

新世说

前几日正午在食堂就餐,一位平日注重节食养生的中年同事端着餐盘坐到我身旁。盘里盛着一碗热气腾腾的汤面,还有一只金黄油亮的炸鸡腿。见我目光落在鸡腿上,他笑着说:“近来琐事缠身,身心俱疲,得加个餐,特意来个鸡腿犒劳自己。”

这番坦诚话语瞬间触动了我不由得想起《古诗十九首·行行重行行》中的那句叮嘱:“弃捐勿复道,努力加餐饭。”诗句大意是,抛开万般烦忧,不必多言,好好吃饭、保重身体。这句质朴的寄语,千百年来,成为文人别离相勉、世人彼此宽慰的精神寄托。

《法书要录·右军书记》中,书圣王羲之在家书里写下“思自补节,勤以食啖为意,乃胜前者”。在丧亲哀痛、丹药伤身之际,他叮嘱家人好好进食,调养元气。唐代诗人王维劝慰失意友人裴迪,写下“世事浮云何足问,不如高卧且加餐”,劝他看淡俗世烦扰,好好吃饭睡觉,安养身心;白居易送别赴任

友人,寄语“前路加餐须努力,今宵尽醉莫推辞”;南宋杨冠卿亦以“努力加餐饭,世缘久崎岖”自勉,赠予知己。而我身处的闽南大地,千百年来人们相见,常以“吃了吗”作为问候。一代代文人士子与普通百姓,都把“好好吃饭”视作最深沉的牵挂,也当作渡过人世坎坷的底气。

年轻时我多次读到这句诗,只觉平淡寻常。人到中年再度品读,才悟得其深意,懂得这寥寥五字,并不只是普通的寒暄,内里藏着通透的人生智慧。当下生活节奏快,工作重压、家事牵绊层层缠绕,中年人背负养老育儿、事业攻坚的重担,前行的步履总是沉重。奔波困顿之中,“努力加餐饭”,便是抚慰身心、支撑我们继续前行的朴素哲思。

吃饭早已不只是满足口腹之欲,更是自我关怀、善待生活的一种仪式。埋首于堆积的工作,辅导子女功课的疲惫间隙,认真吃一顿热饭,是在提醒自己:我们不只是职员、父母、子女,更要懂得关照自身。

努力加餐饭

□彭新国

想起颠沛半生的苏轼,一生屡遭贬谪,宦海浮沉,却始终谨记“加餐慎疾”,于逆境中善待自己,也宽慰亲友。物资匮乏的贬谪岁月,他钻研食材,烹出东坡肉、东坡豆腐;谪居岭南,纵情写下“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”;纵然遭遇风雨,也保有“竹杖芒鞋轻胜马,一蓑烟雨任平生”的豁达。境遇再窘迫,他也不肯敷衍一日三餐,以烟火滋味消解人生苦楚,在食味人间寻得精神出路。面对生活与事业的挫败不必沉溺懊恼,一餐热食、一份平常心,便能帮我们挣脱情绪泥潭,于困境之中觅得转机。

寻常百姓亦是如此。我的一位邻居早年经营小厂,生意尚可,后来遭遇行业下行,工厂濒临破产。背负债务、安抚员工的重压,他并未消沉,一边寻找新的出路,一边告诉家人:日子再难,饭总要吃好,吃饱才有力气渡过难关。困顿的日子里,他坚持按时吃三餐,偶尔阖家小聚加餐,烟火暖意稳住自己与一家人的心绪。如今他重整事业,步入正轨,常常感慨,正是一顿顿热气

久违的甜香

□邓华福

W形纹路,均匀利落。

“尝尝看。”

我接过温热的鸡扒菠萝吐司,轻咬一口,酥脆吐司裹着鲜嫩多汁的鸡排,甜香在舌尖缓缓化开。老板坦言,这款吐司借鉴西式汉堡的制作思路改良而成,沙拉酱划出规整纹路看似细微,却能让每一口都滋味均衡,藏着不肯敷衍的用心。

闲暇时分,我总爱来这里。不只是吐司与冰茶滋味动人,更偏爱店内循环的轻柔乐曲。旋律流淌间,旧时光的碎片悄然浮现:老式吊扇缓缓转动,校园长廊里传来隐约的嬉闹声……繁杂心事,都在这一缕甜香、一段旋律里慢慢消解。

“老板,续杯。”

常来下棋的两位食客,每逢节假日必定赴约。往来食客不知不觉分成两拨观棋,如同棋盘上分置两边的阵营,却无半分隔阂。冰茶饮尽可以续杯,吐司吃完可以再点,临近打烊,众人争相结账,不分你我,小小的店面盛满市井间朴素的善意。

那时我总暗自担忧,这样一处治愈人

心的小店,能否长久存续。

一年立秋后的假日,我如常走到店门前,“旺铺转租”四个大字赫然映入眼帘,心头骤然一沉。熟悉的甜香消散,耳畔再无棋子碰撞的声响,一时怔在原地,怅然若失。

“咱们常来的这个去处,怕是要没了。”

闻声回头,正是那位穿立领衫的食客。他走遍城中各式茶餐厅,唯独这家小店让他念念不忘。在这里,有相逢的欢笑,有适口的餐食,有志趣相投的老友,可一纸转租告示,仿佛将这份温暖尽数封存。

看着一众食客惋惜的模样,我心底却隐隐觉得,这家用心经营的小店不会就此消散。店主对待一份吐司尚且精益求精,往来食客彼此友善相待,这样满含温情的小店,定然另有归处。

树叶落了又生,转眼到了农历三月初二。夜色铺展,一弯月牙悬在步行街上空,柔和清亮。一阵熟悉的落子声随风传来——“将军!”

我循声快步走去,黑色折叠桌、一副象棋,啃着吐司闲谈的食客围坐一旁,穿圆领衫与立领衫的两位老友再度对弈,方才落败的人,这回一举吃掉对方的“炮”。

尴尬的光头

□洪澍淋

就屏住呼吸,等着大家炸锅……可结果呢?我那视死如归换来的小平头,像隐形了似的。大家嗑瓜子的继续嗑,刷剧表的继续刷,谈情说爱的只顾眉来眼去,连最爱八卦的小李都没抬一下眼皮。心中百感交集,既有劫后余生的虚脱,又有锦衣夜行的失落。

三年前某天对着镜子刮胡须,忽见两三根银丝混在黑发间,白得刺眼,不禁暗骂:“该死的白头发了!”孰料,白头发竟像听到了集结号似的,争先恐后地往外冒。每次理发,扑簌簌往下掉,像落了一层霜似的,看得心惊肉跳。

终于,我心一横脚一跺,进理发店冲师傅吼:“也甭过渡了,来个痛快的——剃光头!一了百了。”电推轰鸣,发落如雪,镜子里立马冒出一颗锃光瓦亮的脑壳。乍一看不习惯,转念一想挺好,至少再也看不见那些讨厌的白头发了!想来可笑,当年剃个小平头就像上刑场似的,如今剃了光头,心里反倒豁然轻快,仿佛千斤重担咣当落地,连脖子都直了几分。

我的木匠父亲

□林海平

画上了一道眉毛。

我小时候最爱看他做木工活。

他蹲在地上,膝盖抵住木料,双手握住刨刀推,刨花翻卷出来,一朵接一朵,落在他脚边,很快堆起薄薄一座小山。阳光从窗户斜射进来,照在刨花上,那些薄薄的木卷儿泛着金黄色的光,好看极了。我蹲在旁边,把刨花捡起来,套在手指上,当作戒指。父亲头也不抬,说:“别乱扔,留着引火用。”父亲做的家具不用钉子,他说钉子会锈,锈了就松,松了就散。榫卯不一样,越用越紧,越老越牢。他做一张八仙桌,桌面和桌腿之间全靠榫卯咬合,做好了往地上一放,纹丝不动。邻居家的桌子用了两年就晃了,他做的桌子用了三十年,还稳得像长在地上一样。

有一年,邻里一位孤寡老人的床塌了,父亲听说后,扛着工具箱就去了。他花了一整天,给老人重新做了一张床,用的是自家存放了好几年的老榆木。老人要给他钱,他

摆摆手:“又不是什么值钱的东西,你好好睡就是了。”

回来的路上,我跟他身后,问他为什么不收钱。他停下来,回头看了我一眼,说:“人这一辈子,能做的事情不多。能帮一把,就帮一把。木头有价,人情无价。”

后来我长大了,在城里上班。每次回家,都能看到父亲又做了新的东西——给母亲做了一个擀面杖,给邻居家的小孩做了一只陀螺。他的手越来越粗糙,关节越来越肿大,可做起活来,还是一样稳。

去年冬天,父亲生了一场病,住院住了半个月。出院后,他的手开始发抖,拿不稳刨子了。他把工具箱收起来,放在了阁楼。有一天我回家,看到他坐在院子里,手里拿着一块木头,翻来覆去地看,像在看一个老朋友。

“爸,你想做什么?”我问他。

他摇摇头,把木头放下,笑了笑:“做不动了。”

腾腾的饭菜,支撑全家熬过那段至暗时光。

一餐一饭,藏着对生活的敬畏,也藏着对未来的期许。尝遍人间况味的中年人,依旧认真对待每一餐,用烟火的仪式感告诉自己和家人:无论命运施以怎样的考验,坦然接纳,向阳而行就好。细细咀嚼食物带来的暖意,便能在琐碎日常之中握住生活的底气。越是奔波焦虑,越要学会自我松绑,以豁达心态面对世事,而“努力加餐饭”,便是最接地气的自愈良方。

努力加餐饭,是困境里的自我坚守,是俗世中的温柔热爱,也是对前路满怀热忱的期许。纷繁世事里,愿我们都守住一份豁达,认真食三餐,品味酸甜苦辣,拥抱朝暮日常。彼此道一句“努力加餐饭”,怀揣暖意与希望,坚定奔赴往后岁岁年年,在岁月长河里,活出独属于自己的鲜活况味。

市井风

手机自动连上那个熟悉的Wi-Fi,青苔色店招依旧醒目,只是店面换成了整洁的集装箱。老板端着冰茶迎面走来,径直递来一杯,冰饮入喉,心底漾开绵长暖意。

我主动走进集装箱改造的开放式后厨,洁净程度不输从前。油锅里鸡排滋滋作响,沙拉酱依旧划出规整的纹路,吐司的甜香混着烟火气,飘向往来行人。天边月牙弯弯,像藏了一桩温柔的喜事。

咬了一口鸡扒菠萝吐司,我同老板闲谈这段时日的经历。原来张贴转租告示并非停业,而是为降低经营成本另寻场地搬迁;不少常住步行街的老食客不忍小店消失,主动帮他寻访合适场地,才有了如今这间集装箱小店。

城中茶餐厅数不胜数,可这家小店独一份动人。店主用心对待每一份餐食,邻里之间彼此扶持、温和相待,平凡市井里藏着踏实坚守与淳朴善意。熟悉的甜香再度萦绕鼻尖,那份藏在烟火里的温暖,终究如约归来。

一日,在街上碰见那位女同事,她早已退休了。我瞅着她咧嘴一笑:“还记得当年的赌约吗?”她愣住了。我指了指自己的光头,如同展示一件稀世珍宝:“悔约了?理光头你输我三千元约定的,瞧见没?哥们儿如今达标了,只付本金,利息免啦!”她目光停留在我那光可鉴人的灯泡上,忽然扑哧笑了:“亏你还惦记着。不过现在得倒过来,你要把这片不毛之地重新开垦出来,种点庄稼,哪怕不及当年茂盛,我输你三万元。”

我登时就蒙了,活像条离了水的鱼,半天没冒出一个泡来。这反转,来得太突然了。阳光底下,我这锃亮的灯泡反射着刺眼的光芒,把她笑出褶子的脸照得格外清晰。

现在我算琢磨透了:这光头就像人生一样,藏着难以预判的时令与代价。当年为避人言,猜失了三千元;如今为掩白发,赢不得三万元。罢了,头顶无发,心中无枷,何尝不是别样圆满!

那天晚上,我爬上阁楼,打开了那只老榆木箱子。刨子、凿子、锤子、墨斗,一样一样,安安静静地躺在里面。我拿起那把刨子,刀刃上蒙着一层薄薄的锈。我用拇指擦了擦,忽然想起父亲蹲在地上推刨的样子,刨花一朵一朵地翻卷出来,散落在脚边。

我把刨子放回去,盖上箱子,没有锁。

有些东西,锁不住的。就像父亲传给我的,不是那些工具,而是记忆里的影像,他蹲在地上,弓着腰,一下一下推刨的那个背影。那个背影告诉我:做人要像木头一样实在,像榫卯一样可靠,像刨花一样,哪怕卷曲了,也要保持清香。

如今父亲老了,做不动了。可每次回家,看到他坐在院子里,手里捏着一块木头,我就觉得,他还是那个木匠。

只是他不再做家具了。

他把自己的一生,慢慢地、细细地,刨成一片薄薄的刨花,留在我的记忆里,永远散发着木头的清香。

每日佳句

观人和事,距离近了看见细节,距离远了看清全貌。

萌宠记

像只鱼儿

□涂添丁

之前,鱼是鱼,我是我,直到某一天,鱼才偶然走进我的生活,并改变了我,鱼和我牢固地联系在一起。我常常幻想,将自己变成一尾快乐的鱼,因为鱼的记忆只有几秒,除了需要吃饱,大概不会有什么烦恼,不像人,吃饱后,有无数的烦恼。

那是一个极其普通的下午,放学时间,我像往常一样去接上幼儿园的女儿,走在大街上,街边有人正推着车,车已被改装成养鱼的玻璃格,里面有五彩斑斓的宠物鱼,女儿瞬间被吸引,立马驻足不走了,并吵着要买几尾。作为一位年轻的父亲,当然是顺水推舟满足女儿的要求,就这样,鱼儿不经意间游进家里。

一开始,女儿充满激情,全心全意地照料它们,每天念叨牠的鱼,小心翼翼为它们加水,稍有不周便寝食难安,甚至带到卧室和它们同处一室,到鱼摊上买摊主推荐的鱼饲料和辅料,给它们最好的生存条件。但和所有新鲜事物易被淘汰一样,时间一长,女儿对鱼儿的新鲜感逐日下降,照料它们的任务自然落在我的身上。

不知不觉中,我成为“渔夫”。我开始学习养鱼知识,关心每一只鱼的健康问题,密切留意着鱼缸里的水质变化,往水里加盐、加食用碱、加土霉素、加水质净化剂,定期换水,还适时更换鱼缸,将鱼缸越换越大。研究各种鱼的搭配问题,后来更是养上热带鱼。养热带鱼鱼缸需要维持适当水温,冬天得上加热棒,鱼缸成为家里最温暖的地方。

此前鱼儿正式入住家里时,我没感到有什么异样,我跟鱼都没有发生过改变,鱼还是鱼,我还是我,两种生物彼此独立没有什么交集。但在一个早晨,我坐在鱼缸旁看书,突然发现,不知何时起,鱼开始不怕我。本来鱼胆子小,很怕有影子在鱼缸前晃动,只要有晃动,鱼就会有所反应,后来熟悉了,我故意用手在鱼缸啪啪地敲,竟然一点也没影响它,鱼若无其事地游着,毫不觉得被打扰。我故意加大手上动作,鱼还是不为所动,维持原样。而我出门在外,即便没跟鱼生活在一起,鱼还是长在我的心上,我会时刻想念它们,挂念它们的一举一动,和家人互动,也总会提到鱼的事。走在街上,目光会不自觉地探向鱼店,寻找新品种的鱼和新的饲料,抓住一切机会和行家交流心得。其实我不抗拒女儿养鱼,大概潜意识里也早就存在这样的想法,只是没有契机而已。

很多养鱼人都认为鱼矫情,难养,这么多年来,我的鱼缸里来过金鱼、银龙鱼、神仙鱼、接吻鱼等。鱼类对水质的要求高,水质一定要保持纯净,否则容易生病。有时,我也觉得养鱼麻烦,每周固定一次打理鱼缸是体力活,还耗时。鱼提供给我的情绪价值有限,我却坚持养了二十几年,大概我看着我儿在鱼缸里悠闲地游着,就会痴痴地幻想自己已成为它们中的一员,一直不愿意把养鱼的痕迹从生活中擦去。

茶余饭后

空调温度

单位组织旅游,大巴里的空调一开,王姐就不停喊冷,叫司机关掉。谁知返程时,她却让司机把空调调到最低。

同事们实在冻得受不了,有人没好气地问:“王姐,你怎么又不嫌冷了?”

“怎么不冷?”王姐哆嗦着说,“我买了肉类特产,怕温度高了坏掉,只好忍耐一下喽!”

讨价还价

小王在二手平台看中一套沙发,标价3800元。他发消息:“可以便宜点吗?”

卖家说最低3500元。小王还是觉得贵,不打算买了,习惯性发出“886”。

谁知,对方发来一个哭的表情图标,说:“成交。”

属相问题

小李去旅游,售票员问:“你属猴吗?我们景区搞活动,属猴的免票。”

小李说:“我不属猴,但你得给我打个对折。”

售票员问为什么,小李笑着说:“我属猪的,是猴哥的师弟。”

(请作者与本报联系,以便奉寄稿酬。)



(CFP 图)