

## 难以治愈 “瞎操心”

◎天潼

多年前一个春晚小品里,宋丹丹对赵本山说“没心没肺的人,睡眠质量都高。”后来许多专业人士论证了此话颇有道理,而我等非专业人士也能从生活经验,验证此言不虚。

我家睡眠质量最高的是父亲。总有人很武断地说,老年人瞌睡都少,早上五六点就会醒。父亲直到去世前,一直爱睡懒觉,八点多就算起早床了。

许多年前,我大龄未婚,亲戚、邻居都认为父亲应该着急。那时商品房刚刚兴起,周边均价不到一千元一平方米。父母一向节俭,大家都估摸着他们起码买得起一套二居室,于是常有人劝他们替我买套婚房,这样可以大大提升我在婚恋市场的竞争力。父亲却不以为然,祭出一些老话,诸如“儿孙自有儿孙福”“船到桥头自然直”之类,认为他不应该管我的事。好在有那么几年,我收入还不错,终于在37岁那年买了套二手房,价格是8年前新房的4倍。38岁那年,我终于结婚了。

母亲在我漫长的单身岁月里,一直都失眠。她觉得父亲唱高调其实是在推卸责任,有几个中国家长会不替儿女着想?然而她在家没有实权,因而只能干着急。等我结婚了,她才如释重负,但很快就开始操别的心,依然失眠。这么多年来试过多种安眠药,都没有很好的疗效。

朋友二喜也常年服用安眠药,近两年为减轻焦虑,甚至试过一些少见的疗法,但收效甚微。他对我说焦虑是会上瘾的,一件事解决了,又会操心另一件事。有人给他推荐过“治愈系”书籍,他看罢深感可笑。能被人三言两语“治愈”的,根本就不是病,那只是自身矫情。

父亲“没心没肺”活到了85岁,母亲操心着急如今已经87岁高龄。可见心情愉快不一定比操心着急长寿,寿命这事主要还是靠基因。

去年夏天,母亲体检发现胸部长了个不小的肿瘤,紧挨着心脏。再长大一点就会压迫神经,甚至影响心脏功能。然而手术切除,得拆掉三根肋骨,母亲如此高龄,大有可能死在手术台上。我们征求母亲意见,她决定保守治疗。

以她的性格,这件事自然会悬在心上。为了转移她的注意力,这一年里我常常告诉她一些事,比如我工作中遇到了一些困难,还有妻子所在的公司也摇摇欲坠了……以母亲的性格,她会优先操心我们的事,虽然这种操心毫无用处,但能占用她很大的思考内存空间,挤占她忧心肿瘤的时间。最近去拍片,情况还好,肿瘤没有明显长大。

常有人说为了不让父母操心,即便生计艰难也应该报喜不报忧,其实每个老人情况都不一样。对于那些大半辈子习惯于焦虑的老人,你让他们不操心你,他们或许会去操心更要命的事。实践出真知,决不能照搬别人的“均码”方法,许多事必须“一人一策”。



请喝一杯敬老酒

◎子穆

## 我的田园生活哲学

◎陶建明

中华民族自古崇尚勤劳美德,劳动不仅是谋生手段,而且适当的劳动也是强健体魄、启迪智慧、延年益寿的养生方法。作为土生土长的农村子弟,我自幼便浸润在祖辈“晨兴理荒秽,戴月荷锄归”的农耕图景中。范成大笔下“童孙未解供耕织,也傍桑阴学种瓜”的童趣,正是我童年生活的真实写照。这份深植血脉的劳动习惯,伴随我走过青葱岁月,促进成长进步,更在退休后绽放出新的生命光彩。

退休之初,年近九旬的老母亲仍在侍弄几亩薄田。每逢《观刈麦》中“田家少闲月,五月人倍忙”的农忙时节,我便暂别城市,回到故土化身为“晨炊躬稼米”的田舍郎。当镰刀割断麦秆的脆响与打谷机的轰鸣交织成丰收交响曲时,当汗水浸透的衣衫在晚风中渐渐干透时,那些都市生活的烦忧早已随风而逝。农谚说:“收麦如救火。”夏收时,一旦遇有天气变化,在风雨到来之前,顾不上吃饭、休息,争分夺秒抢收粮食。到了晚上尽管两腿犹如灌了铅似的,走起路来迈不开步,但看到抢在雨前收回的那堆积如山、金灿

灿的小麦及油光发亮如同蝉眼似的油菜籽时,看到母亲因心满意足、喜笑颜开而在眼角绽放的菊花纹时,我满心的甘甜胜过饮了琼浆玉露。

2021年母亲离世后,我将祖传的几分自留地及宅基地化作养生乐园。每周驱车四十多分钟返乡,在“开轩面场圃,把酒话桑麻”的悠然中,侍弄着应季蔬果。劳动中,我接受阳光照耀、呼吸新鲜空气、活动筋骨,促进血液循环,睡觉又深又香,提升了免疫力、增强了体质。

这些劳动是轻松、愉悦的劳作,这样的劳动本身就是一种享乐,是莎士比亚所说的“使人愉快的劳动”。春日里,新芽顶着露珠向我颌首致意;盛夏时,藤蔓间垂悬的瓜果宛如翡翠雕琢;金秋至,累累硕果压弯了枝干。这般“采菊东篱下,悠然见南山”的田园之乐式的劳动,如同咖啡里的方糖,把我的退休生活调得有滋有味;恰似路旁的一帧风景,把我的退休生活装扮得亮丽多彩。

我常携妻子儿孙同返田园,在“耕读传家”的实践中传承劳动智慧。妻子跟着学习种植技术,孙辈辨认着作物幼苗,邻里间互赠时鲜果蔬、分享劳动成果。这种“肯与邻

翁相对饮,隔篱呼取尽余杯”的温情,让钢筋水泥的冷漠在城市与乡村间消融。

劳动是体脑并修的修行。母亲口授的农谚与智能手机里的种植App同样珍贵,田间记录本上密密麻麻的数据与书架间的农业典籍交相辉映。一天中,我可能几次“切换”体脑劳动,这既对休息养生有益,又有利于提高劳动成效。我独创了“晨昏劳作、午间耕读”的养生法:破晓时修剪果枝、铲除杂草,烈日下在屋里品读《齐民要术》、勤奋写作;暮色里给农作物浇水、采收蔬果;灯影中整理《菜根谭》心得、回顾一天的收获。

我注重体脑劳动的结合,通过脑力劳动来升华体力劳动成果。退休后我在媒体上发表的第一篇文章就是反映体力劳动的《种菜乐》,配图刊出。近10年来,我将劳动感悟凝练成30余篇散文,当它们被报刊登载时,我方悟得佛家那格“劳动的成果是所有果实中最甜美的”这句话的真谛。

这片用汗水浇灌的精神家园,既是抵御城市病的天然疫苗,更是安顿心灵的桃花源。在春播秋收的永恒轮回里,我触摸着大地脉搏,聆听着生命拔节,实践着最朴素的养生智慧——劳动之树常青、生命之泉长流。

## 意外收获

◎姜静华

有一天,和丫头闲聊的时候,发表了不知什么高见,引得丫头一句感慨:退休以后你没有变笨。真的吗?得此论定,心里甚美。

细思,当归功练了太极。今年元旦起,我参加了郑子太极拳37式拳架班的学习。之前十年,练太极功夫、看太极文章分享,不断改造思想和身体。这个过程中遇到最大的问题是知行合一,往往是心懂而身体不懂。

2015年拜师学艺,师父说,太极拳是文化拳、思想拳,单靠身体练不够,还要用脑子练。我一个身体上、思想上都是小白的人,很难真正理解师父的话。看着师

兄师姐们天天有进步,我心里一急,焦虑到啥都学不进,但是就这样懵懂的情况下,练习太极功夫还是明显改善了我的身体。

2019年,我开始练习郑子太极体系中的虎背靠山功。这功夫很生动,让我这个没有长性的人能够坚持。因为每一靠,可从身体感受和发出的声音中判断自己哪里还需要调整。靠山功练习五年了,还在提升中。

从一而入,这是法门。我的“一”就是虎背靠山功。在这一功法中我找到了身体里太极八法的感觉,明白了黄宗岳先生在拳论中说的“动静之机,阴阳之分”,也隐约看到了杨骏雄老师提的郑子太极训练

体系中“一以贯之”的东西。

说来也奇怪,练习了虎背靠山功后,再看之前师父教的功夫,开始明白。生活中“路痴”严重的我方向感变强了,怕烧饭的我整一桌菜也不那么犯怵了,拳馆老师讲功夫的时候没那么难学了。我在心里不确定地想:万年顽石有点开窍了。偶尔,听袁师兄说,练太极拳虽然花点时间,但现在他处理事情的时候,一桩桩、一件件,条理很分明。

练太极拳不仅增强体质,更重要的是能启智开慧、提高思维能力。这个一直存在的事实终于让我这个久久徘徊在太极门外的人看清楚了自己何其有幸。选择太极陪伴一生将是我不二的选择。