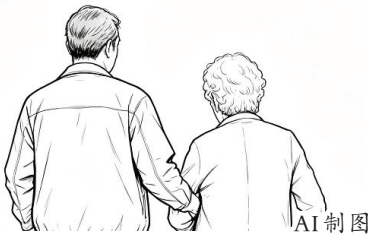


成年子女和年迈父母亲的谈话,有时会非常困难,特别是当涉及有关年老、健康等话题,诸如放弃开车、搬去养老院、定期去医院看病等,至于遗产、住房如何处置的问题,更是非常敏感。

正因为话题敏感,许多家庭就对这些谈话一再回避,能拖则拖。这就不对了,拖延带来的后果是:一旦家里发生紧急情况,大家乱成一团,就不可能找到周全的应对办法。

有个调查说,成年子女和年迈父母就健康问题作过比较深入的交谈的占比不到20%,这类谈话难于启齿的原因很多,归根结底,这类问题无一例外地导向一个令人忌讳的字:死。年迈父母总会有各种托辞,诸如,“不着急,有的是时间呢!”有的父母立了“遗嘱”,财产分配、授权委托等,认为一切都安排定当了。但是,“遗嘱”固然重要,但往往不一定涉及

困难的谈话



房屋、生病时如何照料等细节。

所以,谈话有困难不等于可以不谈。建议用一些不带冒昧的问句作为谈话的开始,譬如:“你想要些什么?”“我们可以做些什么让你更舒适呢?”等,然后,有礼貌地倾听回复。用语委婉也十分重要,如果你想父母搬去你家和你同住,便于照顾,你可以说:“外孙、外孙女希望多看到你们。”这比你直接说“住在我们家的话,遇到紧急情况便于我们照顾”要令人愉悦得多。

有时,年迈父母称自己的健康状况良好,不愿意听你发起的谈话,也不愿意接受你所建议的帮助。你可以先表示同意,再从未雨绸缪的角度婉转地试探父母的意愿。大凡谈起身后事,许多老人会有一定程度的反感,有的甚至会呵责子女“不要干涉我的生活”。你可巧妙地应答:“如果你不把自己的意愿写下来,其他人将会决定怎么做,这难道是你想看到的吗?”

那年,我在医院目睹一件事,H的父亲呼吸困难,生命垂危,医生征求H的意见:“要不要切开气管治疗?”H说,她知道父亲的意愿是不要做过多的创伤性的治疗,但是并未诉诸文字。H事后回忆这件事,认为老人的“遗嘱”中应该加入一条:陈述“挽救自己的生命时采取什么措施以及不采取什么措施”。这十分重要,可以避免兄弟姐妹之间的意见不合。

周炳揆(摘自《新民晚报》)

采艾记

道。要挑那种叶片完整、茎秆粗实又不显枯败的,掐断时听见脆响,才算是正好。这种挑拣让人安静下来,什么都可以想,什么都可以不想。平日里那些焦灼的、追赶着的事情,此刻都远了,只剩下手指和植物的触碰,温吞吞的,恍若回到某种原始的生活里去。

采了满满一篮,提在手里沉甸甸的。回到院里,把艾草一把把摊开在竹席上。日头正好,明晃晃地照着,叶片上的白绒毛被染成金色,犹如落了一层薄薄的金箔。我蹲在旁边,把杂叶和硬梗一一捡出去,手染成深绿色,洗了两遍还有淡淡的苦味。这苦味不讨厌,反而让人觉得踏实。劳作留下的印记,总比坐在桌前记下的那些事更久些。

傍晚起了风,竹席上的艾叶被吹得哗啦啦响。我去收艾,一片片拢进簸箕里,搬进堂屋摊开。想起前些日子读陶渊明“晨兴理荒秽,带月荷锄归”。从前觉得那只是生活纪实,如今才懂得,那里面有一种不慌不忙的笃定。采艾也好,锄豆也好,不过是让自己从时间里跳出来一会儿,做一点只属于当下的事情。什么功效,什么用处,反倒是后来的话了。

晾晒了三天,艾草干了,一捏就碎。收进铁皮罐子里,拧紧盖子,贴上“二〇二六年九月”的标签。等冬天落了雪,烧一壶滚水,抓一把进去,泡脚也好,闻香也好,总归是把这个秋天收进身体里了。那一刻的暖,不是电热毯的暖,是有来历的暖。它记得阳光,记得土地,记得人若肯为一株草停下片刻,草木才肯将秘密交予他。

黎月香(摘自《北海日报》)

吃过早饭后,太阳升高了些,坡上的露水已经散了。我挎着一只竹篮出了门,邻人问去哪里,我说采艾。他笑了,说药店里的艾草三块钱一大把,何苦费这个力气。我想了想,竟答不上来。确实,泡脚的干艾,做灸的陈艾,哪一样买不到呢?可我还是往西坡走去。

走到西坡,艾草正立在风里。不高,齐膝的样子。九月的艾不再鲜嫩,叶片厚实,背面一层白绒毛,手摸上去糙糙的。我弯下腰,一手拢住茎秆,一手掐下去。咔嚓一声轻响,断口处溢出清苦的气味,浓烈却不刺鼻,像大地深处的一声叹息。采了十几株,腰隐隐酸了,直起身来望望远处的山,风从谷口吹过来,满坡的艾草摇成一片灰绿的海。

摘艾是个细活。嫩叶太薄,晒干了只剩一层皮;老叶太硬,煮不出味

交几个布衣好友,是后来才慢慢明白的事。

年轻时候交朋友,总免不了挑选。挑职业,挑谈吐,看有没有说得来的话题。饭桌上聊得投机,便算作朋友。那时候身边大多是同一个圈子的人,说话的口吻相近,焦虑也相仿,坐在一起聊上半天,说到底谈论的往往是同一件事。可就算走得再近,中间依旧隔着一层说不清道不明的距离。

搬到城郊居住,小区门口有一处菜摊。卖菜的刘姐,是安徽过来的。每天清晨她把菜码放整齐,空心菜一把把捆扎好,菜根齐齐朝向一边。我常来买菜,她记不住我的名字,却记得我偏爱哪一种番茄,总会告诉我今天的番茄品质好。有一回出差,隔了一周才露面,再去菜摊,她开口问:“你怎么好久没来?我还以为你搬走了。”我告诉她出了趟差。她点点头,把番茄装进袋子,说了句那就好。

那一刻我才体会,布衣之交,不需要正式自我介绍。她不清楚我的工作,我也不知晓她家的琐事,但她会惦记我是不是已经搬走。

有一年冬天路过,菜摊已经收完,地上散落的菜叶冻得发硬。第二天她出摊比往常晚,我问起缘由,她说夜里水管冻住,清晨没法洗菜。那天摆出

来的菜,还带着地里的泥土。

巷口修鞋的赵师傅,河南人,话不多。一次我拿鞋子过去修,他接过看了看,说鞋底磨偏,是走路姿势的缘故。我应了一声,他也不多劝。修好递回来,随口提醒我走路脚掌外侧先落地,重心偏了。我不知道他是怎么从一双旧鞋看出来的。之后每每路过摊子,我们互相望一眼,点头示意,他便继续低头忙活。有一回经过,阳光落在他后背,工具箱上锥子的握柄缠

布衣之交

满胶布,早已看不出原本的颜色。我站了片刻,没有上前搭话。后来巷子改造,再也找不到他的摊位。

有一年秋天在别处,见过另一个修鞋人,坐在路边打瞌睡。脚边摆着半只待修的鞋,针线还穿在针上,没有收好。我路过时他在睡,折返回来,他依旧靠着摊子打盹,工具箱上多出来一双手套,不知是谁留下的。

小区门口还有卖豆腐的小贩,每天下午推着三轮车短暂停留,从不吆喝,等人上门。豆腐凌晨做好,盛在木

盒里,盖上一层纱布。我问他要几点起床,他说凌晨两点。我说起得这么早,他只说已经习惯,不说辛苦。往后每次买他的豆腐,总觉得吃下的不只是豆腐,还有凌晨两点的夜色,那份凉意仿佛留在豆腐里。

有一回豆腐已经卖光,他却没有离开,坐在车边等人。我好奇问他等谁,他说在等一位老太太,那人每次来得晚,却一定会到。约莫十分钟过后,老人赶来,买一块豆腐,他收好钱,推着车子离开。不知道二人之间有着怎样的约定,我也没有多问。

布衣之交,贵在不约。不必提前相约,不用刻意安排。菜摊偶遇,闲谈两句;巷口碰面,点头致意;三轮车停在路边,买完东西就各自走开。没有负担,没有过高期待,也不约定下一次何时再见。

一天傍晚,我站在菜摊前,看着刘姐把蔬菜收拢进筐。我问她一年到头守在这里,什么时候休息。她说下雨就歇。这个“歇”,和我们口中的休假不一样,是不用提前规划,只等一场落雨,便可以就地停下。

傍晚起风,云慢慢游走,看不出要下雨。刘姐还在收拾菜筐,赵师傅早已不知去向,卖豆腐的小贩,或许还奔波在路上。 江河(摘自《西安晚报》)

闺蜜跟我说,她后悔离婚了。她不记得是谁先说的离婚,可两人都说了那句置气的话:“谁不离谁小人!”没多久,两人便草草领了离婚证。此后,因财产分割、孩子抚养权的拉扯,一直折腾到现在,两人都筋疲力尽。冷静下来才发现,当初的矛盾并非不可调和,可感情在长期拉扯中耗尽,再难回头。

情绪上头时,大脑像猛踩油门的汽车,很难停下。其实,人类对速度的迷恋刻在基因里。远古时代,祖先靠快速奔跑捕猎生存,大脑形成了对高速奖赏的本能。多项权威研究证实,高速运动带来的刺激能使大脑中的快乐激素浓度显著升高。这正是赛车、过山车这类速度型项目让人上瘾的原因。但“高速”是把双刃剑,能带来快乐,也潜藏危险。交警常说“十次事故九次快”,这不是危言耸听。这种被快感冲昏头脑、忽略风险的“高速陷阱”,不只在马路上,更渗透在我们生活中。

短视频仅需三秒夸张的开头就能抓住你的眼球,利用你的时间、精力、注意力赚钱;随处可见的限时秒杀,用“手慢则无”刺激你的购买欲,让你囤一堆无用之物,浪费你的钱财……这些事物打着“便捷高效”的幌子,让我们跳过思考,为冲动买单。

为减少超速引发的交通事故,道路上设置了减速带。减速带看似普通,却融合了物理、色彩与心理学的多重智慧,醒目的黑黄色警示色,加上碾过时产生的颠簸感,都能提醒司机减速。减速带不是障碍,而是一种保护。假如在我们的大脑里也装个“减速带”,是不是也能避免很多遗憾?

其实,古人早有“减速带思维”:《论语》中的“三思而后行”,告诉我们,做决定前,一定要留时间反复思虑周全。所思为何? 思风险、思退路、思应变……这正是“事缓则圆、人缓则安,语迟则贵”的智慧。

为了减少冲动带来的遗憾,我刻意把“减速带思维”运用到生活中。购物时,我会提醒自己放慢付款节奏,通过“三连问”——近期需要吗? 这么多用得完吗? 能退货吗? ——减少冲动消费。孩子做题卡壳时,我教他先暂停,换个思路,或者换做其他事,现在他不再惧怕难题。一家以高效著称的知名科技公司,却提倡在工作中要有“慢智慧”:每隔一段时间暂停工作,重新确认目标、检查数据、规避风险,这套做法反而提升了效率。

很多时候,不是越快越好,而是在该慢的时候能慢下来。认知上的“减速带”,能让我们在快节奏的时代里保持应有的思考力,不被虚假信息迷惑,守住内心的清醒。

孔芬芬(摘自《广州日报》)

给大脑装个「减速带」

人生