

洗脸吧

□张族浩

路灯刚刚亮起,橘黄的光晕在冬夜的寒气里微微颤抖,像一颗颗裹着薄纱的、温吞的糖。我傍晚下班回家,突然发现沉静多年的小区有了一些新的变化,小区门口沿街新开了一家洗脸吧,灯火通明,环境整洁,令人眼前一亮。

洗脸吧,之前只在手机视频上刷到过,虽然算不上新鲜事物,可当它如此具体地、带着光的温度与崭新的生气,坐落在自家楼下这方沉寂的天地时,却让我内心产生了一种奇异的化学反应。

作为一个男生,年轻时总是大大咧咧,不注意保护皮肤。一张脸,从不在意骄阳的暴晒和寒风的刮拂,是何等粗粝地经历岁月风雨。洁面?至多是一捧凉水胡乱抹过;护肤?那是遥远而矫情的词汇。

如今,人到中年,有一天揽镜自照,惊讶那曾经浑不在意的脸,竟已悄悄攒下了许多光阴的“账目”。脸上的皮肤,忠实地镌刻下每一次熬夜的星斗,每一次焦虑的沟壑,每一次沉默承受的压力。它如同古建筑

的木纹,粗糙又沧桑。想起一句老广告语:“还真对得起咱这张脸。”从前年幼时听来是戏谑,此刻中年心境品来,竟有许多感慨涌上心头。这间忽然降临我家楼下的洗脸吧,不正像一个和善的提醒,让我对自己这张脸好一点吗?

这念头让我自己先是一晒。早些年,男士推门进入美容院,是需要些勇气的。那里是香氛、女性与美丽的同盟,总让一个男人显得格格不入,甚至有些尴尬和难为情。我们被允许关注肌肉的力量、事业的版图,却很

少被鼓励去关怀一张脸的疲惫与枯荣。然而,时代的风气到底在流转。这间临街的、普通得如同便利店般的洗脸吧,它的坦荡与平常,消解了那份隐秘的羞涩。它似乎在大大方方地宣告:关怀自己的面容,与性别无关,这只是一种现代人应有的、对自身状态的珍惜与打理。我心里那点轻微的高兴,大约便源于这小小的释然。

于是,我欣然走进洗脸吧,暖气混合着淡淡的、清新的植物香气,瞬间拥抱了我。流程是舒缓而有序的。身下的床榻异常柔软,将身体的重量全数托付。温热的面巾敷上脸庞的那一刻,白日里紧绷的神经,仿佛也随着毛孔一起,轻轻地舒张开来。清洁、补水、润肤、按摩……美容师的手指轻柔而准确,我闭着眼,意识随着那有节律的按压,渐渐模糊,下沉。整个世界的嘈杂似乎都被过滤掉了,只剩下自己逐渐拉长、放缓的呼吸。在洗脸仪器轻微的嗡鸣中,我竟睡着

了,甚至可能发出了轻微的鼾声。我感到一种奇异的平静与丰盛。脸庞是清爽的,头脑是清醒的。脸上被洗去的,似乎不只是油脂与尘垢,还有一种淤积的疲态。更重要的是,心里那块被日常琐碎磨得沉甸甸的石头,仿佛被那流经的温水、那拂过的指尖,暂时地、轻盈地挪开了。

洗完脸,走在回家的路上,我脑海中闪过王国维的名句“最是人间留不住,朱颜辞镜花辞树”,古人对着铜镜悲叹红颜老去,如同繁花辞别枝头,那是何等锐利而无奈的清醒。如今,我们有了更多挽留“朱颜”的瓶瓶罐罐与技术手段,可那份对时光流逝的惊心,其实并无二致。所不同的是,我们不再仅仅止于悲叹,我们试图抚慰它,改变它。这间小小的洗脸吧所提供的,与其说是对抗时间的武器,不如说是一处让身体获得片刻修整、让灵魂得以暂时停泊的“时光驿站”。



人生中的奢侈品:时间,健康,安宇的心,慢悠悠的早晨。

新世说

贺新年

□向贤彪

围炉读到两篇《新年试笔》,一篇是茅盾1934年写的,一篇是阿英1935年写的,都是散文的笔触、清新的风格,读来耐人寻味。茅盾在试笔里,检查了自己在一年中的“德行”,发觉自己渐渐缺失了那种办事认真、仔细的“少年精神”,沾染了“马马虎虎”的习气,从而希望自己在新的一年里,恢复那种“少年精神”。

阿英在试笔里,说明了这么两种人,一种是“企图糊里糊涂过年的人”,一种是“很热烈地在期待”“亲切地体验着的人”。显然,后者是“具有一种战斗的心情的”。

茅盾在文中对自己的无情解剖令人钦佩。人的心灵是一个奇妙的地方,它可以开出鲜花,也可以长出杂草。如茅盾那样认真检查自己一年中的“德行”,像鲁迅那样无情地解剖自己,“经常想一想自己的弱点、缺点和错误”并即知即改,才能避免心灵长出杂草,让心灵的鲜花开得绚丽,散发芬芳。

阿英在文中通过对两种人的解剖,激励自己在新的一年里要做一个“热烈地在期待”“亲切地体验着的人”“看到天色放鱼肚白,就要提着灯笼去迎接新的行动。”其间充满着对生活的希望,洋溢着向善向上的追求。

日月不肯迟,四时相逼近。时间是构成生命的材料,也是走向成功的基本元素。在对待时间的问题上,是选择“糊里糊涂过”,还是怀有“热情地期待”“具有战斗的心情”,决定着生命的质量和人生的走向。

鲁迅把别人喝咖啡的时间都用在写作上,终成一代大文豪;屠呦呦一心扑在青蒿素的研制上,终于步入诺贝尔医学奖的殿堂;林俊德与死神赛跑,完成了重要资料的整理工作……对他们来说,在有限的时间里实现更多愿望,正是生命意义之所在。

“人生天地间,忽如远行客。”远在先秦时期,我们的祖先就已经发现,无论自然、社会还是人生,都有时有位。用今天的话说,就是任何事物都存在于一定的时间和空间中。因此,我们为人处事都必须遵时守位。

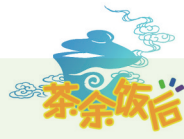
所谓遵时,就是“待时而动”“与时偕行”,就是“因时制宜,审势而行”,意即要顺应历史形势和时代潮流,如《周易》上所讲,“时止则止,时行则行,动静不失其时,其道光明。”

所谓守位,万事万物都有一定的位置。每个人在自己的位置上,履行应尽的道德责任和义务。“位其所为焉,正也。”

光阴者,百代过客也。光阴是最富意义的变量,也是最为公正的朋友,没有人可以抵挡住光阴的进攻。我们习以为常的每一时刻,正是生命绵延不绝最为宝贵的吉光片羽。美国作家马克·吐温回首自己的人生时,写下“时光荏苒,生命短促,别把时间浪费在争吵、道歉、伤心和责备上。用时间去爱吧,哪怕只有一瞬间,也不要辜负。”所谓的珍惜时间,其实是珍惜时间中的你我。

天生我材必有用。生而为人,无论是富是贫,是聪慧还是愚笨,每个个体都是世间的唯一,都有其位置可循、机遇可得,都有自己的用武之地。在时机未到时,遵养待时,“藏器于身,待时而动”,积蓄力量,做好准备;一旦机会来临就紧紧抓住、立即行动,担起该担之责,做好应做之事,让自己堂堂正正地立于天地之间。

在岁序更替之时,我们当认真地对过去的一年做一个盘点,看看收获了什么;认真地作一番自我解剖,看看还有什么不足;还要想想在新的一年里该做什么、怎么去做,从而激励自己遵时守位、锐意进取,化“愿景”为“实景”,变“想到”为“得到”,在实干中出彩,在追梦中圆梦。



叫花鸡

真实的事,以前和几个哥们做烤鸡吃,学《射雕英雄传》里的洪七公做叫花鸡。我们直接把鸡埋地下覆上土,在上面点火十几分钟,扒开后,只见鸡浑身冒着热气跑了。

养只狗

胃疼去看病,医生问我饮食习惯,我说:“平时老婆孩子吃剩的我吃。”医生说:“建议买条狗。”我大惊问道:“狗剩的也让我吃?”

(请作者与本报联系,以便奉寄稿酬。)

合家欢

□陈丽娥

打开冰箱冷冻柜,里面整齐放着几袋食物。一袋水饺,是开小吃店的朋友亲手包的。她的小店逼仄朴素,品类简单,只卖扁食汤、水饺汤、米粉和面条几样,却因手艺扎实,永远不缺食客。一大袋牛肉丸,是卖农家黄牛肉的小姑娘送的,牛肉丸用新鲜牛肉剁成泥制成,肉质坚实,弹牙鲜香。还有半袋羊排,是婆婆上街买菜时偶然发现的好货,见肉质上乘便多买了些,特意分了一半给我们。

冷藏柜里食材新鲜。一大袋青菜带着泥土的气息,偶尔还能发现小青虫,勤劳的大姑在小菜园种了蔬菜,每到时令,总会给我们捎来一茬又一茬。被我妈得整整齐齐的鸡蛋,是小姑家散养的土鸡下的。若是我从娘家回来,冷藏柜便会被我塞得更加满当,放着焖牛肉、卤牛肚或者猪肚黑鸡汤……

母亲的焖牛肉是我的最爱,每一片牛肉都带着通透的筋膜,嚼嫩入味,唇齿留香。她做的卤牛肚切得细细的,无需额外蘸料,咸香恰到好处。母亲还会将黑鸡和猪肚一起放进砂锅,用

文火慢煨,汤色清亮,鲜甜可口。母亲知道我不擅长做饭,她总把做好的熟食分门别类装好,让我带回永春,热一下就能上桌,省时省力,方便快捷。母亲年近七旬,手脚早已不如从前利索,却始终惦记着我,总是恨不得在将要离家女儿的后备箱塞得满一些,更满一些。若不是我家冰箱容量有限,她恨不得把整个厨房都给我装上。

每次做饭,打开冰箱,看到这些食物,我的脑海里就会浮现出与亲友相处的点滴。它们不再是冰冷的食物,而是承载着牵挂与爱意的信物。比起超市里包装精美的商品,我更偏爱用这些充满温情的食材烹饪。我认真地回馈这些情意。用朋友包的

耳畔月

□李小梅

世间美好万千,他人或喜高山流水琴瑟相合,或喜阳春白雪锦衣华冠,或喜平淡如水柴米油盐,或喜灯红酒绿炫目迷眼。于我,单喜耳饰足矣。

东汉刘熙《释名》曰:“穿耳施珠曰‘珰’。兴于蛮夷,盛于华夏。”耳饰在古代已经成为女子常用的装饰品,材质或金或石,样式也是繁复多变,“耳著明月珰”“金环耳际摇”等诗句生动展现了女子佩戴耳饰的姿态。随着岁月的流逝,耳饰成了许多女子钟爱的饰品,也增加了很多流行和时尚的元素。耳饰如何与衣物搭配,如心情随时切换,让人别样生姿。

我是爱极了耳饰的。在特意备好的首饰盒里,那些闪亮的金属、华贵的宝石、晶莹剔透的玻璃,或者圈状,或者吊环状,或者颗粒状,形态多样,都在安静等待着我的挑选。我依照心情和穿衣搭配,让它们充分凸显神韵,或是可爱,或是典雅,或是简约,或是显气质。耳饰的选择从不是跟风盲从,而是心境的外化。每一款耳饰都藏着我的偏爱与选择,它们不张扬、不喧哗,只以恰到好处的光芒,呼应着我当下的状态,成为我与生活对话的无声媒介。一副副耳饰陪伴着我,宛如耳畔月,待在耳边聆听我最亲密的心语,如此,怎能不爱护它们呢?

若是出门不巧忘记了小伙伴们,心里会有些许失落,定要归家时个个安抚道歉。耳饰们似乎也通灵性,静静地,成双成对地静卧着,不粘连不分离,像是一对对恩爱的才子佳人,缺一不可。我也乐得它们如此缠绵,于是总是一对儿一对儿戴上,给足它们安全感,也给自己出行的自信。

我畅意时,它们在我耳边快乐飞舞;我失落时,它们轻声细语给我安慰;我形单影只时,它们静静地陪伴着我;我投身繁华时,它们是我精致的守护。

壮与胖

□蔡培均

最怕身边人笑着说“你看上去壮壮的”。“壮”这个字像块温吞的石头,初听不疼不痒,细品却有着说不出的别扭,总让人忍不住想到“虎背熊腰”的形象。

若被说的对象是女生,大概率要在心里把这话过一遍,记上小本本,友谊的小船摇晃几下。若是男生,在当下审美语境里也有种“傻憨”感,听着也不讨喜、不舒心。尤其对体重超标的人来说,这轻飘飘的评价或更像一层无形枷锁,带着一丝冒犯。

从字词解析说起,“壮”本是个带着筋骨的字,常与“强”组词即“强壮”,既指身体健硕、孔武有力,也暗含内在的强盛与坚韧,是古人眼里“力能扛鼎”的强悍,是田间地头“能挑担”的踏实。可不知从何时起,“壮”在生活里悄悄变了味,成了“胖”的委婉说法。

那些被说“看上去壮壮的”,在他人眼

中,仿佛身上的肉都带着吃饱喝足“可折腾”。可只有当事人清楚,很多时候所谓的“壮”,不过是久坐后的虚胖、压力下的水肿,与“强”字相去甚远。强是筋骨里的硬气,壮是皮肉上的堆积,二者从来不能画等号。

在当前,胖不止是一种生理上的“亚健康”,更是精神上的“伤不起”。曾有网站对2848人的调查显示:有84.8%的受访者表示,参加工作以后体重增加,其中33.2%的人体重增加至超重。其中,工作头三年是变胖的高发期,超过四分之一的人,体重比入职时增加5kg。

发胖高峰人群,除了久坐的办公族,还有一些从事高压工作的群体。这类人群一方面是易内分泌紊乱,造成人体新陈代谢趋缓,另一方面肾上腺皮质醇指数居高不下,增加人的食欲,尤其是提高对碳水化合物的需求,再加上工作应酬多、缺乏运动等

因素,最终导致睡眠质量变差,隔天只能通过“甜品、咖啡、提神饮料”等来强迫找回工作状态,很容易陷入“发胖”的死循环。

有数据显示:一周加班10小时,女性约胖2.3斤,男性约胖1.3斤,由此可见,呼吁将胖列入“工伤”绝对不是无的放矢。

“胖”不仅要承受一系列亚健康问题,更要承受各种无形的有色眼镜,如审美上易被大众冠以“不人流不时尚不够年轻活力”,以及与之不相配的各种“被期待”,工作中总将胖视为“强悍”,体能不强,承受能力估摸着比其他人强些,于是各种急活重活总有一份。

而在众人眼中被冠上标签的“壮士壮女们”虽然明知自个儿长的不是肉,是各种

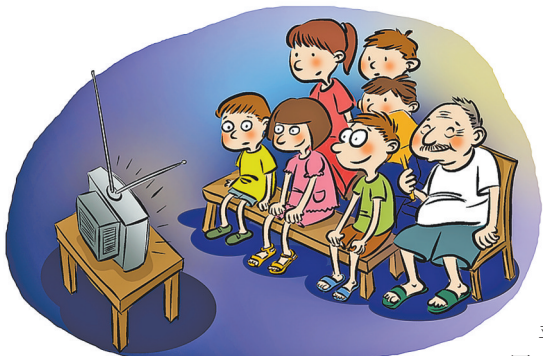
虚,是久坐后的气虚、压力大的血虚、怕被嫌弃的心虚……但碍于说出来难以让人取信,反被当成矫情,只得硬着头皮给自己打气,拿出力拔山河般的心理暗示,把脆弱藏在宽松的衣服里,尽量地不示“弱”于人前。

“壮士壮女们”着实不容易,不知道到何时,才能放心地、光明正大地示弱于众人,而不会被鄙视……不知道要等到何时,“壮”才能回归它本来的含义,不再是“胖”的委婉说法,更不再是“必须扛事”的枷锁。愿每个被生活压得“壮”起来的人,都能被温柔以待,不用硬撑着坚强,也能拥有示弱权利。

麻辣烫

老电视

□庄延平



(CFP 图)

童年时期的我要是偶尔能看上一场电影,那可会高兴好长一阵子了。村里要等到春节等重大节日到来,才会播上一两晚的免费电影,让村民一饱眼福。而电视机对大多数的家庭而言,绝对算得上是奢侈品。嫁在本村的三姑家里有一台17

英寸黑白电视机。临近春节的一天,当电视机抬进三姑家里,消息不翼而飞,临近的不少村民纷纷跑到她家参观,有的人还用手去抚摸崭新的电视机。很多人都是平生第一次看到电视机,更别提看里面的节目了,热闹场面就像过节一样。到了除夕夜看春节联欢晚会的时间,三姑家里坐着的、站着的男男女女有几十个人,还有不少人干脆直接站在门口,他们除了对电视节目感到好奇、欣赏外,还向三姑一家投去羡慕、赞美的眼光,夸三姑丈能力强、有本事,三姑也高兴得忙里忙外,端茶让座,笑得合不拢嘴。

我小时候特别爱看电视,只是苦于家

里没有电视机,于是我经常跑到三姑家里。三姑家的电视机放在卧室里靠西边的一张桌子上,电视机拥有磨得光亮的灰色塑料外壳,屏幕稍微往外凸,顶端插着钢质室内天线,便可以接收到清晰度更高的节目。不开机的时候,三姑会用一块质地良好的红布把电视机盖住,以起到防尘、防晒、防潮的作用。

我看的比较早的电视节目,如《林海雪原》《杨家将》《西游记》《八仙过海》《射雕英雄传》等,都是在三姑家里看的。大热天的晚上,来看电视的人多,卧室又不够大,三姑丈会特地把电视机搬到屋外,让更多的人能看到,那场面有点像露天电影。其实那时候的电视节目不多,信号不



旧物志

稳定,屏幕常常出现“雪花”,影响视觉效果,调节频道要靠人用手去转动,沿着顺时针发出“咔咔”的声音,很有节奏感。

有时候我为能看到心仪的节目而欣喜万分,又因为停电等原因不能想看看的节目而沮丧,竟也体味出个中的酸甜苦辣。电视提供了很多文化知识、生活常识,开阔了我的视野,无形中带来潜移默化的影响。

如今,三姑家的那台曾经让人羡慕不已的电视机不知道去哪了,跟很多的农村家庭一样,我家也早更新换代了好几台大小小的彩电。不过我还是很留恋三姑家的那台电视机,因为它陪伴我度过了简单而又快乐的童年时光。