老妈的“五不哲学”

钱国宏（辽宁）

我的老妈一直住在农村老家，今年已经91岁了，在村中虽然算不上最年长，但在整个家族中绝对算得上是老寿星了。节假日四世同堂时，我们归纳总结出了她的“五不”养生之道：

一不闲居。老妈一辈子住在农村，没有离开过田园生活，因此她一生都在忙碌中度过。年轻时在生产队坚持劳动，早出晚归；进入老年之后，虽然在晚辈们的劝阻下不再从事繁重的农活，但是她依然保持着年轻时的勤劳本色，洗衣、做饭、养鸡、喂猪这些家务活，都没有放下过。她说，人怕闲树怕空，一旦闲下来，各种病就会找上来了，只要保持运动，那么身体这台机器就能够保持它的整体协调性。我觉得，这一点，绝对是经验之谈。

二不记仇。老妈天生善良，从不和村人结怨，遇到烦心的事情或者委屈的事情，她也能够自行化解。生活中她从来不说别人的闲话，遇到针尖对麦芒时，能够主动退让，不和别人吵架惹气。她说：“同生死比起来，街坊邻里小来小去的事情都是小事情，让一让就过去了，吃亏是福。何况都是乡里乡亲的，有什么大不了的事情，生活中哪有过不去的火焰山？”她在村中有好人缘，无论是哪个年龄段的人都愿意和她交成朋友。在我们这个家族中，她是几代人共同尊重的老祖宗，在她的倡导、带动、影响下，和谐、宽容、豁达成了全族人的家风。与人为善心态好，情绪稳定少生病，不结仇也不记仇，老妈生活得很豁达，这为养生长寿，奠定了坚实的基础。

三不愁闷。在老妈看来，生活中的一些事情，只要咬咬牙也就挺过去了，遇到难事时，要学会换位思考——多替别人着想，有些事情也就看开了、过去了。我在老妈的脸上，从来没有看到过愁容，每天总是乐乐呵呵的。她常对我们说：“愁一愁白了头。遇到事情愁是没有用的，每件事情总会有解决的办法，要找出解决的途径，唉声叹气、愁眉不展是不顶事的。”她每天都保持着乐观的心态和豁达的胸襟。晚辈们遇到急难事时，都喜欢找她给拿个主意，或者由她开导一番，三言两语过后，晚辈们常常是豁然开朗，愁闷而来，轻快而去。

四不孤守。老妈常说，人到晚年最怕孤独。平时她很少一个人猫在屋中，而是经常走出去。谁家里有了大事小情，她肯定也会积极帮忙。同时，她也乐于在家中接待乡亲们串门，家中聚集着一些不同年龄段的乡亲，和老妈一起坐在炕头上侃大山、聊家常。就是在这种广泛的接触中，她走出了孤独。她说，常跟乡亲们来往，帮着做一些力所能及的事情，自己感到很欣慰，心理上也得到了一种满足，而且和乡亲们打成一片，自己就不再孤独了。乐观向上，助人为乐，成了老妈的快乐之源。每次回农村老家，看到老妈和乡亲们一起坐在大门口、柳荫下聊天解闷，我们都很欣慰，更觉乡土可亲。

五不贪嘴。老妈小时候家庭条件优渥，但自从和我父亲成婚后，她也渐渐适应了乡村生活。她的生活比较简朴，对衣食要求不高。她常对我们说：“咱家园子里种出来的蔬菜，咱家地里打出来的粮食，吃着香，比在市场上买到的用饲料喂养出来的大鱼大肉更健康！”五谷杂粮、粗茶淡饭，很少大鱼大肉，老妈的脾胃这些年来一直都很好，她从来没在饮食上得过病。她的一日三餐也非常规律，常常早餐是稀粥，午饭是米饭和两盘青菜，晚饭吃到八分饱。她常说：“晚食八分饱，健康自来找！”

现在，老妈虽然年逾九旬，但依然身体硬朗、思维清晰，不仅能做一些简单的家务活，而且还远离了各种老年疾病。更为重要的是，她的生活理念和处事哲学，无时无刻不在影响和引导着家风、村风。

五彩池 第602期

风雅摆件儿

路来森（山东）

读书人的书橱上，多喜欢放一些摆件儿，也有称为玩意儿的，风雅一点说，亦可称之为文玩。

摆件儿，各有所好，好之所在，随性而为。

我的书橱摆件儿多多，且处在不断的变化之中。

最早，家住乡村，书橱也只有一架，僻陋所在，书橱摆件儿也就难免简陋，多为从自然界获得。比如，一块石头、一段树根、一块旧砖等等。石头，是自己从河滩上捡的；树根，是自己从山上挖的；旧砖，则是农家拆老房子所得。虽然可能“陋而丑”，但毕竟是自己亲手获得，倒也弥足亲切。最重要的是，它们最大程度地贴近自然，内蕴着一份山河之质，洋溢着一份烟岚之气，彰显着一份自然之灵性。

其中，最为可贵者，是一对石猴：一大一小，大猴抱小猴，大猴俯首，小猴昂头，殷殷相望，如母子相守。此摆件儿，是我从白浪河河滩上捡来的，书橱上摆放经年，每次整理书橱，我都会拿在手中，摩挲一番——手肤间，白浪河的流水，仿佛正哗哗流淌。

后来，随着工作调动，住房改善、书橱增加，书橱摆件儿也日见增多。其中保持最久且件数最多的还是葫芦。最多时，我的书橱上摆有葫芦十几件，大大小小，一一罗列，颇为壮观。摆设这么多葫芦干什么？我并非是冲着“福禄”二字去的——我还不至于那么俗——说到底，还是一份自然情结。我在乡村中学工作时，曾经在庭院中种植过一架葫芦。夏天到来，葫芦开始坐果，很快，就是葫芦满架，一个一个如胖娃娃一般，着实可爱。葫芦掩映于藤蔓之间，中午时分，阳光照射，花花绿绿，闪闪烁烁，亦是美丽之极。所以，那一枚枚的摆件儿葫芦摆放的其实是阳光，是稠绿。

一次，我经过一家卖酒的铺子，看到货架上摆有一对葫芦状的青花瓷酒瓶，于是买下。从此，书橱上就多了一对瓷制葫芦。“天青色等烟雨，而我在等你……”青花瓷里，有一种殷殷等待的美好情意，青花瓷的葫芦，是一瓶美酒，也是一瓶诗意。

进城后，住进楼房，三室两厅，我拥有了独立的书房，于是摆件儿日增、日美、日雅。

近些年，书橱上多了一对木质大象、一头紫檀卧牛、一件瓷制牧童骑牛、一件檀木肥猪、一套白瓷娃娃、一只仿造兵马俑……每一件摆件，似乎都有所寄托，闲情逸致，也是一份风雅所在也。

这些年，摆件儿增加最多的其实还是茶具。大件茶具摆放不下，我就只摆放小件：各种各样的盖碗、适合于一人独饮的简单茶具。盖碗就有数件，最喜欢的是那件宜兴紫砂的，紫红幽幽，透着一种时间的浑厚感。虽一人独饮，茶具却“五脏俱全”，茶壶、茶碗、茶盘……一一备焉。而茶盘造型中顶别致、我顶喜欢的，一是藕节茶盘，一是昂首牛茶盘。前者望之则生自然之感，有“莲叶何田田”之思；后者，一下子就让我想到奋蹄耕地的老黄牛。

我觉得，茶具摆件儿，与读书人最为相宜，读书、烹茶，风雅所在也。

芬芳吐艳

尹远 摄

静静地做自己

耿艳菊（北京）

黄昏，路过一棵树，静默地立在墨蓝的天空下。我不知道这是什么树，高大，朴厚，沉静，安详，悠然，自在，我喜欢这样的风骨。在树下站定，悄悄在心里对树说——真羡慕你的潇洒宁静。

正是归家的时刻，车辆、行人川流不息，急促迫切。我一点儿也不喜欢这样的时刻，家就在那里，慢一点，悠然一点，不更好吗？

树的形象多让人羡慕呀，风雨寒暑里，总是那种沉稳宁静的样子。成为一棵悠然自在的树，在现实里看起来像是一个奢侈的梦想。万水千山走遍的三毛曾写道，如果有来生，要做一棵树，站成永恒，没有悲欢的姿势，一半在尘土里安详，一半在风里飞扬，一半洒落阴凉，一半沐浴阳光。非常沉默，非常骄傲，从不依靠，从不寻找。

羡慕一棵树，其实是羡慕它立足于人世的风格和气度，树的姿态一直是不卑不亢的，随着季节的更迭而调整、适应，不怨天尤人、不自暴自弃。谁不想活成那种样子呀！

周末上午在厨房里做饭的时候，弯腰剥一棵葱，清洗一只盘子，清洗蔬菜，做这些的时候，心里很清澈宁静。只把眼前的事情做好，专注于这一棵葱，哪怕眼前这细微的琐事，不用喜悦，不用忐忑，不用不安，你只是你自己，静静地做一个自己真正喜欢的自己，想说话就说，不想说就沉默。

当一桌子丰盛的食物端上餐桌的时候，又想起墨蓝天宇下的那棵树，自在自得，悠然潇洒。我突然想到，树的万般好，树的泰然自若，原来是它在安静地做着自己，不理会外界的纷扰，不屑于争名夺利，因为有一天你终会明白，在时间面前这些是多么微不足道。

从明天起，做一个幸福的人。哪怕幸福里有些小烦恼萦绕着，我也想去努力尝试着，静静地去做自己，像在厨房里精心准备一餐饭，心无旁骛，清泉细流一样，俯仰自在。

市井可亲

马亚伟（河北）

有一个现象很奇怪：原来我住临街的房子，市井之声声声入耳，我的睡眠质量却非常好；如今我住在环境优雅的小区里面，夜晚十分安静，可我却经常失眠。

那些年我住的是临街的四楼，四周喧闹。我家所在的那栋楼毗邻小城里最大的小学，在阳台上就可以清楚地看到小学生上体育课。当一年级小学生奶声奶气喊口号的声音传上来，我常常情不自禁地笑起来。每到接送孩子的时间，我们整个楼就被围了个水泄不通。我上班或者回家的时候，都得使劲摁自行车铃铛。

人群密集的地方，是摆摊小商贩的青睐之地。他们见缝插针，挤进人群中做生意，再加上一楼是门市，有超市、文具店、音像店、烤鸭店、烧饼店，也吸引了不少人，所以整栋楼经常被热闹喧腾包围着。我们楼上的住户中有个胖哥，他喜欢搬把椅子坐在楼前，打量眼前这个喧嚣的世界。我经过的时候，他会大声对我说：“哈哈，这阵势，又开锅啦！”他的语气里竟然还有几分欣喜，仿佛觉得住在这个喧嚣之地是一种福气，可以近水楼台先得月，全方位欣赏到芸芸众生的喧哗和大千世界的繁华。

那种热闹的场面，真的是“开锅”了。有孩子和家长一呼一应的声音，有小商贩的小喇叭无休止的吆喝声，有路过的人高喊“借过”的声音，有交警维持秩序的吹哨声，还有各种交通工具发出来的声音，一楼商铺里传出来的流行音乐……市井之声齐发，真的是凡所应有，无所不有。有朋友来访看到这样的情形，总是皱着眉头担忧：“这种地方能住吗？”说实话，楼下的喧嚣基本没影响我们的生活。最吵的时候，我一般正在厨房忙着做饭。一边听着市井交响曲一边做饭，人海喧嚣伴随着煎炒烹炸，有时候还真能产生身在这烟火人间的踏实感和幸福感呢。

到了午睡时间，周边基本上是安静的。不用定闹铃，当耳边的声音渐渐响起，由少到多，由稀到密，人自然就会醒来。晚上睡觉的时候，偶尔也会被窗外的声音吵醒——楼下店铺打烊时使劲拉卷帘门的声音，喝醉酒的夜行人唱着不成调的歌曲，年轻的小情侣半夜在大街上吵架……被吵醒后，我会翻个身，换个姿势继续睡。或者听到稀奇的声音，便爬起床到窗户跟前看个热闹，看完后继续睡。虽然囫囵觉常被打断，但我并没有觉得睡眠不足，反而觉得睡眠质量出奇地好。那种心理很微妙，大概是隐约感到这个世界上有那么多人像我一样，每日在凡俗的生活中悲悲喜喜，莫名感到了一种亲切和安心。

这几年搬家后，享受到了安静的夜晚，我反而觉得夜太静了会让人产生孤单和恐惧的感觉。有时候分外想念曾经在市井之音中的生活，想起来都觉得有种温暖的情愫油然而生。

一个朋友说，她退休后就寻个僻远之地居住，清晨在鸟鸣声中醒来，整日听到的全都是天籁之音，洗耳洗心。我在想，那样的生活固然不错，但会觉得缺少了点什么——至少我会有种活得不真实的感觉。缺少了市井之音，总觉得像是生活在空中楼阁一般，清冷孤单，高处不胜寒。

人生漫漫，五味杂陈；悲喜交织，你我共鸣；市井可亲，烟火暖心。

遇见菊花绿石

钱声广（四川）

前些天，应朋友之约，我去了位于成都市新都区的秦樱园。今年秦樱的花期有些推迟，占地300余亩的秦樱园一片姹紫嫣红，在园中那块用秦篆镌刻有“秦樱”两个大字的巨大墨绿色石碑前，我们驻足良久。碑的正面是用秦篆镌刻的“秦樱”两个红色大字，与这满园的秦樱相得益彰。

我对这块墨绿色的巨石很好奇。我虔诚地欣赏着这块巨石之美，它的美美在色泽暗绿，纹理浮现均匀的白花，且花型似菊。朋友介绍说，这叫菊花绿石，产于雅安天全，经过亿万年的沉淀生成，现在，它以最美的姿态展现在世人面前。

天全，我去过也途经过数次，几次去康定的途中都停车在天全吃桥头堡抄手。天全位于四川盆地西部边缘，地处二郎山东麓，青衣江上游。我知道天全早在新石器时代即为人类聚居之处，但对这里还盛产菊花绿石材却是第一次听说。

天全的紫石关我也曾去过。红灵山下，天全河畔，有一个村子就叫紫石关村，那里的石块五颜六色，还有紫色的石头。远古神话中，共工怒触不周山，导致天塌地陷，天河的水注入人间汇成一片汪洋，女娲不忍心见生灵涂炭，炼五色石补苍天，折神鳖之足支撑四极，人类始得以安居。女娲日以继夜地奔波劳累，补到天全境内时，还有一道裂缝未补，因体力不支，不慎将身上的佩剑掉入江中，剩下的五色石也散落在天全境内的大山里。

我喜欢大山，也喜欢石头。一位从事地质工作的老朋友喜欢收藏各种石头，说他的家是奇石馆一点也不过，有些石头颜色各异，有些石头“图文并茂”……他说石头是有灵性的，也是有语言的。因他这句话，害得我经常会伫立在一些大山之下，静下心来想与之对话，听听它们如何轻声细语地叙述风云变幻、沧海桑田的过往……我认为石头确实是有灵性的，大千世界的一切一切，肯定已涌进了它们的思想，不然亿万年来它们何以能如此淡定地屹立于世？朋友告诉我，在天全的大山深处埋藏着丰富的矿石，它们经过亿万年的光阴沉淀，每种石头的颜色、质感、肌理、形成方式、构成元素都有差异，每种石头给你的感受是不一样的，菊花绿石便是如此。

我轻抚着眼前镌刻有“秦樱”字样的菊花绿石，感觉它散发着一种灵气，似有菊之馨香——难道它就是女娲补天时散落的五色石？突然，我脑子里闪现出今年春晚惊艳众人的《只此青绿》，这个舞蹈诗剧的创作灵感来源于北宋画家王希孟的《千里江山图》，该画作以石青、石绿等矿物颜料绘染着色而成，绚丽的青绿色调交织描绘出神州千里江山的锦绣恢弘，创意绝佳。我又恍然想到：将菊花绿石与姹紫嫣红的秦樱聚在一起，也是一个多么好的文化创意啊！

主管主办：四川党建期刊集团 社址：成都红星路二段70号 电话：办公室(028)86967113传真 通联发行部(028)86967130 记者部(028)86967136 编辑部(028)86967140 事业发展部(028)86967119 邮编：610012 精神文明报社照排 四川日报报业集团印务公司(地址：四川省成都市锦江区三色路288号)承印