



## 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，是何等粗犷地经历岁月风雨。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，惊觉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哂。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，这只是一个现代人应有的、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，意识随着那有节奏的按压，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盈。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休整、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，安宁的心，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，激励自己在新的一年里做一个“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。

日月不背违，四时相催近。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。光阴是最富有意义的变量，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，每个个体都是世间唯一的，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，遵循待时，“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。

## 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送的，牛肉丸用新鲜牛肉剁成泥制成，肉质紧实，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。被我码得整整齐齐的鸡蛋，是小姑家散养的土鸡下的。若是从娘家回来，冷藏柜便会被我塞得更加满当，放着烟牛肉、卤牛肚或者猪肚黑鸡汤……

母亲的烟牛肉是我的最爱，每一片牛肉都带着通透的薄膜，滑嫩入味，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

文火慢炖，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

水饺煮面，定要以红菇爆香，加水做汤底，再放入青菜、煎蛋、面和水饺，煮出一碗色香味俱全的面，精心摆盘拍照发给她，告诉她水饺如此美味。吃到母亲的烟牛肉，我会立刻拨通视频，告诉她，午饭热了她做的烟牛肉，味道依旧绝佳，看老母亲在视频里笑得合不拢嘴。去婆婆家，我会笑着说，用她买的羊排按她教的方法焖了一锅，香得不得了，婆婆便会一脸骄傲地说：“那是当然！我一眼就看出那羊排好！”

我偏爱这些带着温度的食物，偏爱这藏在烟火里的合家欢。它们像一束束光，让寒冷的冬日变得温暖明亮，也让我在每一个平凡的瞬间，都能感受到被爱包围的幸福。

## 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。”耳饰在古代就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？

## 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，细品却有着说不清的别扭，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”。曾有网友对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。

发胖高峰期人群，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，更要承受各种无形中的有色眼镜，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”，体能不错，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……但碍于说不出来难以让人取信，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，也能拥有示弱的权利。

## 老电视

□庄延平

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，热闹的场面就像过节一样。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、赞美的目光，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，以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，那场面有点像看露天电影。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。

有时候我能看到心仪的节目而欣喜万分，又因为停电等原因不能看想看的节目而沮丧，竟也体味出个中的酸甜苦辣来。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。

## 叫花鸡

真实的事，以前和几个哥们做烤鸡吃，《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。）

童年时期的我要是偶尔能看上一场电影，那可会高兴好一阵子了。村里要等到春节等重大的节日到来，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

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，热闹的场面就像过节一样。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、赞美的目光，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，以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。

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。