



生活与节制

□ 郑峰

当下社会里,物质极其丰富,而制作工艺技法又层出不穷,各媒体更是使出十八般武艺和手段,恣意渲染,推波助澜,用一位广告人的台词说:“吃嘛有嘛!吃嘛嘛香!”在这一派喧闹之中,坚守一种有节制的生活,倒真成了一种最本真的生命状态。恰如其分的节制,为健康生活设置一个闸,挡住贪念、污染、病毒,就能让心灵纯净,让生命长青。

最近翻阅书刊,看到了不少养生之道,我感到,吃什么固然重要,但是如何科学地吃更为重要。举出几例,与人共析。作家刘墉曾与文学大师梁实秋聚餐。当冷盘上桌后,梁先生说他有糖尿病,不能吃带甜味的熏鱼。冰糖肘子端上来了,他又说不能碰,这里边放了冰糖。什锦炒饭上来了,他仍然不动筷子,说这里面有淀粉,吃了可以转化为糖。到最后,压轴的八宝饭上了桌,没想到梁先生见了大笑道:“这个我要。”大家都很诧异,提醒他:“这个可是有糖又有饭!”梁先生则笑

着说:“我常来这里,早就知道最后会有这道八宝饭,是我最爱吃的,所以前面的饭菜我就特别节制。我前面少吃或不吃,就是为了后面能多吃。因为我血糖高,得忌口,所以吃上得计划着,把那份‘配额’留给最爱。”

影视演员陈道明可谓过着与众不同的生活,几乎是离群索居。这在目前物欲横流的娱乐界称得上凤毛麟角。据有关资料介绍,他读诗书,无丝竹之乱耳;他弹钢琴,看到的是窗外湛蓝如洗的天空。还练习画画、写字,挥毫抄写唐诗宋词,坐在雕花的中式座椅上阅读古书。有一次,在江南的写生基地西递宏村,一帮艺术生见到他,慕名围上来,要他签名留念,他却拿过学生们的画夹,寥寥数笔,古街景观跃然纸上,令那些大学本科艺术生们惊讶不已。

由于他生活有节制,抛开演艺圈里的诱惑和繁华,才能在宁静的生活里,享受着这种节制带来的品位和雅致。也正是由于这种清心寡欲、素雅洁

净的生活状态,使他目光清亮、面容清癯、才思飞扬。体内,没有太多的酒肉果腹;心里,没有太多的欲望追逐。无疑,他是一个懂得节制生活的人。据圈内人士介绍,他很少去饭桌上应酬,即使真有必要去了,一般也不会超过15分钟。饭桌上、圈子里的互相恭维和吹吹拍拍,不是他想要的生活方式。

他把自己的人生总结为:在高处立,着平处望,向阔处行。有上等心,结中等缘,享下等福。

如果真照此所为,那必是演艺界一个卓尔不群的大明星。

由此我想到:在日常生活中,深入分析自己,了解什么对自己最重要,然后用有限的时间和精力专注地去追求,从而获得最大的幸福。更竭力做到“欲望极简”,不受外界潮流影响,不盲从,不跟风,远离名利场,不与势利小人交往。把全部精力用在最迫切的追求上。

“精神极简”。了解、选择、专注于一至三项自己真正想从事的精神活动,不盲目浪费自

己的时间和精力。

“物质极简”。明确生活中必需,不买不需要的物品,精简出门行头,只带“身手钥纸钱”。

“信息极简”。精减信息输入源头,减少社交网络,避免信息骚扰。不关注、不参与与己无关的娱乐、社会新闻,少而精,宁缺勿滥。

“表达极简”。写东西、说话,尽可能简单、明了、清楚。多用名词、动词,少用形容词、副词。

“工作极简”。使用有效的GTD方法,不拖延,日作日清,不唱“明日歌”。

“生活极简”。慢生活,不做无效社交。穿着简洁得体,尽量不吃含有化学添加剂的食品饮料,注重体质锻炼。

你想成为哪一类人,并不取决于你的能力,而是取决于你的选择。思路清晰远比卖力苦干重要,心态正确远比现实表现重要,选对方向目标,远比努力做事重要,做对的事情远比把事情做对重要。

不落的灯光

□ 于年才

这是许多年前的事情了。

那天的夜很黑,镰刀似的月牙儿偶尔从云层里溜出来,泛着淡黄的光。九点钟的光景,寂静的村路上,少年提着纸糊起来的灯笼和他的影子相伴,行走在回家的路上。

还要走上多久才会到家,他算不准。只记得看见村口上的老槐树,再向左走上百八十步就是了。少年忽然间觉得通往家的路长了一大截儿。

不知过了多久,隐隐觉得那棵老槐树看到了自己,少年才舒了一口气。透过老槐树的枝桠,正有一束光照着少年,少年不由得睁大了眼睛,同时被这束光暖到了!顷刻间,少年的鼻子一酸,泪水从眼角涌了出来!

家的大门是开着的,在记忆中是少有的事儿。透过窗棂发出来的光分外明亮,照在少年的脸上、身上,少年的心一下子平静下来。熟悉的脚步声惊到了屋内的父亲和母亲。他们急忙走出来站在房门口,望着回家的少年。待少年走近,他们伸出手来,牵着少年的手走进有灯光的地方。

少年预想中的责罚并没有到来。第二天早上,父亲送他上学时告诉他:“你还没到家那会儿,你妈妈不时地走到村口望上一阵,走了五六个来回。大门也不让关,让我换上过年才用的灯泡,说灯亮一些,让你远远地就能看见家的模样。”少年低下头默默打量穿在脚上的新鞋子,泪珠儿禁不住落满了鞋面。

许多年过去了,少年依旧记得那一夜,家的灯始终亮着。灯光是那样柔和,暖暖的。直到自己为人父了,少年才明白那一夜的灯光一直亮着是为了什么。虽然是一件不起眼的小事,却有浓浓的爱在里面。

那个少年是我。那是我读小学三年级时,和两个同学跑到离家五里多的村上看完电影以后,独自回家的经历。

时常想起那一盏灯光来。特别是夜深人静加班回家的时候,瞥见灯火,总是会把这件事勾画出来。尽管它过去了好多日子。

那盏不落的灯火,不仅仅是等待、守望,而是世间伟大的爱才有的辉煌!我常常这样想。

征稿启事

“齐迹”副刊为宣传推广齐文化而生。因为齐文化的兼容并包特性,她也接纳广义上的齐文化稿件,比如涉及聊斋文化、鲁商文化、黄河文化等与本土文化相关的内容。

投稿邮箱:lzc b f k @ 126.com,或登录“文学现场”网站,选择晨报《齐迹》副刊板块投稿。来稿请注明联系电话、通讯地址、邮政编码。谢绝一稿多投。

那些年曾经“见字如面”

□ 张修东

人常说,日有所思,夜有所梦。也真是“夜来幽梦思亲切,日现邮件穿梭行”。

父亲坐在我的电脑桌旁,戴着老花镜,仔细翻看收到的信件。

刚读完“见字如面”的开头,一转眼,父亲的踪影却不见了。

原来,老人家已经离开我快二十年了。

相顾无言语,惟有泪成行。

越是到了父亲的忌日,我自然免不了要回忆那逝去的书信岁月,尤其是那些年曾经以“见字如面”开头的通信时日。

当时,父亲在离家百十公里的肥城煤矿做工,一年中除了年度的探亲假,很少有休息的机会。一是老前辈出于奉献精神,认为做工不上班是耻辱,“小车不倒只管推”;二是家庭情况不允许休息。父母分居两地,一个在矿山无休止地上班,赚取微薄的工资;一个在家扶老养幼,打理庄稼,取得一些收成。

每月月初,母亲总是急切地等待邮递员的自行车铃声和熟悉的吆喝声,之后便匆匆攥着父亲的手章,领取寄来的工资。月月一封信件,及时说明家里的状况,成了不成文的规矩。有时父亲收到信件晚了,寄回钱的时间迟了,母亲就会坐立不安,唯恐父亲在矿上出事。后来的事实说明,父亲在井下运搬从业37年,从未发生过擦皮伤,可以说,这是父亲送给家人的一份安全厚礼。

信件,捎去思念,捎回平安。我刚入学那会儿,家里的信都是住我家前院的修停大哥来写的。只有初小文化的修停大哥来到家中,不顾一天的劳顿,强打精神,问明意思,写上一封信。修停大哥写信时,趴在桌旁,在微弱的煤油灯光下,首先看到的抬眉是:“四叔,你好!见字如面。”修停大哥喊我的父亲“四叔”。第二天,母亲让赶集的大爷从镇上邮局把信件发出去。

看着每次写信都得麻烦修停大哥,那时的我就暗下决心,争取多认识一些字,实现自己能写信的愿望。我还在想,远在百十公里以外的父亲如果收到我写的信,就算是爷俩见上一面了。这“见字如面”,算是晚辈们向老人家做的汇报,也是老人家传递爱的方式了。

时光如梭,见识渐增,我能写信了,标上拼音,很是勉强,信的开头,自是少不了“见字如面”。写完信,自己总是得意地抑扬顿挫地念给母亲听,母亲也总是指出一些词义表达不准确的地方或是听起来不顺的话,让我改了再抄出来,这时,不懂的字、不会写的字,有了新华字典的帮助,什么都解决了。

慢慢地,能表达母亲的意思,把信写得流畅了,有时打完工腹稿,一气呵成,也不再重抄了。看着我能写信了,父亲回信的频率也高了,嘱咐、交流、希望……字里行间流露着父亲的爱。

以后的信件,自是“见字如面”开头,先是汇报大事、急事,

譬如急等用钱交学费、等着寄回钱还账、预备置办小推车等家什、修理一下自家院墙……尔后是汇报一下自己的学习状况,写到这些时,母亲便放心地去忙一些家务了,剩下的是我自由发挥、自我表扬的时候了。

有一次,看到操劳的母亲一个人忙秋,我实在忍不住,趁着母亲不注意,将母亲的难处写在了信里。细心的父亲,总是从信中看出些端倪,于是在回家与母亲交谈时,将这些作为了重要内容。不管啥时候,年龄再大再成熟,孩子做的事情,也逃不过父母的眼晴。

一直留在我记忆里的,是父亲和奶奶的一次对话。父亲一个劲地说,两口子,一辈子最好都在一起,要不就都当工人,要不就都当农民,相互有个照应不说,关键是相互体贴,分承家里的重担。在一旁的母亲没有听懂其中的意思。只有我,默默盘算起自己今后的生活。

社会总是在无声无息中发生日新月异的变化,等到我上高中的时候,已经很少用写信这种方式与家人交流了。那时,百十公里的路程,一般的信件,要七八天收到,繁琐不说,有时候还误事。于是父母亲商议,别再耽搁孩子的学习,信少写,万不得已的时候,就用电报。1983年初秋的一天,奶奶在老家病得厉害,母亲让家里



的哥哥发了一封电报,仍是“见电如面”开头,尔后才是正题。

十几年后,母亲和两个弟弟随着煤炭矿区“农转非”政策的落实,来到了矿山。我工作的单位与父亲的单位相距不到十里路,交流起来再也不用信件。有时上班时间久了,“创水平上纲要”的会多了,一周不能见父母亲一面,父亲便从单位打来电话,让我休个班回去看看。原先的“见字如面”,成了“见面如面”。

有时自己就想,即使和自己敬爱的人相见,和心爱的人吻面,一生耳鬓厮磨,半生依偎身旁,时光也不会很多的。转眼间,父亲已经离我们而去二十多个年头了,其间,除了每周在母亲那里聚餐一次,就是我们兄弟平常的交流,也换成了QQ,变成了手机短信,一些家务事的交流或者有好文字,都用微信。

近些年,为了交流方便,我家建起了“福”微信群,高兴的时候视频聊天,彻底解决了大问题。

时代飞速行进,那些年的“见字如面”,也只能权作历史的积淀了。