

不可或缺的松弛感

张希

在这个崇尚效率的时代,松弛感好像成了稀缺品。地铁里永远有人小跑着赶路,写字楼的灯光彻夜不灭,手机里的信息提醒此起彼伏。越来越多的人像上紧发条的机器,在推崇效率至上的岗位上不停运转,生怕一旦停下就会被时代抛弃。

效率至上的观念深深植根于现代社会,很多人在这个过程中逐渐失去了生活的质感。写字楼里的白领用一杯杯浓咖啡维持高强度工作,车间里的工人一刻不停地重复着准确而机械的动作,学生们在题海中疲于奔命。这种普遍的紧张状态,不仅无益于人们的身心健康,也让大家失去了感受生活美好的条件和能力。生活的本质正在被侵蚀,人们习惯了用数字化衡量一切,将时间切割成碎片,进而忘记了生活本该有的从容与优雅。

松弛感不是懈怠,而是一种更高层次的生活智慧。它代表着对生命节奏的把握,对生活本质的理解。就像中国传统文化中的“闲适”,西方哲学中的“慢生活”,都体现着对松弛感的深刻认知。适度的松弛对提高创造力起着不可替代的作用,许多伟大的发现和创意都是在放松的状态下产生的。阿基米德在浴缸中发现浮力定律,牛顿在苹果树下思考发现万有引力,这些科学史上的佳话,都从一个侧面印证了松弛的价值,因为松弛感能让思维发散,从而播下创造力的种子,而过于紧张的神经,只会让头脑变得僵化。从社会角度看,适度的松弛能够提升整体幸福感,在一个懂得放松的群体中,个体才可能找到生活的平衡点。

建立健康的生活节奏,需要个人与社会的共同努力。个人要学会在繁忙中寻找喘息的机会,培养工作之外的兴趣爱好,给心灵留一片休憩的空间。企业应该重视员工的身心健康,城市规划需要提供更多的休闲空间,教育机构要注重培养学生的综合素质。在快与慢之间找到平衡,是现代入必须掌握的生活艺术。

古人告诉我们“文武之道,当一张一弛”,生活的真谛不在于状态永远紧绷,而在于懂得何时该紧,何时该松。在效率至上的环境中,重拾松弛感不仅是对个人身心健康的呵护,更是对生活本质的回归。让我们在追求效率的同时,不忘给生活留一份从容,在快节奏中保持内心的平和,在智慧生活里寻找人生的幸福。



初春,法国梧桐的褐色老树皮脱落,露出青白色的新树皮。那青色很淡,在蓝天下,几乎是白色的,衬着冬天还未落尽的褐色蜷曲的叶子,还有毛茸茸的形似铃铛的褐色果实,别有一种明净萧条的美。

凑近了看那淡淡的青色,触摸新生的树皮,想象其不久后生出小小的新叶,夏天时浓阴匝地,不由感叹树木更新重生的力量。要是我那总量渐少、白发渐多的头发,也能重新变为年轻时的满头乌发——每到春来,是青丝而非“惆怅还依旧”,那该多好!

旁边一棵高大的玉兰还含着苞。那紧紧裹着的花苞,紫中略带着粉,调皮地歪着头,像满树小小的茄子或朝天椒,因为质地和颜色,又多了些娇柔妩媚,估计这两天就会盛放。玉兰开得快也谢得快,往前走,另一

棵紫红的玉兰已经开始凋谢,那张开的花瓣在风中颤动,如快速扇动的鸟翅——你要飞向哪里?这棵玉兰树下,是一棵金枝槐,尚未长出淡黄的新叶,那裸露的枝干,真如黄金般耀眼。有些花瓣落在黄金枝上,不像黛玉的《葬花吟》中的“洒上空枝见血痕”,反而像有一双巧手为金枝镶上了紫玉,要是折下来别在穿汉服的少女的衣襟上,可真是“江南一枝春”。

黄金枝不远处,有一丛洒金桃叶珊瑚,绿色的叶子上,洒满了金色的斑点。想象有个油漆匠,用美丽的金漆涂完了黄金枝,再拿刷子蘸着剩余的漆,在这一片绿叶上随意一洒,那斑斑点点,就成了一幅最美的画。这金色的斑点,迥异于湘妃竹的斑斑泪痕,给人“向着明亮那方”的感觉,如果洒在宣纸上,就成了古雅的洒金箋。

黄金枝上缀紫玉

周春梅

气。售货员要把它放在微波炉里加热后,撒上白糖,再递到你的手中。别说孩子不爱吃,我也不爱吃。这样的炸糕味道,和刚出锅的无法相比。好比活鱼和死鱼烹调出的味道不可同日而语一样。北京小吃中的炸货,源自古波斯时代,是元代从西域传进来的,讲究的是现炸现吃。传统的传承,这是关键的节点,并不复杂。现代科技的微波炉,却轻而易举地伤害了它。

如今,我不会吃奶油炸糕。如今,王府井北口的集邮门市部没有了。东安市场早改名东风市场,里面的小吃店也早就没有了。小朱同学,也再没有见到。想想,65 年,这么快过去了。

奶油炸糕

肖复兴

奶油炸糕的味道,扑面而来。尽管奶油炸糕很好吃,但在以后漫长的岁月里,我很少吃。可能是人们对于食物的选择,都会有些喜新厌旧,却也确实是日子越过越好,好吃的东西越来越多,奶油炸糕便不再是北京小吃的首选。

关键是如今的奶油炸糕,和过去不大一样了。有了孩子之后,我带他到小吃店买过一次奶油炸糕,居然是早炸好的,放在一边,凉凉的,软塌塌的,没有一点儿生



●百草园

依法纳税是义务

刘志永

流量变现非特权,依法纳税是义务,监管与自觉并重,筑牢社会公平底线。

画晴空

连恒

说着,朋友拿出厚厚一沓画作,我接过来翻看了一下,竟然发现画的都是同样的事物。那是一片片的蓝天,一朵朵的白云,还有一个大大的金色太阳。看到这些画,我突然觉得心情开朗起来。

朋友笑着说:“我画的都

是晴空,这可是最简单、最好画的画。你看,我把画纸涂蓝,留白处就是一朵朵白云,白云没有形状,所以留白也没有规律,只有那个大太阳需要我用心画个圆。就像你说的,人到中年压力大,我常常觉得无处排遣,于是就想到了这个办法。每天画一片晴空,心情就在画画的过程中变得晴朗广阔起来了。至于时间,我把胡思乱想、发愁心烦的时间用在这上面,你说我是赔还是赚呢?”

如织,道路两边花香扑鼻,马车一辆接一辆,帷幕连起来像云一样,人们在此赏花玩乐、骑马狂欢,文人雅士作诗吟诵,好不热闹。来到乐游原,青龙寺近在咫尺,曲江池碧水滔滔,大雁塔慈恩寺钟声悠悠,长安城宫殿巍峨高耸,此时此刻,无论是谁都会感慨万千,少不了吟诗抒怀。著名古诗《乐游原》就是李商隐游玩此地时书写的,“向晚意不适,驱车登古原。夕阳无限好,只是近黄昏。”诗人一方面感怀乐游原上夕阳最美,另一方面又借夕阳易逝叹息光阴不再。

星期文库

大唐长安轶事之三

台榭押城闉,欲知前面花多少,直到南山不属人。”看呀,太平公主想要占尽城中春色,将山庄的水榭歌台建得比城阙还要高,想知道山庄前面到底有多少花草,一直延伸到终南山也不属于旁人。寥寥四句话,将太平山庄的占地之大与建筑之宏伟展现在众人面前。太平公主之后,王侯公卿纷纷效仿,在乐游原造府建邸。

乐游原长约 4 公里,比两侧平地高出 20 米左右,最高处海拔 467 米,妥妥的唐长安城制高点。这里开阔高远、视野极佳,不必出城就能游玩观赏山水与人为风光,因此成为人们登高望远,踏青赏春的最佳去处。每年的阳春三月、重阳九月,乐游原车水马龙,游人

们摸摸兜,把钱凑一起,也不够买一盘奶油炸糕。我们叹口气,咽下口水,只好各买了一个糖火烧。

在北京小吃里,奶油炸糕算是贵的。一般小吃,只要几分钱或一角钱。糖火烧,每个才五分钱。

奶油炸糕,像匆匆过客,在我们初中高中的岁月里流逝。起码对于我,竟然再也没有想起过它。

初中毕业,升入高中,我和小朱分别考入不同的学校,渐渐断了联系。时光如水,一晃 15 年过去。1975 年暑假的一个星期天,我旧情未泯,重拾集邮,又跑到王府井北口的集邮门市部,逛完一圈,走进东安市场,来到小吃店。这里依旧人满为患,奶油炸糕还是大家的首选。那时,我在一所中学当老师,每月有 42.5 元的工资,买一盘奶油炸糕,不再捉襟见肘。每盘奶油炸糕还是老价格:两角四分。而且,还是刚炸出锅的,蓬蓬松松,冒着热气,鲜黄鲜黄,鲜艳欲滴,每四个放在一个小瓷盘里,然后售货员往炸糕上撒上一圈白糖。

这是我第一次吃奶油炸糕,真的非常好吃,外松脆,内绵软,奶油味儿在嘴里翻滚。我想起了同学小朱。贫寒却难忘的中学时代,带着

这个年纪,上有老下有小,可不能只顾自己玩乐啊!”朋友听了我的话,哈哈大笑起来。他说:“你只看到了我画画入迷,只看到了我工作家事都很多,就是没有说要看我画的画。我知道你的意思,这样吧,你看看我的画就明白了。”

朋友笑着说:“我画的都

在今西安红庙坡与大雁塔之间,有 6 条坡路高于平地,称为“六坡”,据说暗合《易经》上乾卦的六爻,即从“九一”之地到“九五”之地,其中九五之地就是乐游原一带,因地势较高最为至尊,寓意“飞龙在天”。在这里兴建了许多道观庙宇,兴善寺、青龙寺、崇真观都是这一时期建造的。

乐游原在很长一段时间内一直是长安人的游览胜地。太平公主经常到乐游原休闲娱乐,她打破常规,在此圈地建造山庄,修建了亭台楼阁,栽种了花草树木。唐宪宗元和八年,韩愈曾经到此一游,写下《游太平公主山庄》,“公主当年欲占春,故将

原来进东安市场北门靠东,有一家不大的小吃店,卖的奶油炸糕很有名。小吃店一直开到上世纪七十年代末。初一开学不久,那是 1960 年秋天一个星期天的上午,我和新结识不久的同班同学小朱,约好一起去王府井北口西边的集邮门市部。那时候,我们知道彼此都爱集邮,听说集邮门市部的门前,一到星期天,总会聚集不少集邮爱好者,在那里交换邮票。我们没什么钱,也没有多少邮票,但还想去看看热闹,碰巧,兴许能换上

两张心仪的邮票。

那天从那里出来,快中午,我们两人的肚子都有些咕咕叫,走过王府井北口一点儿,拐进东安市场北门,一眼看见了这家小吃店。我们挤到柜台前,看见奶油炸糕刚出锅,鲜黄鲜黄,蓬蓬松松,滴着油星,冒着热气,小油鸡似的,一只只跳进一个钢精盘中,然后每四个被放在一个小瓷盘里。售货员往炸糕上撒上一圈白糖,黄白相应,很是诱人。一锅奶油炸糕卖完,后面的顾客想吃,必须等下一锅的炸糕出锅。售货员很有耐心;顾客也很有耐心。售货员转身到油锅前炸糕,神情专注,像在表演独门绝技;顾客在看带有油香和奶油味儿的精彩表演。

小朱指着奶油炸糕,问我:“你吃过吗?”

我摇摇头。

他也摇摇头说:“我也没吃过。”

我们两人都想尝尝,一问价钱,每盘两角四分。我

朋友最近爱上了画画,购置了水墨画笔和宣纸,几乎每天都要铺在桌上画上几笔。我深知这位朋友工作极忙,家事也不少,看到他沉迷于画画,担心他出现心理异常,于是就找了个周末到他家中看望。

走进他家里,我先闻到了一股墨香,又看到了他书房里散放着的许多绘画用的物品。我有些担心地问他:“天天画画不会耽误工作吧?不会影响家里吗?咱们

朋友最近爱上了画画,购置了水墨画笔和宣纸,几乎每天都要铺在桌上画上几笔。我深知这位朋友工作极忙,家事也不少,看到他沉迷于画画,担心他出现心理异常,于是就找了个周末到他家中看望。

侯美玲

秦汉时期,西安南郊雁塔区青龙路一带因河流侵蚀,形成了一大片隆起的高地,秦朝时期这里修建有“宜春苑”。汉宣帝刘询经常带着许皇后到这里游乐,两人流连忘返,不舍得回宫,简直有点“乐不思归”了,于是下令将“宜春苑”改为“乐游苑”。许皇后去世后就葬于乐游苑,汉宣帝为此立庙,取名“乐游庙”,因此处地势较高,平如原野,“乐游原”故而得名。

隋唐时期,长安城的规划设计自西北而东南分布,

古原乐游见长安

侯美玲

秦汉时期,西安南郊雁塔区青龙路一带因河流侵蚀,形成了一大片隆起的高地,秦朝时期这里修建有“宜春苑”。汉宣帝刘询经常带着许皇后到这里游乐,两人流连忘返,不舍得回宫,简直有点“乐不思归”了,于是下令将“宜春苑”改为“乐游苑”。许皇后去世后就葬于乐游苑,汉宣帝为此立庙,取名“乐游庙”,因此处地势较高,平如原野,“乐游原”故而得名。

隋唐时期,长安城的规划设计自西北而东南分布,