

在朋友圈晒了一组我养的花，没想到引发大家浓厚的兴趣！特别是客厅窗台上那盆多色小玫瑰，被齐赞养得好。客厅一角的观叶植物枝繁叶茂，自成一番小气候——“草木葳蕤祥瑞之兆”，朋友的这个评论我着实喜欢。

也有人半开玩笑半疑问：“这是要退休吗？”哈哈，这个可以引发一个话题，关于忙与闲，无聊与有趣，意义与意思。

不得不说，正是因为还没有退休，哪儿也去不了，才养些花草来怡情啊！如果真是退休了，至少退休后的第一个十年，肯定要周游世界出去浪的，天地广阔，只要还能动，断然不会困守家中莳花弄草；等到走不动了，或许两国几地候鸟居住，花啊鱼啊之类的活物受不得长时间的忽略照料，所以也不宜多养。

退休后有了闲，人就要自己找忙，才能保持活力和健康态。一如现在越是没有时间，越要想方设法挤时间享受慢生活，徜徉在自己的花花世界里，繁花似锦觅一片安宁。这是生活的辩证法。

学不可以已，事业永远在路上，需要张弛有度，劳逸结合，努力工作，快活玩耍，一个会生活的人，也会更高效地工作。记得一位高人说得好：能够自己跟自己玩的人，说明他已经战胜了无知、羞涩、怯懦、恐惧、孤独！

所以，当看到有人晒朋友圈品茶养花，我知道他一定工作既忙碌且枯燥，才会那样珍惜片刻悠闲，觉得一花一叶间都是享受，渴望在生活细节里丰盈自在。

亚里士多德有一句名言：“幸福存在于闲暇之中，



2007 年的新年，小学四年级学生王尔清的新年愿望被贴在教室外的专栏上，老梅远远听到其他家长读出来，激起一阵阵笑声。小王同学的新年愿望是这样写的：袁老梅啊，莫扎特在你这个年纪都已经死去十年了，可是你还什么都没做呢，看来靠你是没有什么希望了，只能靠我自己了。以后，总有一天，当你走在大街上的时候，会有人认出你来，喊：看，那是王尔清的妈妈！

是的，莫扎特 35 岁去世。2007 年老梅 45 岁，王尔清不到 9 岁。

2018 年 11 月 23 日，在罗马尼亚布加勒斯特的一个音乐厅，王尔清创作的芭蕾舞剧《红楼梦》正在录制中，布加勒斯特交响乐团演奏，指挥王进是誉满欧洲的奥地利华裔指挥家。王尔清因为签证问题没能到达现场，只好利用互联网在波士顿和音乐家们沟通，在现场的老梅负责录音、录像，还负责在第一时间享受这美妙的音乐。没有人问老梅的姓名，她只有一个标准称呼：王尔清的妈妈。2018 年，王尔清 20 岁，是美国新英格兰音乐学院作曲系三年级学生。

2014 年，16 岁的王尔清获得“百川奖”作曲比赛第一名，之后便有作品在各地演奏。几年来，只要老梅和儿子一起出席某个活动，便只有一个身份——王尔清的妈妈。老梅习惯了，甚至有点享受，享受儿子的成绩和作品，享受美妙的音乐。

坐在录音大厅里第一时间听到儿子的心血之作，在第一现场接受音乐家们的赞美和致敬，那一刻的老梅，真是幸福啊。

这原本是为深圳的一个芭蕾舞团委约订制的剧，罗马尼亚的音乐家们拿到谱子喜欢上了。这个音乐太棒了，王进指挥说：从作品的复杂性和优美性来看，很难相信是一个 20 岁男孩的作品，想不到如此年轻的作曲家愿意如此严肃认真地回到古典的路径上来写一部这样唯美的中国意蕴的交响乐。作为母亲接受如此热烈的赞美，许多时间里，老梅虚荣而陶醉。坐在布加勒斯特略带寒意的录音大厅里，听着优美的音乐响起，或空灵，或伤感，或激烈，或迷茫……一个少年心中的青春祭，那种触动心灵的音符令老梅落泪，也令她扫一扫，关注“夜光杯”无限幸福。

我们是为了闲暇而忙碌，为了和平而奋斗。”这应该是个忠告。拥抱生活的美好，珍惜平凡的幸福，是一种觉悟。

我们经常被祝福的“岁月静好”，其实这不过是看你心理建设能到第几层级罢了。我们有桥渡桥，无桥自渡。生活即使充满荆棘，但也总有一路繁花相送。

换个角度，无限可能。冰城一场初雪，满院一地落叶，别有一番凄美。更多落光叶子的枯枝戳向天空，高冷的老树默默伫立，每每隔窗相望，我总会凝思许久。

我欣赏那些看破生活的真相，但依然热爱生活的人；崇敬那些明知社会难免有残缺，却要发愿补天的人。或许做不到见贤思齐，神明自得，但永远被自己存在的价值激励和感动。

中年的山水，看山是山，看水是水。问我新年有什么愿望？就做一个养花里最会写文章的，写文章里养花最好的吧。

朋友开了一家回收废旧物的小门市部，因为有收藏旧书的习惯，一有时间我就去那里碰碰运气。

那天下午阴冷，一位六十多岁的阿姨急匆匆地跑进门来问：“老板，早上我家老头子来你这里卖了一大摞旧书，那些书还在不在？”朋友说：“全在那里，你自己找找。”阿姨蹲下身，在书堆里翻找，眼里满



麋鹿精灵 (水彩与干花) 陈奕潼

“流光容易把人抛。”在紧张忙碌的精神状态中，或许你偶尔会有被时光抛弃之感，那是因为你没有给自己的心灵“留白”。

想到一个词：劳逸结合。看似很简单，做到不容易。古时农人就懂得这一点，即使是有耕作的时候，也日出而作，日落而息，起居规律，不让自己疲惫到虚脱。这种绵延的习惯其实是一种智慧。捉蛭蚬、赏戏曲，那种种爱好圆满了心中的喜悦，这种浪费的时光往往成为一生中“最美好”的追忆。

古代闺中女子闲来无事，捻起针线悉心绣出朵朵花儿来。优雅缓慢的刺绣，让细

我没想过 50 岁以后会爱上读书。这要感谢外地文友邀请，我加入了读书小组。

开始网购书籍，我只买古诗词书和几位喜爱的女作家新作。读书小组要求每天至少读书 40 页，我家存量根本不够我完成打卡任务。所以，但凡微店有促销我都会淘书。一本书最贵三四十元，多数一二十元，有时一本名著优惠价还不到十元。电视剧没时间看了，视线也从手机上收回，每天安安静静捧一本书，认真阅读。

这一读，放不下了，书里江河浩荡，感觉自己的思维和心胸都开阔起来，许多想法在内心奔涌，于是尝试写书评。文字虽浅显，但直抒胸臆，居然也得到编辑青睐。继而一发不可收，不断买书，不停读书。中外名著、诗人传记、旅游书籍等收入囊中，仅古诗词书林林总总就买了不下 30 本。“太爱读书了，能看完吗？”每逢快递员送

温暖的手账

彭佩

是焦急。“还好，总算找到了！”阿姨找出一个红皮老日记本，如获至宝，小心翼翼地翻看着，刚刚露出的笑容一下就被夺眶而出的眼泪堵了回去。“阿姨，我能看看你这笔记本吗？”我好奇，想知道里面究竟记了些啥。

“1973 年 3 月 2 日凌晨 2 点，女儿毛毛出生，6 斤 4 两……”

“1978 年 5 月 6 日，两岁半的儿子冬冬终于喊出了第一声妈妈……”

“1986 年 4 月 9 日，孩子爸工作变动……”

“1993 年 7 月 18 日，毛毛收到大学录取书……”

“2002 年 2 月 9 日，冬冬结婚，我太高兴了！”

我粗略翻了几页，心里涌起莫名的温暖。每段文字寥寥数语，不流利，但字里行间存着温度，时光的痕迹在这一刻变得格外清晰。作为旁观者，我无法完全体味阿姨的内心世界，但我读懂了一位妻子、一位母亲对丈夫，对儿女

们深深的爱。

青春岁月里的阿姨，不会想到多年以后会以怎样一种心情在轻浅的笔记里与从前相逢。可她却在不经意间用笔下盛开的鲜花，做成了一本弥足珍贵的手账。在那里，有她和家人最美好、最温馨的过往，即使老去，那温暖的文字也依然能够让她与岁月匹敌，找到最幸福的自己。

密的针线绣出一幅幅感人的绣品。在这样闲适而又浪漫的心境下绣出来的作品，如若只让它闲置，终究也只是孤芳自赏，但是将它当成礼物，却是一种更好的表达方式。手工刺绣对于现代人来说，不像古代用来消遣寂寞的时光那么简单，刺绣艺术恰好是慢生活的典型代表。

慢生活既不是懒惰也不是取巧，而是一种安排时间的智慧。经历过快节奏的紧张生活，更知道慢下来的时光如此宝贵。当你疲惫地回到家中，更加向往享受温热的饭菜与合意的香茗

我在办公室拆封，同事总要疑惑。他们的空闲都交给了手机，哪知我捧着一本书，沙发上读、床上读、卫生间读，办公室读、饭馆里读、公交车上读、医院候诊室里读……先是完成任务，继而成为习惯，现变为爱好，感觉自己的内心由此变得丰富充实，生活的琐碎烦恼早已消失殆尽。

“哎呀，可以考老年大学的研究生了。这么爱学习，早 30 年发奋多好！”爱人常常调侃。他有时也在我重复写书时发牢骚：“又浪费我们家钱！记忆都减退了，还白首方悔读书迟？”我笑道：“你股票亏的钱都够我买上万本书了。我才买了一百本。”

一百本书在“双十二”这天一举凑够了。即便这样天天读，今年我也才读了 50 本。而 QQ 上的一位文友 2018 年竟然读了 108 本书。不过，对于我来说，经历一种“枕上诗书闲处好”的意境已经足矣。

我在瑞士旅居期间，我租住在克里斯蒂娜家里。克里斯蒂娜 66 岁，退休前在中学教书。她每天早出晚归，我心想，难道她又找了一份工作？

一天，我忍不住把疑惑说给了克里斯蒂娜。她听后笑着说：“我没有找工作，每天出门是去把我的时间存进‘时间银行’，等到我老了不能动了再用。”看我听得满头雾水，克里斯蒂娜解释说：“‘时间银行’由瑞士联邦社会保险部‘开发’，人们把年轻时照顾老人的时间‘存’起来，在未来自己老了病了需要照顾时再拿出来使用。申请者必须身体健康、善于沟通和充满爱心，每天有充裕的时间去照顾需要帮助的老人，服务时数将会存入社保系统的个人账户。”

工作人员帮克里斯蒂娜找到服务对象——87 岁的独居老人利萨。克里斯蒂娜每周去利萨家两次，每次 2 小时，帮老人做些家务、推着老人散步、到超市

购物、陪老人聊天等。在她服务满一年后，“时间银行”会将她的工作时数统计出来，颁发给她一张“时间银行卡”，等到她病了或老得不能动的时候，她可以凭着“时间银行卡”去“时间银行”支取“时间和时间利息”。届时工作人员在验证过“时间银行卡”信息后，就会每天指派专门义工到医院或她家去照顾她。另外，对于那些已经把时间“存起来”，但最后由于各种原因（如住进养老院等）不使用“时间”的老人，“时间银行”便把这些小时数折合成一定的金钱或物质奖励送还给老人。

“时间银行”不仅为国家节约了养老开支，还解决了一部分社会问题，比如缓解老年寂寞感、收获友谊等。据瑞士有关调查显示，有一半以上的瑞士年轻人希望参加这类养老服务。“把时间存起来，等自己老的时候再用。”“时间银行”养老方式符合时代的需求。

时，时光仿佛慢了下来，享受并沉溺于这慢下来的时光。轻啜一口香茗，在静谧的夜晚品读名家著作，这样的家庭氛围温暖而又亲切。

不妨让自己慢下来：悉心写下祝福的话寄语同窗好友，斟酌每一个抒情的语句来描摹爱情，被电影的蒙太奇手法感动，翻阅旧相册来缅怀来追忆……那些慢下来的时光是珍贵的，貌似不合时宜，隔着岁月的长河，却是那么地自在、惬意、美好。

人们常说越来越忙碌，停不下来。我却觉得需要“特立独行”，欣赏慢生活，体悟慢生活。

上海电视台筹备一部反映上海出版业发展的电视节目，编导郝晓霞分别造访了一些出版人。她访问我时说，上海文艺出版社在改革开放后，既推出了不少高雅的书刊，如《小说界》《艺术世界》《小说界文库》《探索文艺书系》《中国新文学大系》等，受到社会注目；同时也出版了众多比较通俗的书刊，如《故事会》《文化与生活》《五角丛书》等，拥有大量读者。当时出版社是如何策划这些选题的？

我说，文艺社的编辑工作有个“三十字诀”，五句话，每句六个字，第一句是“多层次，高质量。”文艺社是拥有“上海文艺”“上海文化”“上海音乐”三个牌子的综合文艺出版社，书刊出版能满足不同方面、不同层次读者的多样需要，因而既要重视高雅读物的出版，也不可忽视通俗读物的问世。而且，多层次必须与高质量相结合。正是根据这一要求，上世纪八九十年代，我们推出的书刊既有提高性读物，也有普及性读物，都力争一流，因而受到读者欢迎，像《五角丛书》5 年销售了 4000 多万册。

由于《故事会》发行量曾列入世界发行量最大的综合文化类期刊排行榜第五名，被称为“小刊物成大品牌的神话”，郝晓霞要我就《故事会》谈谈雅俗问题。我以为，《故事会》虽属于通俗读物，但读者却并不限于“俗”人。上世纪八十年代末，一位高级知识分逝世，他的老伴回忆说他生前对《故事会》爱不释手，每期必买、必读、必藏。这说明，雅与俗不宜绝对分开，“雅”人也看通俗读物。因为人的精神世界不是单一的，其阅读心理空间是立体的、多层次的，爱读高雅文学的人，也会浏览通俗文学，以调节和满足精神上的多方面要求。王震同志曾写信给评书演员袁阔成，说他和他的孙子都是《三国演义》评书的忠实听众。这表明，优秀的通俗文艺作品，是可以“雅俗共赏，老少咸宜”的。《故事会》也正因为“眼睛向下，情趣向上”，俗中有雅，具有艺术品格，才能形成那么广泛的读者群。

既重视雅，也重视俗，显示了上海的“海纳百川”精神。海派文化的发生与发展，无论文学、戏剧、电影、音乐、曲艺、绘画，还是新闻、出版，都是既有高雅的、精英的，也有通俗的、大众的，流派纷呈，风格各异，呈百花齐放、百家争鸣之态。大上海因开放的胸怀而成其“大”。同时，上海在包容中又“追求卓越”。

多年来，“上海货”一直以“高精尖”闻名，在许多人的心目中，代表着优秀与先进。上海也正因为强烈的品质追求而具有影响力与辐射力。我对郝编导说，“多层次，高质量”的出书要求，看来是吻合上海城市精神与文化发展规律的。

时间银行 佟才录

了或服务满一年后，“时间银行”会将她的工作时数统计出来，颁发给她一张“时间银行卡”，等到她病了或老得不能动的时候，她可以凭着“时间银行卡”去“时间银行”支取“时间和时间利息”。届时工作人员在验证过“时间银行卡”信息后，就会每天指派专门义工到医院或她家去照顾她。另外，对于那些已经把时间“存起来”，但最后由于各种原因（如住进养老院等）不使用“时间”的老人，“时间银行”便把这些小时数折合成一定的金钱或物质奖励送还给老人。

“时间银行”不仅为国家节约了养老开支，还解决了一部分社会问题，比如缓解老年寂寞感、收获友谊等。据瑞士有关调查显示，有一半以上的瑞士年轻人希望参加这类养老服务。“把时间存起来，等自己老的时候再用。”“时间银行”养老方式符合时代的需求。

七夕会 可以在审美中找到“慢”：想要丢弃的面料尚好的旧衣，可以合理裁剪，带来惊喜；不盲从时髦的设计，悉心挑选适合自己的以收获满足感……

生活像是一场漫长的修行，有人喜欢苦禅，有人喜欢冥想。在我看来，懂得享受苦与乐也是生活的重要部分。我们在慢下来的时光里学会等待，这些朴实无华的生活褪下了浮华和虚荣，变得更像本真的生活了。正所谓“忍把浮名，换了浅斟低唱。”心中所向，就是生活的幸福模样。慢下来的生活，有一份回归本真的美好和纯粹。