

麻辣烫

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上。那天我咳得厉害,正捂着嘴强压咳意,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。郭医生听完笑着摆了摆手:“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

秋风里的小确幸

□张景敏

报到的咳嗽迟迟没来,整个冬天几乎没受大罪。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,一点也不像古稀之年的人,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,反复叮嘱我按时服药、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加湿器,它的功能是让吸入的空气湿润,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,倒掉加湿器里的水、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,能让心情愉悦,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。

逍遥客

奔跑

□余金荣

2008年产后,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,眼角就沾了春日芬芳;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“两个小人打架”:“停下来吧,反正也跑不到终点。”“再坚持会儿,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!”“领跑员”也回头喊:“跟着我的节奏,不用慌,稳着点跑!”赛道两边的拉拉队喊着:“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,而磨难可以选择。”跑马这几年,我才算真正懂了这话。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。

茶余饭后

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,从宏伟的校大门,

到图书综合楼,到教职工生活区。这里有我的许多回忆,由单身到家庭的组建,两个娃呱呱落地后茁壮成长。孩子在这里学会走路、说话,爷爷每天带她们散步,探寻花花草草,并从校园里了解少数民族的不同服饰和习俗。孩子们最爱的事情,就是每天与爷爷陪着,带着面包屑去给生物园池塘的小鱼儿喂食。两个娃站在木拱桥上,看着一大群小黑鱼摇着尾巴觅食,可以说,这里承载着她们上幼儿园前的珍贵童年记忆。



(CFP 图)

来到宿舍,我首先摘下的是挂在墙上的娃的写真,看着她们小时候天真

稚嫩的笑脸,再对比现在长大了的她们,才发现那些不知不觉流逝的岁月,如此的美好。墙上还挂着一张我和妻子的结婚照。在熬夜考编的日子里,宿舍的灯火见证着妻子的努力,她每天忙完工作,还得秉烛夜读到半夜,然后一大早再继续“征程”。我们经常说一切都是最好的安排,有些事虽然坎坷,虽然唏嘘,但是努力过后的结局却让人倍加感恩。

其实我从未想过会有离开的一天,我觉得我会终老于此,然后再过许多年,领一张光荣的退休证。

话说回来,搬家真的是一个大工程,大到衣柜、床、书桌、冰箱、洗衣机,小到锅碗瓢盆、各季的衣服。最好玩的是,有些东西你曾经疯了似的找不到,它就像人间蒸发了一样无影无踪,那一刻你甚至忍不住想

要报警,但当所有的家具搬空,它却突然醒目地出现在眼前。搬家的师傅很麻利,很快就把所有东西打包好,然后分批次搬到了车上。

没有搬家之前,我还无从领悟那种即将告别的感觉。当房间已然清空,房间的清洁已然做好,关上门,准备将钥匙从锁孔里面拔出时,我的眼眶忍不住泛红。这个生活和工作了十四年的地方,画上休止符。

这里见证了我由懵懂无知的青年小哥,慢慢变成头发渐疏甚至有些花白的中年大叔,告别付出了青春和热血的地方,那一刻,我终于忍不住流下了两行清泪。

人生若只如初见,当时只是寻常。



浮世绘

运气与心态

□高俊仁

所谓“运气”,从来不是什么玄之又玄的外力馈赠,本质是内在心态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,滤镜高清晰,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,不知不觉抓住“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,脑补最坏结果却不动。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”,久了还攒下心病。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”才能留得清静。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体面,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,好心态是内在引擎,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平和,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,就是总给我们家添麻烦。

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?下雨天还去送外卖,而且送这么晚也不安全。”阿霞叹了口气回应道:“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小手。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。

360°

在宿舍走廊遇见阿霞,互相打过招呼,她戴着送外卖的头盔,转身就要急着离开。我有些诧异,喊住了她,她笑着说:“趁午休时间送送外卖,给家里分担点压力。”

等我回过神,阿霞已经跨上电动车,整理好装备出发了。

自从阿霞开始送外卖,整个人变化挺大,我都快认不出她了。她的脸没以前那么白皙,也不再抹口红,头发也没怎么打理,随意飘着。

阿霞的女儿和我儿子年龄相仿,我们在同一家公司上班,还住在同一栋宿舍楼里。孩子们因此结下了深厚的友谊,一起放风筝,看蚂蚁搬家、蜗牛慢爬。

自从谈起外卖,阿霞很难全心全意照看女儿。到了饭点,她女儿常常在宿舍门口猫着,我儿子看到了,就拉她来我家坐下,拿来碗筷给她一起吃饭,孩子吃得挺开心。没多久,这事让阿霞知道了,她呵斥并教育女儿,