



## 新世说

## 平衡

□陈志泽

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甚或被台风连根拔起。

偌大一块石头只靠一个点“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,蝴蝶随意飞舞,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。

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”。我也就不客气吹起牛来了。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。糟就糟在饿点吧,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。糖尿病病人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,真要做到不容易。问题常常出在不能战胜自我。糖尿病病人因为禁糖久了馋糖,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。

## 360

## 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,讲明白我们是来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,每一个电话就把挑得非常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,我们将艾柱放在顾客身上大椎、肺俞和命门等穴位上点燃至燃尽。治疗的效果较好,但也有的客人反馈,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。从艾灸盒放置艾柱,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,我真希望她能吃慢点,再吃慢点,这样就能多休息休息……



(CFP 图)

## 三叔的日记本

□陈雪芬

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。这些文字记录至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年代从省歌舞团考入大学。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,每到一个县,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

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,如果把这些日记本还给他,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,字还是病句,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

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我眼前,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

坐在靠窗的位子上,看那些来了又走了的面孔,桌上是一杯魂牵梦萦的蓝山咖啡。我给先生打去视频电话,接通之后,欣喜地端起咖啡冲他一举,他也笑着举起茶杯。我们就这样隔空碰杯,庆祝我们如今

的松弛和默契。

是的,先生不爱喝咖啡。所以,我一个人,径直到咖啡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《那是我所不能理解的事》,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“亵渎”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,一直让着他啊?”

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,他喜欢养花种草,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

扶一管狼毫沙场驰骋。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。每天晚饭之后,我们会在小区附近走走停停。一路上,我们一起交流当天下工中的见闻,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

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”,想我这同学命运也真是多舛!恻隐之心加上第一次的“经验”,逼使我咬咬牙,取光了积蓄,又从女友那儿借了一些,凑足5000元,给李君汇了去。

刚开始,李君还隔三岔五地打个电话,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!今后遇到这种事情,借,还是不借?

## 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而继和》中写道:“礼闱新榜动长安,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乎相同。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“紫毫粉壁题仙籍,柳色箫声拂御楼”的曲江饮;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)