

有一年,我家过得特别艰难。田里收成有限,又赶上祖父和祖母先后得了一场大病,多年的积蓄花了个精光,日子难以继。父亲决定去找大城市的亲戚帮帮忙,那位亲戚是父亲的表姑,父亲说他的表姑父是做生意的,特别有钱。

我坚决反对父亲去,觉得那种行为像《红楼梦》里的刘姥姥。况且,性格有些木讷的父亲可不如刘姥姥精通世故。母亲也不愿意让他去,说毕竟是远亲,平时没走动过,去了人家也不会给个好脸色。父亲皱着眉头想了半天,最终吐出一个字:“去!”

父亲带着两兜花生,坐上了去城市的火车。他揣着母亲做的大饼,计划路上吃,在外面买吃的太贵。父亲很少出远门,这趟旅程对他来说很艰难,也注定是一趟孤独之旅。火车上很热闹,天南海北的人们聊着闲天,父亲却一言不发。他一路上都在盘算,到了亲戚家哪句话

父亲的孤独之旅

马俊

该说,哪句话不该说。有些“台词”,他在脑子里中过了一遍又一遍。有时候,他想着想着手心里的汗就出来了。当然,这都是后来父亲告诉我们的。

下了火车,还要倒两趟公共汽车才能到亲戚家。父亲怕走错了路,就使劲默背路线和站牌。他仰着头,一言不发。在火车上热闹的旅人中间,父亲像个孤独的怪人。有人跟他搭讪,他冲人家笑笑,继续不吭声,有人可能把他当成了哑巴。

父亲下了火车后,却赶上了天降暴雨,他背着两兜花生在大雨中奔跑,即刻就成了落汤鸡。本来就人生地不熟,大雨迷蒙中,父亲彻底迷失了方向。他不知道该往哪里去,背了多少遍的路线也忘得一干二净。他想去街

边的店铺里避一下雨,又怕人家嫌弃他浑身湿淋淋的,弄脏了地面。

父亲只好在暴雨中狂奔,跑到哪里算哪里,直到找到适合的落脚之地。那样的时候,父亲已经没有目的地的概念了,他预感着自己的方向彻底错了,他只想跑赢那场大雨,不至于让自己淹没在陌生城市的雨水中。这个世界上,除了靠自己的双脚,谁也不能拯救你。只要双脚还有力量,就没有走不出的暴雨。

父亲跑着跑着,也不知道跑了多久。忽然他看到一个小亭子,他像看到救星一样,立即奔了过去。亭子很小,里面依旧有雨随着风进来,不过到底是比外面强一些。父亲抹一把脸,稍稍整理了一下自

己的衣服,开始四下观望。大雨中,他发现不远处好像有汽车站。原本计划找到路边的站牌,坐车去亲戚家,如今有车站在眼前,不怕迷失方向了。稍事休息,父亲朝车站奔去。

浑身湿透的父亲,又冷又饿。他顾不得吃东西,毅然决定,买汽车票回家。并不是觉得一身狼狈无法去亲戚家,父亲说他的表姑是个大善人,这样去还能博得同情。只因为这趟孤独之旅让父亲忽然间顿悟:人这辈子,靠谁都不如靠自己。靠自己才能走出大雨的暴击,靠自己才能摆脱厄运的纠缠。

第二天一早,父亲到家了,肩膀上还背着两兜依旧湿淋淋的花生。母亲看到他狼狈的样子,心疼地流下眼泪。父亲咧开嘴冲母亲笑,一脸轻松的样子。后来的很多年里,父亲对这段孤独之旅津津乐道,仿佛当年他做的不是一件令人沮丧的事,而是他此生的壮举。

再来弄堂,外人还是很难辨识哪门哪户。所有门窗都是乖巧的,铁栅栏上尖锐的角都是严加防范的模样,砖都染着锈红色,各家山墙上趴着的时光都相差无几,连那些阳台上养的花花草草,也是大同小异,被侍弄得精精细细。这些人,看上去万变不离其宗,无人指点,很难一眼认出谁是谁家。

路过僻乡小镇,发现此地人家格外偏爱两层小楼,只是不是粉墙黛瓦,也不是飞檐翘角,而是在一派异域风情里安了家。罗马柱的欧式谈吐,花瓶柱的浪漫气息,若不是乡音可亲文字可爱,简直误以为身在他邦。这样的手笔,莽莽苍苍,整个小镇触目皆是。旁人要在这样的小镇,记清一处所在,只怕颇费功夫。

走进这些人家,会发现各家桌椅相近、陈设雷同、布局类似,家家户户既神似又形似。望穿看透只需一眼。

还有一些地方,庄稼也是一般种养,村头村尾田里是稻,埂上是豆。院里栽着果树,或桃或杏或梨,并不别出心裁。挨家挨户,门边都各拴一条狗,看家守院,也通风报信。秋冬的风替女人们齐齐裹上头巾,却不是帽。包头捂耳,头巾的缠绕围裹样式也都千人一面,不带一点创新,不带一点立异。

怎不叫人惊奇,一方水土之上,长出一样的语言,长出一样的习俗,长出一样的日子,竟也长出一样的审美。

独树一帜,自成一家,固然是一种态度,可比起态度,人们更愿意拾捡一种温度。从俗即是随心。一方人,彼此之间,我喜欢你喜欢的,我认可你认可的,我亲近你亲近的,推己及人,由人到己,只求同,不存异,何尝不是人与人之间的珍贵?

南方小区,左隔壁、上邻下居,阳台上齐种三角梅,跟商量好了似的。远远望去,花墙花壁倾泻一片玫红色的海洋,十分壮观。此景难忘,因为聚开的花,也因为聚靠的心。

“养牛族”是对牛仔裤爱好者的称呼。“养牛”指的是养好一条牛仔

族”的牛仔裤呵护指南里,清洗、烘干、曝晒、熨烫等,都不是养护牛仔裤好的做法,他们崇尚的是常穿少洗。“养牛族”买到一条好

珍贵的相似
草予

小区中有个广场,是老年人休闲健身的好去处。每天早饭后,都有几个七十来岁的老太太到那里做保健操。一次,有位老太太一面做着按摩太阳穴的动作,一面东瞧西看,好像在等人。见到这种情景,我不禁偷笑:这能达到健身目的吗?

干什么事,都要专心致志。我们常说,劲往一处使,心往一处想。《孟子·弈秋》记载:“弈秋,通国之善弈者也。使弈秋诲二人弈,其一人专心致志,唯弈秋之为

分心

听。一人虽听之,一心以为有鸿鹄将至,思援弓缴而射之,虽与之俱学,弗若之矣,为其智弗若与?曰:非然也。”

两人和高人学下棋,一个人虽然也在听弈秋的指导,却一心以为有天鹅要飞来,想要拉弓箭去把它射下来,结果棋艺不如另一个人学得高明。难道是因为他的智力不如那个人吗?显然不是,而是他在学棋过程中不专心,三心二意。

学下棋如此,做保健操也是一样的。

桐荫墨趣
大叶水栝楼
李新宇



这种植物,家乡人叫它水栝楼,它的学名应该是萝藦。它有两种,这一种是大叶的,有像牵牛花一样长长的藤蔓,可以爬满篱笆或小

树。果实一寸多长,直径二厘米左右。在它鲜嫩的时候,皮是脆的,白色的瓢,也是脆的,咬一口就流出白白的乳汁,味微甜。

连载

侠义跤坛

姚宗瑛

九、有缘缘师孟义亭

老叫花子道:“光有劲儿不行。摔跤讲究巧,一巧破千斤。当然,也有人一力降十会,那是力气跤,只能赢笨汉子;力气不如别人时,就只有挨摔的份儿了——摔跤不练功,终身一场空。真正练跤的,一开始就得把生劲儿练回去,练出功夫劲儿才能赢人。行了,这些东西往后我会教给你。现在,你先学学怎么抽筋——能练筋长一寸,不练肉厚三分。筋长一寸,劲儿长三分。”

听了老者一番话,白浩然觉得眼前的老者就是自己要找的跤坛高人。于是,他依老者所言,站好绷直双腿,

再猫腰抽筋,双手指尖触到了地面。

老者说:“再抻,用手掌挨地。”

白浩然再次弯腰垂首,将腰颤了几颤,抻的大腿后面的筋生疼,但手掌却无法触到地面。

老者说:“你看我的。”然后稍微猫腰,手掌已拍地啪作响,又双手抱腿,脸面贴在膝盖上。再次猫腰,胳膊肘已触到脚面……老者耷腰抻腿之后又对白浩然说:“抽筋练到这种程度,摔跤就够用了。等你把筋抻出来了,我再教你其他功夫。七天之后,你还来这儿找我,我看看你的筋抻出来没有。”

白浩然心中暗喜,庆幸自己遇上了高人,机不可失时不再来,他打算瞅准机会就拜老者为师。于是,每天二五更时段,白浩然都来小树林抽筋。开始几天,抽筋抻的腿疼腰疼浑身疼,可他越疼越抻,绝不含糊。六天之后他抽筋自如多了,手掌能挨地了,胳膊肘也差一点就能触到脚面了。

抽筋时,白浩然总觉得有双眼睛盯着他,可他四处寻觅又不见人影。到了第七

天凌晨,白浩然照常来到小树林,却见老叫花子已经在树下等着他了。

白浩然说:“您早来了。看看我抽筋抻的合格吗?”他开始对老叫花子称呼“您”了,说着就要抽筋给老者看。

老叫花子说:“不用抻了,我都看见了。不过你还得天天练。筋长了,练习其他功夫就顺畅了。从现在开始,我教你摔跤基本功。”

闻听此言,白浩然“咕咚”一声跪在地上,磕了三个响头:“师父,您教我功夫就是我师父,请受徒儿一拜。”

老叫花子笑了:“孩子,咱爷俩有缘,我早就相中了你,你是我收的第一个徒弟。以后有人问你师父姓字名谁,记住,我叫孟义亭。”

孟义亭把徒弟扶起来又说,“认我为师,你父母还不知道吧。明天午后,你来这儿接我,我去拜望你父母。”

白浩然的父亲白宏胜性格开朗为人仗义,原本他跟大车装卸货物,卖苦力为生,后来省吃俭用置办了一套马车搞运输。因为受高人调教,他在鞭子上颇有功夫,一鞭子下去能把高头大马打个跟头。

炎症坏习惯4:消极的情绪

每个人的性格或者情绪都有两面,一面是乐观积极、充满正能量,另一面则是负面消极的。负面消极的感觉,每个人应该都有体验,只是有的人在稍事调整后满血复活,有的人则沉溺在负面消极的情绪里走不出来,最后让自己变成负面消极的人。

情绪消极=情绪炎症?如果你不能确定自己平时的情绪状态,请回答下面几个问题。

●对待大部分的事情,是否总会想到不好的结果,以至于对任何事情都怠慢,没什么兴趣?

●有没有一想到事实上并不难但自己不想做的事情,就充满了疲惫感?

●不能看有关自然灾害、各种危机事件的新闻报道,否则情绪会在几分钟或几小时内出现剧烈波动,从悲伤到恐惧,再到愤怒或绝望?

●对任何事情都无法保持长久的热度,没有毅力,也不愿设置目标,会无意识地选择难度比较低的事情?

●做决策时总是左右摇摆,做事情会花费过多的时间和精力,经常陷入习惯性无助?

●目光总是集中到困难上,失去了选择生活和主动接受改变的能力,难以维持最佳状态,有意无意地选择自暴自弃?

●总是害怕被人拒绝,从心里认为自己不够好,不值得别人喜欢?

以上7个问题,如果你对其中一个问题的回答是肯定的,你就可能经常处于负面、消极的情绪中,得了“情绪炎症”。

一个人平时的精神状态直接反映他的身体健康状态。有研究显示,负面情绪,比如悲伤和生气,与更高层次的炎症相关,可能预示着糟糕的健康情况。我们每一次产生负面情绪,不管是生气、愤怒还是悲伤、抑郁,都会不可避免地给身体催生不同种类的毒素,给免疫系统增加了负担,当一次次的身体的炎症累积之后,免疫系统不堪重负,重病重症就会找上门。据世界卫生组织

的牛仔裤会长期穿在身上,牛仔裤会逐渐被穿出贴合身形的褶皱和自然渐褪的色泽,形成穿着者独有的风格。不过,凡事不可过于极端,衣服的卫生状况也是必须要考虑的,应该适时清洗。

连载

炎症害怕我们这样吃

王伟岸 王寰 李婷 主编

科学技术文献出版社

织统计,目前与情绪有关的疾病就已达200多种。

也许有人会说,上面列的那些问题都是每个人难免会出现的,如果仅仅中了一个问题就说是情绪炎症,也太让人焦虑了。容易焦虑其实本身就是一种情绪上的炎症,而且目前,深陷这种情绪炎症的人并不少。