

芬芳
一叶

桂子飘香

□陈美琳

今年入秋气温偏高,导致中秋时桂花未能如期开放,近日,满树米粒般的花苞陆续绽放,虽然迟来,但终究没有缺席,美好的事物,值得等待。这不禁让我忆起了从前家门口的那棵大桂树,它是春夏的一方遮阳棚,是秋天的一缕甜香源,是冬季的一抹傲霜绿,更是我的美好回忆和寂寞乡愁。

记得小时候,秋天,吃罢夜饭,我总爱搬张小凳,坐在桂花树下,回想一天发生的事情,反省一天的功过得失,或什么也不想,背靠着桂树,仰望枝头明月。夜风微凉,桂花落满肩头,心情如水一般沉静,直到母亲怕露水打湿我的衣裳一遍遍喊我进屋,当时的我竟有了“栏杆拍遍,无人会,登临意”的感慨。自己性格里的一丝忧郁大约就是那时形成的吧,院子里的桂花是儿时回忆里寂寂的香气,氤氲在懵懂的童年和孤独的少年岁月里。

桂花不仅好闻,而且好吃,在那个缺衣少食的年代,我家的桂花树年年不负期待,总会开出满树金色的小花朵。每每这时,母亲总会选一个黄昏,扛出竹梯,带着我摘下一淘箩一淘箩的桂花,清洗、阴干、撒糖腌制、密封存储,到了过年,桂花圆子、桂花糕、桂花炒米糖便成了我家年节必备的美食,让清苦的日子也浸润了芬芳甜蜜。这些吃食让我成为小伙伴们中的核心成员,大家都巴望着我分一块桂花糕或者炒米糖给他们,而事实上,在炫耀一番之后,我也会和大家分享这难得的美食。虽然心里也舍不得,但是想起母亲总是把这些美食送一些给周围邻居和村上的寡妇老太黄大娘,我也就释然了,懂得分享,美美与共,会让生活更幸福。

及至十三四岁,正值青春叛逆期的我便也有了许多心事。对一件事一个人的看法,总想打破陈规、标新立异,对父母师长的嘱咐教导也常常心生厌烦,这些引发了大大小小的冲突,便觉得这世间无人能懂我。情绪无处宣泄时,烦恼怨闷如影随形。所幸后来我找到了出口,在无人的时候,就对着院里的桂树诉说,它从不乏味说教、唠叨个没完,也从从不居高临下地申斥我,它总是给予我芬芳和沉默的陪伴,落下花瓣撒在我的头发上、衣裳里。渐渐地,我对桂树的倾诉,不再都是烦恼,受到老师的表扬、得到同学的友谊、看到的美景、品尝过的美食,我都会对着它说一说,后来,我还会把这些内容和感想写在日记里、写在作文里,竟在无意中既练了笔又锻炼了表达能力,中学时的作文屡屡获奖、工作后从不会为写文章而烦恼,这些,都是桂树对我的馈赠。现在网络上流行的“树洞”说法,原来,早在三十年前,我就已经拥有并很好地运用,成功度过了叛逆期,还累积了对世界初步美好的认知。

随着城市化步伐的不断推进,老家面临拆迁,协议签订后那晚,也是仲秋时节,我久久徘徊在桂花树下,和儿时一样的明月清风、一样的馥郁甜香、细小的花朵也一样落满了肩头,只是母亲忙着整理杂物再也无暇一遍遍喊我回屋。明天将要告别陪伴了我三十多年的桂树,虽只是一棵树,却承载了欢乐少年童年时的思考,见证了一家人从一贫如洗到过上小康生活的奋斗历程,心中诸多感慨与留恋。夜深了,转过身正欲进屋,却看见父亲坐在屋檐下,面带微笑看着我也看着桂花树,“丫头,明天再摘一淘箩桂花腌起来吧,以后住进居民楼,可就闻不到这样甜的桂花香,吃不上这样好的糖桂花啰。”父亲布满沧桑的脸上微微闪过一丝失落。

2015年年底,我们一家搬进了崭新的居民楼,父母适应了大半年没有院落的生活,渐渐也融入了这座城市。次年中秋,我与父母在小区中心花园散步,一阵阵熟悉的甜香飘过来,映着明月乘着清风,仿佛又回到了儿时的秋夜,恍然如昨,路过这条路,嗅过这股香,夜色还是一样深沉,月光铺满了大地。母亲高兴地说,小区的绿化中有很多桂花树,虽不及我家原先那棵大,但品质很端正,入秋以后,又能闻到桂花香了。听母亲如是说,我心底那股淡淡的乡愁找到了安放之处。



美丽东疆

黄映波

又一人生拐点

□葛志华

人生都是单程票,始于童年,经历青年、中年,终于老年,犹如滔滔河水,“奔流到海不复回”。唯有单程,才会有“盛年不重来,一日难再晨,及时当勉励,岁月不待人”的感慨;唯有单程,才会有“黄鹤一去不复返,白云千载空悠悠”的惆怅。在这趟旅途中,有两个人生拐点,一个叫青春期,一个叫更年期。这两个拐点把百年人生一分为三:青少年、中年与老年。经过这两个拐点的洗礼,人的外表与内心、心理与行为、角色与使命、梦想与追求都会发生或显或隐的变化。正是这些改变,才使人生变得多姿多彩、社会变得丰富生动。

生命是一个持续性的生长过程,前后相连、首尾相顾、因果相依。没有春天的播种,就不会有秋天的收获,也就是所谓“少壮不努力,老大徒伤悲”。中老年的高光时刻与青年时期的积累打拼密不可分,也就是所谓“不经历风雨,怎么见彩虹”。

生命又是一个不断变化的过程,不同的阶段有不同的底色。人生青春期,外表光鲜,内心苍白;人到更年期,外表干瘪,内心丰盈;年轻时,渴望入世,意气风发,使出浑身解数也要扮演好“别人眼中的自己”;年老时,向往出世,学会归隐,只想做“自己心中的自己”。

不同阶段的人生有不同的特质、精彩与迷茫,需要自己用心去体悟。体悟正确及时,高光时刻就会扑面而来;体悟滞后,后悔烦恼就会如影相随。青春是人生最闪光的日子,这段时光在带走童年天真的同时,又在生理上加持了第二性特征,在心理上植入了叛逆、勇敢、友谊等元素;在角色上又把从学校小舞台拽入社会大天地,扮演着命中注定的那个角色。或许是青春过于短促,加之人生阅历不足,拥有青春的人并未真正理解青春的意义。诚如一首诗所云:“当你拥有它的时候,往往并没有读懂它;当你能够读懂它的时候,它却离你而去。这首诗的名字就叫青春。”

青春如此,健康也是如此。健康是人生最宝贵的财富,没有健康,人生就黯然失色,所有的梦想都无法实现。青春期的人们,生理

处于巅峰状态,精力旺盛,免疫力强,犹如一台精密的仪器运转自如,不知疲倦,既感觉不到器官的存在,更体味不到健康的价值。而一旦进入更年期,生理的退行性变化加剧,免疫力下降,不时感觉到器官的不适,开始体味到健康高于一切。而一旦真正领悟到健康的价值,健康又离你而去,再多的钱也换不回来。

经过几十年的红尘打拼,该经历的都经历了,万丈豪情在多次碰壁后逐渐消退。当人生从浮躁转向淡定,从热闹转向清静时,说明人生已转入更年期旅程。更年期是个体生命由中年转为老年的“前奏曲”。这段时光给人的生理、心理、行为都打上了烙印。在生理上,机能的退行性变化取代了青春期的成长性变化,看得见的如发渐白、背渐驼、皱纹渐增,甚至体形都发生了变化;看不见的血压、血糖、血脂在上升,肺活量在下降;在心理上,这段时光偷走了活力、激情、浮躁等元素,又加持了从容、怀旧、淡定等特质;在社会上,阅历在增加,称谓在扩容,辈分在上升,责任在加重,形成了独特的“中年剪刀”,即健康曲线由高峰缓慢下行,而责任曲线则由低谷缓慢上升,在更年期形成“中年剪刀”。

经过这段时光的浸润,人的目光就会发生相应的变化。青少年是人生的初始阶段,拥有大把的时光,有无限的可能性。因此,青少年的目光贵在看远,懂得投资自己,积蓄能量,创造命运从量变到质变的高光时刻,切忌目光短浅。中年是人生最充实最焦虑的阶段,肩上挑着家庭与事业两副担子,心上牵挂着老人与小孩,容易产生挫折感与焦虑感。因此,中年人的目光贵在看宽,放平心态,学会减负,专注于属于自己的天地与美好。尤其要改变人生态度,不要攀比,幸福重在心灵的感知,而不是人与人的攀比,要知道真正伤害你的不是事情本身,而是你对事情的看法,这个世界最吃亏的就是用别人的错误惩罚自己。

当你不爱生气、入世转向出世时,说明人生已转入老年阶段。老年是人生最后的旅程。这段时光有

成熟的人生经验与智慧,又不背负事业与家庭的重担,有机会静下心来,聆听自己心灵深处的声音,正是摘取人生果实的丰收期。一个人成熟的真正标志就是不爱生气了。活满一甲子,该经历的事都经历了,曾经拥有的美好与温馨、曾经的无奈与惆怅、曾经的阳谋与阴谋,都渐行渐远,一一离你而去。年轻时争抢的资源,现在只是淡然一笑;中年时费尽心机得到的东西,如今看起来也已无关紧要。过往的人生,自己在可有可无的人与事上,浪费了太多的时间。一个人有了阅历,就有了洞悉世情的眼睛。这双眼睛有些老光,多了眼袋,少了秋波,却能把事情看淡了,心也释然,人生就变得通透豁达了。

越过这个拐点,人生就迎来了即将到来的老年生活。如何让长寿与衰老不同步,如何优雅地、有尊严地、健康地老去,就成为人生新课题。

哲学家罗素在《论老之将至》一文中说:“一个人只要有爱好、有运动、有梦想,就会拥有一颗年轻的心,就会远离衰老。”德国学者奥特弗里德·赫费在《优雅变老的艺术》一书中提出了“四个L”的抗衰老处方,即运动、学习、爱与笑。这“三个有”“四个L”既能滋润心灵,增长见识,又能对抗痴呆、强身健体、延缓衰老。只要真正做到“三个有”与“四个L”,纵然脸上爬满褶子,心灵也不会蒙尘,即使年逾古稀,也能有尊严地、优雅地变老,实现“夕阳红”的梦想。因此,对老年人而言,你能优雅地、健康地、有尊严地生活,就是人生赢家。因此,要实现这一目标,就要做到过往不悔,好事坏事,都成往事;未来不惧,未来充满不确定性,不能杞人忧天;当下不负,做到“事业有声有色、生活有滋有味,为人有情有义”,在健康优雅中延伸生命的长度,在老有所为中抬高生命的高度。

记得罗曼·罗兰说过:“世上只有一种真正的英雄主义,那就是认清了生活的真相后,依然热爱生活。”作为20世纪60年代出生的人,青春早已过去,更年期也渐行渐远,但仍要活出每个阶段恰到好处的自己。

心窗
片羽