



麻辣烫

秋风里的小确幸

□张景敏

秋风乍起，我那咳嗽的老毛病又缠上了身。

十几年前，我不慎落下了严重的气管问题。每年秋冬交替、寒意渐浓时，咳嗽总会准时“报到”，一发作就是一两个月。白天咳得没法安心工作，晚上咳得难以入眠，喉咙又干又痛，严重时只能睁着眼坐到天亮。发病期间，饮食得格外清淡，鱼腥、肥肉、生冷食物都要忌口，生活乐趣少了大半，我十分担心晚年的生活质量。

转机出现在临退休前的一次活动中。那天我咳得厉害，正捂着嘴强压咳嗽，身后传来温和的声音：“是不是气管不舒服？”回头一看，是著名中医郭先生。他眼里满是关切，我像抓住了救命稻草，忍不住把多年的痛苦和对晚年生活的忧虑一股脑儿倾吐出来。郭医生听完笑着摆手：“不必悲观，这病能治。”他提出“冬病夏治”的方案，就是趁夏天阳气旺盛时调理驱寒。

那年夏天，我严格遵医嘱服药。到了冬天，奇迹真的发生了——往年准时

报到的咳嗽迟迟没来，整个冬天几乎没有大罪。之后几年夏天，我都坚持这样调理，气管疾病再没严重发作，我也渐渐忘了咳嗽的痛苦。

可今年的秋风，还是把这老毛病吹“醒”了。咳嗽一天比一天重，症状和十几年前如出一辙。我第一时间想到郭医生，便去医院找他看诊。他两鬓添了些白发，依旧精神十足，一点也不像古稀之人的人，仍在岗位上发挥余热。寒暄过后，我细说症状，他认真把脉、看舌苔、问饮食作息，随后开了处方，反复叮嘱我按服药、注意保暖。

如今吃中药方便多了，第二天一早，医院就把熬好的中药快递送到了家，药袋上还清晰地印着服药时间和注意事项。我按医嘱服用，三四天后，白天基本不咳了，可

晚上还是一阵接一阵地咳，胸口发闷。

我猜是晚上气温低，便翻出冬被，睡前还围着丝巾，可咳嗽没好转。夜里咳嗽清晰，我心里犯嘀咕：为啥白天没事、晚上就犯病？难道药不对症？有天晚上咳得实在受不了，我坐起身，反复琢磨这几天的情况：白天不咳、晚上咳，不戴呼吸机时咳得轻、戴上就加重，问题会不会出在呼吸机上？

瞄了一下床头柜上的呼吸机，是我几年前因呼吸障碍症使用的。我突然注意到了呼吸机的潮湿器，它的功能是让吸人的空气湿润，避免口腔干燥，可这潮湿的水汽，会不会刺激到敏感的气管？我立刻起身，倒掉潮湿器里的水、擦干内壁，重新装好呼吸机，戴上面罩躺回床上。出乎意料的

是，没过几分钟咳嗽就淡了，我一觉睡到第二天早上七点多，醒来时候喉咙清爽。夜间咳嗽的元凶，终于找到了！

我坐在床上，忍不住笑出了声，像孩子找到“宝藏”似的悄悄给自己比了个“赞”。我有个自我鼓励的习惯，哪怕是一点小小的收获，都会夸自己一下，有时还会买点好吃的犒劳自己。从医学角度说，人一旦有了成就感，身体会分泌内啡肽，能让人心愉悦，而好情绪又能反过来促进身体恢复，我的咳嗽也很快痊愈了。

这次与咳嗽博弈的经历，也让我有了新感悟：生病就医是理所应当，但治病从来不是医生一个人的事。医生负责开方治疗，病人也要多动脑、多观察，把身体的变化当作“信号”，主动配合治疗。就像这次，如果我没琢磨夜间咳嗽的原因，恐怕还要多受几天罪。

生活里的很多难题都是如此，只要多一点耐心、多一点思考，就能找到解决办法。这份在秋风中通过细心观察赢得的健康，正是生活赠予我的“小确幸”。

每日佳句

用放大镜找优点，用望远镜看未来。



奔跑

□余金荣

2008年后，我成了个“小肉球”——不到150厘米的身子驮着125斤的肉，步履沉重缓慢，爬两层楼得扶着栏杆歇一会儿。体检单递过来，“高血压”“中度脂肪肝”“肥胖”这样的字眼砸过来时，看得我心慌。后来一场普通感冒持续了几乎一个月，最后熬成住院输液，躺在病床上看药液滴答，蓦然醒悟：再这么下去，不是办法。

学校的健跑团要求成员打卡，我抱着试试看的心态加入了。起初的日子，说“艰难”都是客气——每天傍晚和爱人徐老师去学校操场，打卡两公里，配速九分钟多，哼哧哼哧，跑两步就想停，喘不过来的气、灌铅的腿，让我的心里一直打“退堂鼓”。徐老师很有耐心，不催也不赶，就跟在我旁边，嘴里一直说：“慢慢来，咱不跟别人比，坚持下去就是胜利。”

就这么“磨”着，慢慢有了变化。先是两公里不喘了，再是三公里能跟上他的影子，后来五公里、十公里也能扛下来。衣柜里的衣服悄悄换了码，从XL到L再到M码，镜子里的腰终于不是“游泳圈团购”了，走路时身子也轻了，风一吹，竟有了“身轻如燕”的错觉。

跑顺了，就不满足于操场那圈跑道了。跟着健跑团的同事们，春天绕着油菜花田，风裹着花粉往鼻子里钻，跑着跑着，衣角就沾了春日的芬芳；夏天去湖边，晚风吹散汗味，看夕阳把湖水染成碎金，脚步都跟着慢下来；秋天跑进洪四村，沿路桂香馥郁，跟风穿过老榕树，在影剧院门口留影；冬天的健康跑也去凑了热闹，冷意被汗水赶得无影无踪。

真正的“坎”，是第一次半马。凌晨五点爬起来，爱人帮我往包里塞能量胶，嘴里念叨：“别紧张，跑到终点就好。”打车到赛场时，天刚蒙蒙亮，看身边人穿专业压缩衣、戴心率带，我攥着普通运动服的衣角，兴奋中又有点忐忑不安，眼泪也差点涌上来，自己居然敢站在这儿，敢挑战从前想都不敢想的事。发令枪响后，我跟着大家往前跑，五公里时慌慌张张找卫生间，出来时队伍都远了。心里有点急，可转念一想：跑马拉松又不是赶火车，慢就慢点儿。跑了十五公里时，腿像灌了水泥，抬一下都费劲，脑子里有“两个人打架”：“停下来吧，反正也跑不到终点。”“再坚持一会儿，都跑到这儿了。”正纠结时，旁边一位跑友鼓励我：“加油！前面水站有香蕉，补充点体力！”“领跑兔”也回喊：“跟着我的节奏，不用慌，稳着点跑！”赛道两边的啦啦队喊着：“加油，你们太棒了。”

就这么被推着、鼓励着，我竟真的看到了终点拱门。冲过去那一刻，嗓子的干渴、腿上的酸痛全忘了，只知道张开胳膊，任由志愿者们把奖牌挂在脖子上。

后来便一发不可收，到全国各地跑半马。每一场跑下来，不仅赏了风景，尝了美食，更明白了一些道理。

村上春树在《当我谈跑步时》，我谈些什么》里写道：“痛楚难以避免，而磨难可以选则。”跑马这几年，我才算是真正懂了这话。二十一公里的路，从来不是比谁跑得快，而是比谁能跟自己的疲惫和解——懂得前半程无须太快，留着力气给后半程；懂得想放弃时，跟自己说“再跑一百米”。这哪里是跑步？分明是人生的缩影。

冲过终点时的狂喜，不是征服了距离，是征服了那个曾经连两公里都嫌累的自己。

如今每天还是会跑几公里，不为参赛，就为喜欢风吹过耳边的感觉，喜欢脚踩在地上的踏实。原来人啊，真的可以比自己想象中强那么多。



不回微信

午餐时间，同事在聊“女朋友长时间不回微信”，各自分享着自己的猜想。

甲：“也许她睡了吧。”
乙：“估计在忙吧。”
丙自我反思：“我又犯什么错了？”

反应快

我：“我觉得孩子会是上天给我最好的礼物。”
妻子：“那我呢？”
我：“你是上天。”
我这辈子就靠反应快。

(请作者与本报联系，以便奉寄稿酬。)

搬家记

□张培坤

因工作调动走得急，学校宿舍的东西大部分没来得及收拾。

接下来就是熟悉和适应新环境、新岗位，一直等到一个比较宽松的周末，我才回去搬迁。

宿舍不大，却是“麻雀虽小五脏俱全”。徜徉在校园里，看着一栋栋我曾经路过不知道多少次的建筑。从宏伟的大校门，



(CFP 图)

运气与心态

□高俊仁

所谓的“运气”，从来不是什么玄之又玄的外力馈赠，本质是内心对外部世界的投射与反馈，核心就藏在大脑的“认知滤镜”里。每个人的大脑里都有副“认知滤镜”，心态就是调节旋钮。心态积极时，滤镜高清饱和，眼里满是机会，遇难题先想“怎么解决”，大脑自动放大积极信号，不知不觉抓牢“好运”；心态灰暗时，滤镜模糊失色，小困难也成迈不过的坎，先陷入“怎么这么倒霉”的抱怨，机会会被过滤，日子自然不顺。说到底，心态塑造认知、认知引导行为、行为决定结果，这链条衔接成我们所谓的“运气”。

可生活节奏快、压力大，想保持好心态不易，很多人被内耗缠上，还误解活在当下是放弃规划。其实内耗是精神能量空转：要么揪着过去后悔，明知无法改变还反复懊恼；要么焦虑未来，脑补最坏结果却不行。真正的活在当下，是把精力从“过

去的遗憾”“未来的焦虑”拉回，聚焦“此刻能做的事”——规划未来是正经的当下行动，过度担忧才是内耗，分清这点才能停止精神拉扯。

对抗完内耗，还要学会不计较。

生活里多数烦恼源于此：别人一句无心话、一件早

该翻篇的事，反复琢磨只会越想越委屈，本

质是“拿别人的过错惩罚自己”，久了还搬下心病。对无关小事、既定结果纠结，就像

有人往心里“扔垃圾”——捧着垃圾研究只

会污染内心，直接“扫出去”才能留得清净。

所谓“养心是最好的养生”，心宽者自带活力，钻牛角尖者易心烦意乱，乃至紊乱身体机能，不计较就是守护生命能量。

内心安定后，要平衡能力与欲望。很多人被单一成功学裹挟：收入普通却买奢侈品撑面子，性格内向却逼自己挤热闹圈子，在攀比中活成“不属于自己的样子”。超出能力的欲望是枷锁，越追越容易被勒得喘不过气。但平衡不是躺平，而是“在自己的赛道努力”——像马拉松选手不跟风百米冲刺，按自己节奏突破极限。接受平凡不是安于现状，而是把焦点从跟人攀比转换成“做更好的自己”，这份不用假装的踏实，才是内心平静的根源。

其实人生最坚实的底气，藏在日常烟

火气里：好好吃饭、安稳睡觉、规律生活，这

些平淡瞬间是抗压力的“密码”——朋友的

一场茶聊、家人的一句问好，都能抚平烦躁。

真正的富足，是生活的温度。

而非银行数字。即便远离家乡，也能靠“高

质量情感连接”寻得底气：几个知心挚友、互

相扶持的伴侣、全心投入的事业，只要能

带来归属感，就是安稳的来源，关键是主动

维护连接，别做“孤岛”。

当你真正做到“活在当下不内耗、宽容不计较、清醒识自我、珍惜平凡幸福”，自然会进入“不恐惧、不抱怨、平和感恩”的状态，这就是“开悟”——它不是遥不可及的

境界，是前面提及的智慧的叠加结果，是由

诸多努力汇集而成的生命姿态。

人生本就是调整心态的旅程，好心态是内心引擎，帮我们抓住“运气”。获得它的核心，是活在当下、宽容接纳、认清自己、摆脱攀比，当我们不再追求宏大成就，会发现最深的幸福藏在平凡日常与情感连接里。

人生与其向外追逐，不如向内探索。当我们

把注意力从外部得失转向内在和平，懂得

珍惜、宽容、感恩，就能更好地以温

柔的心拥抱世界。

阿霞送外卖

□乔志兵

不许随便在别人家吃饭。她女儿委屈得想哭，却又强忍着。我妻子赶紧过去打圆场，笑着说：“孩子还小，在一起吃得开心就好。”

我们问阿霞，最近跑外卖怎么样。

阿霞这才笑着回应：“到现在还没接到过投诉，有时候送外卖难免迟到几分钟，顾客也都理解，不会计较。”

我好奇地追问：“那有没有遇到不好送的订单？”

她说：“当然有，送外卖也会碰到难题。比如有的顾客住得高，楼房又没装电梯，跑上去送外卖，体力真的比不上年轻人。”

阿霞喝了一口矿泉水，接着说：“有的时候，我到了指定地点，顾客却说不在，得重新送。有时候甚至要花双倍时间才能送到。要是送公园的订单，人多更难找。”

她说一切都还好，早就适应了这样的生活节奏，就是总给我们添麻烦。

我妻子接过话头：“一点不麻烦，我还佩服你呢！”

有一次下大雨，她女儿坐在宿舍外的

楼梯口。起初大家没太在意，我随口问了句：“这么晚了，怎么不回家？”孩子说在等妈妈。妻子听了心里发酸，把她带回家里，帮她洗了澡，让她上床睡觉。怕阿霞回来找不到孩子，妻子让我在楼梯口等着。

望着外面的大雨，我不禁感慨生活的不易。没多久，阿霞回来了，她停下电动车，摘下头盔，半个身子都湿透了。

我实在不知道该说些什么，只跟她说：“你女儿在我家呢。”

阿霞有些不好意思，又说了句“麻烦你们了”。她走进我家，抱起熟睡的女儿。

我妻子轻声说：“阿霞，你怎么这么拼？下雨天还要送外卖，而且送这么晚也不安全。”阿霞叹了口气说：“雨天送外卖，报酬能高些。孩子的外婆要动手术，急着用钱，我也是没办法。”



(CFP 图)

阿霞轻轻拍着孩子，走到宿舍门口的走廊，一排声控灯跟着亮了起来。孩子趴在母亲肩上，迷迷糊糊醒来，抬起头向我们挥了挥手。我和妻子也微笑着向她挥手，声控灯一路亮着，直到她们家门口。