

我怎么做起这个题目来了——养生之道？这个话题，确也有朋友关切地提出了疑问：怎么这把年纪，过个几年就八十了，居然气色还不错，居然上台还能上蹿下跳？

我认真想了想，还是想不出个所以然。我从不抽烟、喝酒，但好像也并非刻意“养生”，完全是无意识的习惯。“养生”的事，很惭愧，我都相距十万八千里，倒是“恶习”累累。比方：嗜吃甜，尤其饭后不来点巧克力、酒酿圆子之类甜食，一顿饭便好像缺了一大块。不要说早上豆浆必放白糖了，连白开水或矿泉水，我也恨不得来个几勺子糖。我现在的原则更是：想吃就吃。想吃油条，吃啊，还要炸成老油条才过瘾。如果有饭局，就像对待工作一样，我也从不迟到。如此生活形态，自觉活得潇洒，赛过神仙矣。

我平日里也不运动，起码的散步也不认真。骑自行车悠哉悠哉，与运动也不甚搭界。至于睡眠，像我这把年纪的应当早睡



那时候乡间的路不好走，乡人也都忙于田间的活，所以不像如今这样每天到街上去买菜，要隔三差五或者家里来客人了才会上一次街，买菜被郑重其事地说成“开伙仓”，显得特别隆重。但乡间也有乡间的生存方式，你不上街，自会有人下乡来。会有挑着担子穿梭在一个个村子间的小贩，有收旧物废品的换糖人，也有换豆制品的换豆腐人。不知从什么时候开始，村子里出现了一对换豆腐的父子。头几年常见那有些干瘦的半老头，天蒙蒙亮就挑着担子挨家挨户门前走过，他的叫卖声很勤：换豆腐喽——声音铿锵有力，而且拖音很长，让人一听就知道换豆腐的来了。后来几年，可能是体力的关系，不大见到他挑担出来了，顶替的是他的儿子。小伙子二十上下的年纪，长得五短身材，比他老爹要壮实出一圈，手腕子粗得不像是做豆腐的，倒像是打铁的出身。这家伙相对较懒，叫卖声稀疏，基本是进

美食

早起，我却偏是晚睡晚起。对了，不是有说法，一天喝八杯水吗？我却是渴了才喝，配音八个小时，亦一口水也不进。怪了，是不？然我不感到渴啊，那就不喝。

我老母亲也已年届95，谢谢她拥有这个长寿的基因，给我带来了无尽的福气。可惜，这是个被动的事，不能作为经验来传

我的“养生之道”

童自荣

授。于是我想，可否归纳为：心态好。心态好则一切都好，这是精神层面的东西在起作用。我坦言，我会傻乎乎地盲目乐观。我向往简单生活，凡事容易满足，加上小外孙带来的妙不可言的快乐，幸福指数就颇高。还有，生活中也得有激情，我尤指忧国忧民之心不可无。

不过对我们这些上了年纪的人来说，有一件事，必须密切关注，就是严防跌跤。说起来，我像是跟跌跤有点缘，观众朋友不会想到吧。不过，跌跤之后，多半我自己咬咬牙，拍拍屁股走了，连家人也不知情。

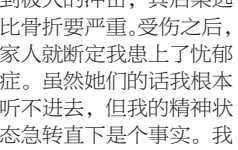
比方，有一回去山东主持节目，独自一个人不慎滑倒在浴室里。这种情形最尴尬。而那道门槛如同铡刀，硬生生让我右边一排肋骨根根骨裂，半天才不敢喘大气地爬起来……还有一回，是参加一个晚会，要我朗诵《佐罗》。

当时我戴了副墨镜，雄赳赳上台。谁知一失足，整个人踏空坠下，瞬间“人间蒸发”……

以上还只能算小打小闹，有两次跌跤那叫一个惨，也让我至今心有余悸。

一次是上世纪八十年代初配“加里森敢死队”。踩着自行车，脑子里在背台词，一心只念加里森，猝不及防，与右侧急驶而来满载布匹的八轮大卡车来了一个“亲密接触”。事后，路人形容：刚才“佐罗”飞起来了！我算命大，一道弧线飞出去之后，头未撞在街沿上，仅是造成一点撞伤，第二天照常配戏。自行车暂时不骑了，人在路上却依然念念有词，昨天大卡车刹车时的巨响早已抛到九霄云外去了。

还有一次发生在去年夏天。我急于赶一辆刚停下的公交车，忘却年龄狂奔，一个步子不协调，于是就五体投地向烤得滚烫的柏油路上扑倒下去。我当时一定很狼狈，帽子、墨镜、提包都甩飞掉了，一只松动的牙也不知方向（也好，省得拔牙了！），一时间连气都透不过来。之后，虽然没怎么骨折，身体内部却受到极大的冲击，其后果远比骨折要严重。受伤之后，家人就断定我患上了忧郁症。虽然她们的话我根本听不进去，但我的精神状态急转直下是个事实。我



这就是围绕“养生之道”话题展开的一些文字。我个人健康、家人健康，并不能让我知足。但愿大家都健康、都快乐，这世界才真正美好。当然，我不是老顽固，我愿向在养生方面拥有切身体会的朋友多多讨教，多多学习。比方：明天起，早起就不慌不忙喝一杯无糖的温水，如何，表现不错吧！

村子一句，出村子一句，而且句式也变短了：豆腐哎。虽然懒散，但时间长了，大家倒也习惯了，关键是他的时间很准，基本都是一大早，6点刚到，他略显沙哑的叫卖声就会准时在村头响起。豆腐担子一般由前后两个大竹筐组成，竹筐里放着一大早新做好的油豆腐、红酱油豆腐干和原色白豆腐干，还有压成扁扁的一张张叠起来的干丝，有时还有臭片。竹筐上横放着一块大木板，木板上是一方锅盖大小的老豆腐，用白净的纱布遮盖着。那块木板总是被豆腐浸润得湿漉漉的，透着一股现做现卖的新鲜劲。换豆腐的这副担子是很重的，来的时候是豆制品多，回去的时候是换来的干毛豆多，常见那小伙肩上的扁担被压得往下一弯一弯地从我家门前匆匆走过，还不时能听到他吹着轻松的口哨，仿佛担子越重越开心，因为这意味着这一天的生意很兴隆。

换来的豆腐切一块放在大碗里，撒点盐或者倒些酱油上去，就是一份风味十足的凉拌小菜了。不喜欢的人嫌其太过豆腥味，喜欢的人却是觉得很下饭。豆腐还可红烧，现拔几根大蒜，绿叶连着白梗，切细了出锅的时候放进去，红绿白相间，香味浓

夜光杯

秋正浓。孩子结束了留学生活，告别那遥远的地方，回家。走时一个箱子一个包，带回的还是一个箱子一个包，鼓鼓的。想对他说，那么多东西去了又回，你累不累？

看他开了箱包，一件一件地取出来，又一样一样地放好。弯腰之间，绝不潦草。之中，有给长辈、给我们的礼物，说是用日常余下的生活费买的。“又要价廉，又要适合，花了我不少泡商店的时间呢”，他补充说，语气中不无得意。接过他的礼物，我们心里大美，美得如眼下的秋色一般浓烈。

而行李中占多数的，是我们眼熟的生活用品以及衣物。之前我们几次提示他说，一人出行，路途遥远，那些可以继续使用的锅碗瓢盆，就地送有需要的学友吧。还有，要更新掉的衣服就不必再带回，留在那儿算了。

后来的交谈中我们才知道，他有他的思虑。离开英国前整理物品，他把上面写有纪念性、标识性特定

居然对什么都不感兴趣了，整天只想赖躺在床上，一动也不愿动。火上浇油的是，嗓子状态也起了变化，无气无力的。失去了工作能力，令人加倍沮丧。再过了些日子，从未有过心脏病迹象的我，24小时检测早搏，竟然指标达到一万六！到了这步田地，我不断地一遍遍自问：我是否就此玩完了？

亏得此时，深埋于心的“盲目乐观”又起作用了。我不甘心就此“埋在春天里”。这世界毕竟是值得留恋的。就像发生奇迹似的，半年之后，我竟慢慢自我修复，身体一天开始好转了。但这一次的这一跤，确实刻骨铭心，终生难忘。各位也可以从我的教训中得到一些什么了，不是吗？

这就是围绕“养生之道”话题展开的一些文字。我个人健康、家人健康，并不能让我知足。但愿大家都健康、都快乐，这世界才真正美好。当然，我不是老顽固，我愿向在养生方面拥有切身体会的朋友多多讨教，多多学习。比方：明天起，早起就不慌不忙喝一杯无糖的温水，如何，表现不错吧！

郁，是素菜里的上品。那时候在人们眼里嘴里，油豆腐和干丝是极好的食材，结婚、造房子才会烧油豆腐嵌肉、肉丝炒干丝这两道菜，平常日子，油豆腐只能跟青菜在一起素烧，但青菜有了油豆腐就提升了一个档次，在乡间来说已经是讲究的烧法了。干丝通常也和切成丝的青菜帮子一起炒，爽滑鲜嫩，是大家爱吃的一道菜。因为爱吃，所以筷子夹取的时候总是一大筷一大筷的，农家质朴，不会说大快朵颐这样的词，却有个更形象的说法：像扬乱柴。

又是不知何时起，听不见换豆腐的叫卖声了。应该是从路修到了家家户户门前之后，条条平坦畅通的路使大家能很便捷地往返乡上和乡间。“开伙仓”这样的词也很少有人说了，取而代之的是轻描淡写的一句：到镇上买点小菜。也许正是从这时候起，换豆腐的父子感到了生意日渐清淡，于是一如他们悄悄地来，又悄悄地转行或搬离了。

更好的礼物

严国庆

中文的餐碗、杯子都装入了行囊。然后，他把别的一些灶具、餐具带好，从学校寝室坐了车，按地址给人送去，留给刚刚开始伦敦读书的同乡。今天目睹这些跟随他从异域“归来”的碗盘和杯子，忽觉这些器物上标着的单位名、校名一下子具体生动起来。它们陪伴过我们某段年月，只有经历过才能谈得懂。儿子说：“这些都写有汉字，应该是可以传下去的吧，所以不忍丢下它们。”爱

人与我相视而笑。我对儿子说：“你想得好，做得也好。还有，你这样帮同乡，我还不一定做得有你那样好。”我们与孩子来了一个拥抱。

客厅里，一地衣服与鞋袜。他把这些衣物分成了去与留两部分。他说，记得我们小区门前有个收纳旧衣的绿青蛙，“想投放到这儿捐赠出

下乡第二年，朝阳生产队粮食丰收，一下增产了3万多斤稻谷。抓紧时间送公粮是每个公社社员义不容辞的责任。说句实在话，才下乡一年多，要我像农村壮劳力那样，爬坡越岭将150斤粮食送到指定的公社粮仓，一个来回走20多里路，一天至少挑它3个来回，自己能达标吗？可送公粮是一项极其严肃的政治任务。上、二话不说，我们就争着报了名。

为了“上”，我们开始全力以赴热身。每天加练俯撑，一组10个，10组一单元，早中晚各一次。利用每次出工前的空隙，找来空箩筐，装上几十块砖，总重大约在百来斤上下，苦练左右换肩的技巧。仅过了半个月，一场首次由上海知青参与的挑粮大战打响了。

那是10月底一个晴朗的早晨，生产队粮仓大开。刚刚经数日太阳暴晒，粒粒饱满、稻香扑鼻的爱国粮一装入队员的箩筐。第一次送公粮，第一次挑150斤稻谷翻山越岭，第一次满筐要走那么多山路，欣喜、紧张、好奇、不安

交织在一起。我最强烈的感受是，挑死沉沉的粮担与挑水不同。挑水只需保持扁担前后平衡，一路走的基本全是平地。而送粮时不要上下坡，上坡气喘，下坡防滑。稻谷自重轻，甩手往前走，尤其在换肩、转弯时，一不小心，筐内的谷子就会抛撒出来。这时你

想放下担子去拾捡几乎不可能。这可是天大的浪费。送粮最要命的是，年纪轻，没经验，血气方刚，只知一个劲地往前冲，却没有像同行的黄队长那样，掌握好自然呼吸的节奏。云贵高原海拔高，氧气稀薄，使劲猛冲必带来恶果，呼吸越来越急促，心跳越来越快速。本想硬撑着走，可撑不了半小时，浑身便大汗淋漓，擦汗的干毛巾很快就如从水里捞出来似的。

想要放下担子歇一口气，好不容易在拐弯处觅到一处安身之地，一屁股坐下就不想起身，此时，已被新扁担磨出血泡的双肩渗出一滴一滴血，火辣辣生疼。为继续前行，摸出短裤里事先准备好的伤筋膏药，不管三七二十一，先贴上去止血再说。待勉强站起身，已无出发时雄赳赳气

去，才都带了回来。衣服都是在学校洗衣机里洗干净了的”。她母亲说：“你想得还很周到。”我们一起捆扎好衣服，厚的、薄的各几包。屋子外的气温开始降了，希望这份善意能够快些传递。

一阵忙碌过后，两个箱包已空了出来。有一些东西，不觉已装到了我的心里。是什么呢？心有他者，珍爱物事，思考独立……平时，我们给他教育，现在他给我们以教育，而且人眼入耳更走心。教育，原来是人与人的相互影响。

是不是也可以称之为学历呢——一个更难得的学历？这尤好比是经历一次或短或长的分别与相聚、

紧张和轻松、苦与乐、焦虑和舒缓之中，可敬的岁月所带给我们们的共同礼物——一份更加美好的礼物！泰戈尔的一句话用在这儿大约是合适的：“你的负担将变成礼物，你受的苦将照亮你的路。”这样回味着，一如清秋来风，明净而爽朗。

感谢并珍惜这样的礼物。

昂昂的神态，只能弯着腰，碎步慢行。当我蹭到粮仓大门时，队长他们第二个轮回也已赶到。

那天从早挑到晚，近8个小时的奋战只挑了两个轮回。回到知青户里，同伴还未回来。我赶紧找赤脚医生疗伤。黄医生两眼直瞪，4块膏药紧贴在两肩，浑身上下汗臭刺鼻。为清洗伤口必须揭去膏药，医生再小心翼翼，仍痛得我呲牙裂嘴。待处理好，医生叮嘱好好卧床休息，一个星期之内不能再送公粮。我一算不对呀，公粮预计10天送完，这可不误了大事吗？唉声叹气仅休息了1天，第三天我又挑起粮担上路了。

吸取上回的教训，这一次我学乖了，一起始就低调不当“领头羊”。事先准备了两块厚毛巾，一块擦汗，另一块轮流垫肩。挑担小步流星，甩手缓行；抬头看路，

掌握节奏；坚持“龟兔赛跑”的原则，你走你的路，我行我的步，只要坚持到底，总会到达终点。头一次从知青点到粮仓一天三个来回；头一次扛起扁担独挑450斤公粮；头一次一回到家，张嘴吞下一斤蛋炒饭；头一次和衣躺在床上，打着震天的呼噜整整酣睡了10小时。嘿，真爽！

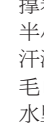
日前，笔者在乘坐地铁12号线和4号线时，在车厢内分别看见两位年轻的女性乘客在聚精会神地阅读随身携带的书籍和杂志，其中的一位还边看边在书籍上作着标注和划出重点。此种情景很让人欣慰并顿生感慨。

读书的时候，人们常常废寝忘食，仿佛进入了另一个世界。小说教给人们怎样做人的道理，诗歌唤起我们对美好生活的追求，童话让人们感受到美与丑、真与假，教育理论使我们对一些社会现象有了更多的感悟和思考。事有所成必是学有所成，学有所成必是学有所得。读书习惯的养成需要日积月累，进而积小胜为大胜。要改变人们的读书心态，带着功利心态去读书不仅会很累，而且很难从中获得乐趣。只有不带功利之心读书的人才能养成读书的习惯，只有拥有众多具有读书习惯的人，社会文明的步伐才会加快。读书是一种享受，是一种生活方式，更是一种风度，同时也是对付浪费时间最好的方法。坐地铁的这段时间，说长不长，说短不短，刷刷手机也过去了，读读书也过去了，哪个更好呢？不言而喻。而见缝插针、抓紧时间学习的精神，自然更是值得弘扬的。希望这样的风景，再多一些，也相信，会有更多。



送粮上路

严国庆



七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会

好一道风景线

陆雪



灯花

灯花

灯花