻瓜了！一怒之下，我拖着同样不甘心的未婚妻，亲赴李君所在的城市去讨债。

结局是，我们最终寻到了城郊看守所——

警察说，嗜赌如命的李君这几年疯狂借债，七大姑八大姨就不说了，凡与



(CFP 图)

他有一点点关系的人全借遍了，然后一掷千金，拼了命参赌。这一次实在是走投无路，盗了人家的车，才被弄进了看守所。当我们面面相觑地提出他曾还过款时，警察不禁摇头，说这正是他的借钱“绝招”——头回借钱绝不超过2000元，然后，拆东墙补西墙，借张三的还李四的，再借王五的还张三的……一旦取得了信任，他再“狮子大开口”，当然，这一次他几乎不可能再还你了……

哎！真是头大啊！今后遇到这种事

古人收到录取通知书后

古代读书人收到“录取通知书”后，庆祝方式诸如赋诗抒怀、泼墨言志、雁塔留名、曲江宴饮、杏园探花等。

●孟郊在46岁时进士及第，他奋笔写下《登科后》“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”的千古名句。

●天宝元年(742)，唐玄宗召李白入京，42岁的李白以为实现自己抱负的时机到了，满心欢喜，收拾行李作别妻儿。启程之时，他写下了“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”的诗句。

●白居易在29岁时收到进士录取通知书，应邀参与官方组织的“雁塔题名”活动。他难掩兴奋，写下“慈恩塔下题名处，十七人中最少年”的诗联。其他十六人如崔玄亮、杜元颖等人年龄都比较大，因此白居易趁机炫耀一下自己的“少年得志”。

●“诗豪”刘禹锡中榜后同样写诗纪念人生的高光时刻。他在《宣上人远寄和礼部王侍郎放榜后诗因回和》中写道：“礼闈新榜动长安，九陌人人走马看。一日声



(CFP 图)

名遍天下，满城桃李属春官。”录取名单公布后，京城轰动，人人骑马奔走相看。

●晚唐诗人杜牧26岁进士及第。他在《及第后寄长安故人》中流露出激动心情：“东都放榜未花开，三十三人走马回。秦地少年多酿酒，已将春色入关来。”

收到录取通知书，诗人们的喜悦心情几近相同。张籍写下了“二十八人初上牒，百千万里尽传名”的社会实情；刘沧记录了“紫毫粉壁题名籍，柳色箫声拂御楼”的曲江宴饮；伊璠发出了“十年辛苦一枝桂，二月艳阳千树花”的由衷感叹；宋人杨亿也抒发了“起草已夸双笔健，登科更占一枝春”的吐气扬眉。

(张文美)