

N 耐人寻味
airenxunwei

长寿的秘诀

□黄小平

英国思想家柏林活到97岁才去世,有人总结他长寿的秘诀,是有一颗快乐的心。

一次,记者问柏林,生活中为何他总能保持快乐?柏林说,他的快乐来自他的浅薄。记者不解,问,为什么“浅薄”就有快乐?柏林解释说,谁见过大海的涟漪吗?没有,大海只有汹涌起伏的波涛,只有在浅浅的池塘、平静的湖面才有美丽的涟漪,才有水的快乐和微笑。在柏林看来,内心的城府和深刻,只会吞噬快乐、淹没快乐。

有人问一位百岁老人长寿的秘诀。老人说他每天都要服两片药。人们急着问老人服的是什么药片?老人说,早上起床,他服的是“感恩”的药片,晚上睡觉前,他服的是“满足”的药片。

还有一位年过百岁的老艺术家,也有人问他长寿的秘诀。老艺术家说,因为他有追求。追求与寿命有什么关系呢?老艺术家说,一个人有追求,他的前面就有希望和目标,那希望和目标就会不断地招引他向前走,因此一个有追求的人,不管什么时候他的前面都会有路走,都会有走不完的路,所以一个有追求的人,他的人生之路

才会比别人走得更长。

老艺术家总结说,一个人的长寿,离不开健康的身体,但更离不开内心的追求。

从以上可以看出,长寿的人,属于那些快乐的人、懂得感恩的人、知道满足的人、

秘诀分别是:饭前一杯酒;饭后百步走;老婆长得丑。意思是说,适量饮酒会长寿;适度散步会长寿;不贪图美色会长寿。三位老人各自在笑谈中道出自己的长寿之法,故后人称



请本版图文作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

有着追求的人。但下面这个故事,会让你对长寿有另一番的认识和理解。

故事说的是泰山脚下,有一块很有名的石头,名叫“三笑石”。为什么称其为“三笑石”呢?传说很久很久以前,有三位长寿老人,经常来到这块石头边相聚,探讨长寿的秘诀。三位老人笑谈,他们长寿的

这块石头为“三笑石”。

这个故事告诉我们,不管什么时候,长寿永远不只有一种方法、一条途径,而有着多种方法、多条途径……

所以,见别人长寿,不必去羡慕,不必去模仿,因为别人有别人长寿的方法,而你也能找到属于自己的长寿之法。

N 南腔北调
anqiangbeidiao

沉默的境界

□星闪儿

去书店买书,遇到一位母亲询问店员:“有没有教人如何说话的书?我想给儿子买一本。比如家里来了客人,怎样和客人交流会讨客人喜欢。”店员意会:“交际与口才之类的书是有的。”这位母亲大喜,仿佛找到了救世主,似乎儿子熟读这样的书,就能人见人爱,再也不会拙嘴笨舌。书本上的处世之道并不是万能的,一个人的性格对其言行也会有一定的影响。对于孩子来讲,学会倾听而不多言也是一种好习惯。

梁实秋在《沉默》一文中写道:一次,一位沉默寡言的朋友来看他,嘴边绽出微笑,他知道那就是“相见礼”。他有意要考验朋友的定力,看对方能沉默多久,于是梁实秋也守口如瓶。二人默对,

不交一语,壁上时钟“滴答滴答”的声音特别响。梁实秋忍耐不住,献上一杯茶,朋友便一口一口地呷着,左右顾盼,伴态潇洒。等到茶尽三碗,主人并未欠伸,客人兴起告辞,自始至终没有一句话。

能和梁实秋做朋友的人,学识不会比他差得太多,而梁实秋是知道此人寡言的,不然也不会试探他的定力。估计平日里此人习惯倾听他说话,从不多言,不多言也就没有驳论,自然也就无不愉快发生。倘若让此人去读如何与人沟通的书籍,恐怕效果不佳。

沉默是一种境界,而非无知。朋友之间,交流固然有其乐趣,但多半人还是喜欢倾诉,如果有人能真心倾听,懂得欣赏,那也是交友之幸。

R 人生感悟
enshengganwu

中年如柿

□胡国葵

后才往袋子里小心翼翼帮我码放柿子。“这么软的东西,要没这纸板垫底撑着,到家可真成果酱了!”她善意地提醒着。

被秋风肆意吹打过的柿子俨然失去了光泽,甚至有的被树叶摩擦得黑黢黢的。见我端详迟疑,卖主接着说:“你可不要看外表,越这样的越好吃,在树上攒到一定时候,甜度都上足了呢。”我瞧见她认真挑选柿子的双手,竟像柿子般的粗糙暗沉。

晚上,在书房看书累了,忽然想起那些柿子来。找来一个白瓷盘和一把小勺子,将柿子摆于盘中用小勺轻剥开薄薄柿皮,橘色的柿汁遂流淌出来,轻呷一口,甘甜如蜜,那细腻的流质带着季节的凉意,从唇齿之间抵达幸福的肠胃,让人突然感觉像从千年冰山之上摔了下来,稳落在松软的草坪上,而后被四周的甜香味熏醒。

每个人的一生,几乎都是从一种偏爱慢慢过渡到另一

种偏爱。年轻的时候,会洗上一盘脆枣几只苹果,看着精彩的电视剧,“咔嚓,咔嚓”地狠狠消灭它们。而这样的战斗力早就随着时间的推移而丧失殆尽。在坚硬面前,可以妥协,可以包容,可以不再逞强。就像中年后夫妻间的感情,虽是平淡,但那种经岁月打磨而沉淀的爱,不再像早离枝头的柿子那般青涩,更不再会为琐事计较得理直气壮。

“色胜金衣美,甘逾玉液清”。其实,在北方众多水果当中,柿子的身份是一种晚熟但却积蓄美好的存在。慢慢品尝这软糯的甜蜜和柿瓢里的柿舌头,如同人到中年努力打拼的罅隙,为沧桑的自己佩戴的一枚生命勋章,独有一种感慨在心头。

中年人之间的友情,也不再是拥挤不堪。在各自负重前行的忙碌中,学会了删繁就简,学会了安静独处。就像这些留有间隙的柿子,稍微紧凑碰撞,柿蒂就会扎破彼此,弄

得汁液横流。

步入中年的我们时常听到朋友的一些好消息,一些坏消息。含饴弄孙,子女孝顺,父母安康,应该是处于中年阶段里最好的消息了。就像舀起这一勺勺柿汁,滋味或许比预期更加完美。一些坏消息也始料未及,像这些随时都易破裂的柿子,稍不留神就会伤及生命的完整,吹弹可破。在岁月的转折处,难抵白驹飞奔的蹄声,难料悄然降临的福祸相倚。

高大的柿树之上,也有点点橘红挂在够不着的枝头,它们兀自在冬的凛冽中惊心动魄地艳丽着。这些孤零零的柿子犹如餐霞饮露之人,像那些下学而上达的修心者,在安静存在的地方,自成一束光。

路见花店透明的大玻璃内,花瓶中插着莹莹串串的柿子,小小且红红的。那是种专门摆放于家中的吉祥花束,它被取一个好听的名字:“柿柿如意”。多好啊,人生过半,但愿事事如意吧。



深秋的柿子很甜,甜到“止乎其所不得不止”的时候,就像从斜阳的美中久久收不回的目光,这种情绪会拉扯着全身变得暖暖柔柔。

年少时极不喜欢吃一味甜腻到底的水果。太甜的东西似乎缺少了某种意思,半青半红的杏子、紫绿相间的葡萄、绿中带粉的番茄等等倒是我的最爱。咬上一口,那味道酸爽得直让人挤眉弄眼,酣畅淋漓。

渐至中年,才发现青春就像一枚青涩的果子,个性张扬,不懂退让隐忍,只会不遮不掩地亮丽。完美是难以冀求的,我却从口味的变换中发

现一些生命的奥秘。比如中年的我逐渐喜欢甜糯的水果,再尝试从前的口味,那酸酸的味道只能搅起血气沸腾之时的不安,牙齿也会罢工好久。而经由秋冬淬炼存储,才如同从沧桑心底间挤压出来的甜度,滋养着内心,无比妥帖,恰到好处。

秋风刺骨的傍晚,在临街的菜市场地摊上,我瞥见一个木制的托盘里,疏疏码放一些软软的柿子,这些柿子经霜打后布满皱褶,变得不再饱满坚硬。摊主是位年过半百的女人,我说要买些柿子,她连忙找来一块纸板,铺在塑料袋的底部,然