



## 放下,是最好的当下

□ 张修东

和几位好友在一起聊天,大都在絮叨:“晚上睡不着。”

我以自己的体悟给他们分析原因:心事太重,该放下的还没有真正放下。他们几乎异口同声回答我:医生也是这么说的,医生还说,心里要尽可能少地装载一些与自己关系不大的事儿。

医生说的“与自己关系不大的事儿”,我理解就是家务事、孩子的事、经济的事。

家务事,无非是没完没了的家务让人烦闷,或者因为道听途说的一句闲话烦心,在心里长时间纠缠,放不下。

孩子的事,无非就是上学、就业,以及孩子单位的经

济效益、同事关系等,再就是关心孙辈入托、入学,躺在床上还在想,辗转反侧。

经济的事,无非是家庭收入,家里有大的支出了,谁家结婚生子、生老病死需要还礼了,不断考虑,由此难以入睡或睡不踏实。

有时候,大道理我们都懂,只是事情到了自己这里,不能自控。

就像我们平日教育孩子,你不说话,他还愿意主动跟你交流几句,如果你以教训的口吻说教,他反倒和你说不了几句话。我常开导朋友,现在的孩子学历高,接触的东西多,你再把一些过时的所谓经验灌输给他,他肯定难以接受。

你说,他不听;他想听的,你不懂。双方有了隔阂,交流有了障碍。你想,这样子你心里有了心事,能睡好觉吗?能不压抑吗?啥也不装时,心里才能轻松自如。

患得患失,挖空心思,明争暗斗,又怎能安睡?生活在纷繁复杂的人世间,人难免迷惑或被迷惑。这时的你,心里装载了这么多乌七八糟的东西,那颗平常心早已飞到爪哇国,心里的东西越背越多越沉,是不是感觉喘不过气来了?

有人说,心事,即使你捂住嘴,它也会从你的眼睛里跑出来。只有放下,才是最好的当下!

读到一则故事,说的是一

个女孩趴在窗台上,看窗外的人正掩埋心爱的小狗,心情随之悲痛不已。这时,外祖父看到此景,引导她挪到另外一扇窗前,欣赏盛开的月季花,顿时,小女孩心情愉悦,快乐起来。外祖父对小女孩说,同样是打开一扇窗,开哪扇窗户,决定你的心情啊。

人的一生中,值得高兴的理由有千万条,值得赞美的事情有千万件,不应该让自己固守在一扇令人沉郁的窗前。烦闷时,放自己一马,别让那些无谓的世事纠缠心底,读书看报听音乐打球,打开你生活中的另一扇窗,快乐多一分钟,烦恼就相应少六十秒。放下,成就最好的当下。

## 做客小雪夜

□ 马云丹

冬的模样,是被那“云暗初成霰点微”的小雪细细密密素描出来的。

特别喜欢小山城的雪,有着别具一格的韵味。小雪在傍晚时簌簌而下,很乖巧很轻盈很诗意。偶尔也会被一阵紧俏的风撩起白纱水袖抛旋到空中,而后辽阔地散漫开去,梦幻得很。

远山近舍是小雪所构之图,远有雄阔近有秀巧,层次中风骨尽显,明暗中自然律动。小雪是有质感和量感的,亦是有所制的,柔韧得宜疏密得当,乍微满地各自玲珑。

身在高楼一格中,看着小雪沙沙地嬉闹窗前,便想到儿时的光景。也是这般小雪的傍晚,我和姐姐趴在窗台上,看雪花撞在玻璃上,渐渐汇集成水珠滑落下去。院落中的

石桌、树木和地面上披着薄薄的白纱,在暮色里越来越明亮。

母亲和父亲在耳屋里码放着白菜和萝卜,母亲跟父亲说:“三天不吃青,心里冒火星。把这白菜和萝卜存好了,这一冬就安稳了。”父亲说:“一会把那肥猪肉炼了猪油,用油渣和白菜包大包子给孩子们解解馋。”

二姐听到要包大包子,便跑到南屋抱来一捆粉条去父母面前卖巧:“包大包子要放粉条,我去泡上。”母亲舀出一部分粉条让二姐泡到盆子里,又拽出一小把来给大姐,让她给我们烧粉吃。

烧粉吃才是二姐去抱粉条的目的。大姐将火炉的盖子错开一点,拿一根粉条在火苗上来回飘几下,细细的粉条就膨曲成白而妖娆的样子,有时会曲成数字、动物、花朵和

线团等形态,很是有趣。

大姐把烧粉先给我吃,二姐便等不得了,要自己烧来吃。她从大姐手中抽走几根粉条,把火炉盖子挑走,将粉条一股脑地送到火苗上,结果粉条瞬间被点着,她惊慌地吹灭火,而粉条已焦糊地粘扭到一起,没法吃了。

屋外的雪粒儿在光线里闪烁,这时的天并不寒冷,所以雪落了一天也没积存下多少,还是薄如纱幔般让人觉得很喜欢静好。屋内弥漫着油渣白菜粉条馅的大包子的香气,二姐又跑去问母亲包子啥时候熟。

父亲则端来一盘凉拌白菜心。黄嫩嫩的白菜心被父亲切成细丝儿,配上细丝的胡萝卜和鲜绿的香菜,简直就是一盘春天。父亲用酱油、醋和香油调拌的白菜心,入口清脆清新又浓郁缠绵,

虽然很简单,却让味蕾长久记忆。

一笼热气腾腾的大包子终于端上了桌。母亲还熬了地瓜小米粥,香甜得不得了。父亲怂恿着母亲陪他喝烧酒:“小雪下雪好年景,你得喝点高兴高兴!”母亲喝一口烧酒,辣得皱眉又欢笑。

父亲用筷子蘸了酒让我们都尝一尝,还念叨:“烧酒包子,老婆孩子,日子踏实久长。”我和姐姐被辣得眼泪都出来了,不解父亲怎么喝那么难喝的东西。

想着想着忍不住笑起来。去煮一壶茶当酒,茶香满屋,月色落在陶瓶中的干枝梅上,杜耒的诗句便如小雪般飘至心间:寒夜客来茶当酒,竹炉汤沸火初红。寻常一样窗前月,才有梅花便不同。

哦,我是时光的客,此时做客小雪夜。

## 冬夜围炉有清欢

□ 王国梁

向往古人雪夜围炉:“绿蚁新醅酒,红泥小火炉。晚来天欲雪,能饮一杯无?”邀上二三知己,围炉小酌,任凭冬夜漫漫,尽享人生得意。

现代人最擅长把小聚发展成一场声势浩大的聚会,甚至一场各有所图的社交,好好的聚会变成了应酬。年岁渐长,更觉得应酬成了一种负累,无效又无趣。

这天,妻子发来微信:“寒夜围炉,人生乐事。推掉应

酬,陪伴家人,可否?”我回复:“温暖小炉,一家老小,共饮同乐,夫复何求?”很快,孩子打来电话,听得出来,小家伙很兴奋。

推掉应酬,早早奔向家中。冬天的夜晚总是来得特别早,小城的灯火一盏盏亮起来。回到家,妻子和母亲忙碌的身影在厨房橘黄色的灯光下温馨柔和。妻子端着菜盆出来,招呼我:“来,帮着择菜,冬夜围炉,重在参与。”

餐桌上,电磁炉已经摆好。我把菜品一样样摆好,有漂亮的盘子装饰,餐桌上简直生出花来了。

父亲把酒倒好,酒香扑鼻。我们围炉涮火锅,腾腾的热气弥漫着,香味钻出来。笑语喧哗,温馨满满,陪家人冬夜围炉别有一番滋味。妻子一边给我夹菜一边说:“你平时在外面大鱼大肉,应该多吃点绿色蔬菜。”茼蒿、生菜、萝卜……这些菜,蘸着母亲精心调制的小料吃,特别美味,我

忍不住想起了苏轼的词:“雪沫乳花浮午盏,蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。”此刻,味蕾摒弃了虚浮,重获清新和欢愉。

冬夜深深,笑语声声,围炉暖意生。这样的时刻,真觉得自己是世上最幸福的人。冬夜围炉有清欢,人生最美是亲情。无论我们迷失多久,家都是我们兜兜转转之后最终的归宿。人生最美的滋味,就是返璞归真之后体验到的自然醇厚的味道。

## 爱情老了也很美

□ 夏学军

儿子大学毕业,找到了理想的工作,我终于可以坐下来歇歇了。忽然发现,刺目的白发如黑夜里闪烁的星星,悄无声息地提醒我:你老了!同一屋檐下的他,自然也逃不过岁月之刀。掐指一算,我们已经坐拥围城二十多年了,就连我们的爱情也上了年纪,老得面目全非了。

看着老公摆弄花草,我忽然笑了,年轻的时候所有人都说我俩般配,现在依然般配:我头上的白发配着他的白发,我眼角的皱纹配着他的眼袋,我不再苗条的身材配着他不再挺拔的身躯。

年轻的爱情离不开激情和浪漫,而老去的爱里,必定不缺温婉和平淡。还有几个月就是结婚纪念日,早就习惯了没有惊喜和礼物的日子,只用行动诠释婚姻的真谛:把稳定留给对方,平淡最长情!

我俩的爱情上了年纪,也许只有这个时候才能悟出平时的细心呵护胜过一时的缱绻甜蜜。二十多年平淡如水的日子里,在我烦累的时候,他能做出可口的四菜一汤;我窝在沙发里看剧,他悄悄把碗洗了;在外面吃到好吃的菜,他都要细心记下,回家做给我吃。炉火上煨着一罐排骨,飘香的香气让我觉得爱情其实就是一罐老火靓汤,关怀体贴是最好的食材,用笨拙的方式,守住一地的琐碎。

他真是老了,曾经火爆的脾气平和了,我感受到的是越来越多的温情和关爱,有时候甚至觉得他有点婆婆妈妈。“药吃了吗?”“天冷,多穿点。”“晚上想吃啥?”这样的提醒,一天不知道要多少次。还记得前年我患病,疾病折磨得我没了人样,而他为了照顾我,同样是形销骨立。为了逗我开心,他龇牙咧嘴扮大猩猩。我笑了,他立马夸我:“看,你一笑多好看!”“当我为疼痛掉泪的时候,他揽过我的肩,柔声说:”靠过来,借你一点勇敢吧!”

我们就是两个围炉取暖的人,爱情老了,我们也越来越珍视对方,有了彼此在,漫长的冬季也不觉寂寥寒冷。

当爱情褪去光芒,两个凡夫俗子被世俗的烟火气包裹着,在柴米油盐里穿梭,才发觉爱情不是海誓山盟的空中楼阁,而是落实到每一餐吃什么、每一分钱怎么花的叨叨叨中。

## 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。来稿请注明建设银行开户行、开户名、账号,联系电话、通讯地址、邮政编码。请勿登门投稿,谢绝一稿多投。