



随着社会老龄化程度加深,街上私营门诊部越来越多了。母亲对此喜闻乐见,因为经常有“羊毛”可薅。这家送鸡蛋吸引老人去听健康讲座,那家送塑料脸盆……

讲座听得多了,除了“羊毛”,母亲还收获了许多知识,只是这些知识有时互相矛盾。比如某次讲座,一位男“专家”说冬季假如穿袜子睡觉,一晚上深度睡眠时间会比光脚少32分钟;而另一次讲座上,女“专家”说穿袜子睡觉,比光脚深度睡眠时间长34分钟。

以往母亲认为专家说的都是对的,但两位“专家”说法完全相反,其中肯定有一位是错的,如何辨别?就得不仅知其然,还要知其所以然。穿袜子影响睡眠,是怎么得来的结论?有助睡眠又经历过多少次实验?不同性别、不同年龄、不同人种,结论一样吗?

小门诊请来的“专家”,可能没那么大学问,也许他们这些知识是网络上搜罗来的,出处本身就难以追溯。好在互相矛盾的知识,激发出了母亲的疑心,让她晚年竟然渐渐有了一定的独立思考能力。若是早被这些“专家”熏陶,她老人家在生活中可以少受许多骗。

若在早些年,我一定会武断地猜测那些“专家”根本没学过医。有一位亲戚正儿八经医学本科毕业,经营两家诊所,收入颇丰。有时向他请教糖尿病知识,他竟然会说错一些常识性问题。比如吃瑞舒伐他汀,有一定可能引起血糖升高,这是我亲身实证过的。他竟然说绝不可能,肯定是我服药期间进食过多,才让血糖有些失控。

从他身上,我领悟到专业人士说的并非全对。就拿我自己来说,早年学的是有机化工,但我在这一领域属于学渣,肯定经常说错相关专业知识。那位亲戚未必是医科学渣,但他属于全科医生,涉猎面太广,难以面面俱到。关于糖尿病的某个知识点,他未必有我们这些“糖友”研究得深。相似现象在文学领域更常见,比如某名牌大学中文系名教授,曾因讲座时念过不少错别字,遭到网友鄙夷。其实即便最牛的语言学家,在某个字的读法上,也许都会出错,不及认识这个字的小学生、初中生。

凡事多存疑,别说来历可疑的“专家”,即便货真价实的专家,说的也未必全对。人家灌输你一个结论,最好问问他这个结论怎么得来的?培养出了“存疑”的习惯,生活中别人就不容易给你洗脑。如今各类诈骗不断“创新”,靠居委会隔一阵子发一些新警示,毕竟防不胜防。能做到绝不轻信,就能不变应万变,使自己不再是骗子眼里的“软柿子”。



湿地野草 徐绍荣 摄

他在灶台前挥勺时,厨房总飘着让人踏实的香气。油星溅锅的滋滋声、菜铲撞铁锅的叮当声,混着他偶尔哼的调子,是最动人的餐前序曲。不多时,一桌热菜便端上桌来,红烧鱼的酱色发亮,白灼虾透着艳红,清炒时蔬带着脆嫩的绿,连白米饭都冒着诱人的热气。我们慢吃慢聊,直到最后一粒米被抓进嘴里,他放下筷子笑着推我胳膊:“到你了哈!”

这是我们的默契——他用烟火气写生活起兴,我以流水声续诗的韵脚,一炒一洗,恰如诗句的平仄相和。我先戴上一次性手套,指尖能摸到碗沿弧度,再套上厚厚的橡胶手套隔绝油污,也隔绝了生活里的粗糙。收拾残局是有章法的:先将菜碟拿进厨房,趁盘子温热赶紧处理,倒净残渣后拧开水龙头,左手托着碟底,右手拿洗锅刷在热水里顺着碟沿转着圈,挂在碟壁上的酱油渍、菜汤印子顺着水流而去。

洗碗布是米白带粉纹的新款,定期更换时总像迎来一位新朋友。挤洗洁精要精准,一下便够,在盛着半碗水的盘子里轻轻一搅,沾了泡沫的布子擦过碗壁,“沙沙”声里油星溜走,指尖触到渐净的瓷面,竟有种与它们对话的温柔。冲淋最具仪式感,水流“哗哗”撞击瓷碗,里里外外冲刷三遍,手在碗里打圈的弧度,恰似诗句里流转的平仄。

沥水篮是粉蓝嵌奶黄镂空篮,像给碗碟搭了个小舞台。勺子筷子先归位,碗倒扣,盘子侧立成排,沥干水渍。第二天清晨,阳光漫进厨房时,把碗碟放进消毒柜,“咔嚓”一声像是给昨天的忙碌画上句号。看着亮起的指示灯,忽然觉得,这些器皿盛的不只是饭菜,还有两个人一起过日子的安好岁月。

有人说洗碗是琐事,我却爱这份专注。水流是韵,泡沫是句,洁净瓷面是留白,平凡日子的每一份专注,都是生活最动人的诗意。其实生活从不是华丽辞藻堆成的长卷,而是一饭一洗里的踏实:他掌勺时的热气,我洗碗时的流水,都是日子本来的模样。

自由谈

遇事存疑

◎朱辉



夕阳无限好 木叶 摄

私想家

出门向左走

◎邓培燎

退休近半年,每次开车出小区,手总下意识地把方向盘往右打。驶出百十米才猛然惊觉:目的地在左边,而我早已不用赶“上班的时钟”。就连去菜市场、散步,脚也像有了记忆,顺着老路就往右转——从春寒料峭走到秋阳暖照,从晨光熹微到暮色沉沉,四十多年职场路,“右转”不只是物理论径,更是刻进生活的逻辑。那些固定的闹钟、公文包与车钥匙的位置、几个必经的红绿灯,连交谈语气、思考角度,都带着“职业身份”的印记,这些印记成了无需思考的“自然反应”。

我们总以为“右转惯性”是脚的习惯,其实是心里的“职场坐标系”没来得及调整——在惯性之外,那些新添的不习惯,比如退休后打球总是输,车辆进单位停车场因“临时号牌”被拦,手机也少了响声……这些都不是被排斥,是曾经的“专属标签”褪去后,生活在邀请我们做回更松弛的普通人。

有人怕改变,怕走出熟悉圈子就迷路。其实难的不是“转向”,是舍不得放下“过去的导航”,把自己困在旧习惯里。就像开车换车道,要先看后视镜里的来车,但一直盯着后视镜,就会忘了看前方。退休后的不适应,本质是“过去的自己”与“现在的生活”轻轻碰撞——不必怪自己“又走错了”,也不必逼自己“立刻适应”。今天左转慢一点,多走五十米也

无妨;明天去停车场,笑着接过“临时车辆”登记本,像接过一张新的生活门票。

有位朋友,退休前跟熟人打乒乓球总赢,退休后总输。后来他带着球拍去公园,和晨练大爷组队,输了笑、赢了也乐。他说:“现在打球不是为了赢,是为了跑完步后,和老伙计们坐在石凳上喝口热茶。”还有位爱摄影的朋友,从前镜头对准讲台、领导与热闹场景;退休后背着相机走了大半个中国,照片里没有宏伟建筑,只有村口晒太阳的老人、田埂上奔跑的孩子。他说:“从前拍的都是会议照,现在才知道,最动人的画面都在‘计划之外’。”

其实,“右转”的岁月里,我们是背着责任赶路,把青春汗水洒在熟悉的赛道上,那些惯性藏着奋斗的重量;如今“左转”,甚至走出小区路口走向更远,不是否定过去,而是解锁人生新的“行走模式”:去爬未攀过的山,不用赶时间,累了就坐在石阶上听风,看云在山顶慢慢飘;去见素未谋面的人,在古镇茶馆听陌生人讲故事,或在海边和渔民等日出——这些“陌生”里的鲜活,是从前忙着签文件、开会议不曾体验过的慢生活。当你把车驶出市区,看路边稻田从绿变黄,看夕阳把云朵染成橘红,会突然明白:我们怕的不是“新方向”,而是不敢承认人生除了“必须抵达的终点”,还有“可

桑榆录

退休学文记

◎嘉杰

旧电脑闲置多年,操作早忘光了,还投不投稿呢?转念想起动笔的初衷,便决定先找街上的复印打字店帮忙。稿件按报上的邮箱发出去后,与编辑老师通电话,得到回复说收到了,几天后告知稿件可用。我满心欢喜,盼着文章见报。

7月下旬,文章以《又见小院桂花开》为题,发表在《北海日报》副刊“记录”版。一个多月的周折终于有结果,我格外兴奋,特意拿给小孙子看。他读了也受触动,似多了些写作的动力。那之后,我读报时更留心副刊作者的选题、构思与笔法,陆续又发表了几篇文章。每篇见报,我都会将其与原稿逐字对照,发现编辑在标题、内容甚至标点上都下了功夫修改润色——这既是鼓励,也教了我许多写作方法。

其实我算不上爱好写作,几篇拙文水平也有限,不过是像学生交习作,或是给退休生活找个消遣,锻炼一下大脑——靠读报和学写作激活脑细胞,不让它们提前“停摆”。可新的问题很快又出现了:打字店业务繁多,打印一篇稿件要断断续续等大半天,不光浪费时间,还耽误别的事。于是我决定自己学打字和发邮件。请人

以随意停留的风景”。

“左转”不是要否定过去,而是接住生活递来的新剧本。以前盯着路尽头的办公楼、会议室,现在能看看路边的玉兰树:春天新叶抽芽,阳光透过缝隙洒下碎金;秋天落叶铺地,踩上去有沙沙声响。以前去菜市场“速战速决”,现在能蹲下来和摊主聊时令,闻闻刚摘青菜的泥土香——这些“左转”才有的风景,不是“走错路”的补偿,是从前忙着赶路,没来得及签收的生活馈赠。

人生本无直线,“绕远”的转向往往藏着更丰盛的可能。所谓“新航道”,不是非要去远方,而是在熟悉的小区门口重新发现:原来左转巷子里,有卖了二十年糖糕的小摊;原来不用赶时间的早晨,阳光会把影子拉得很长。不必急着立刻适应,只要是“适配路径”就好。今天“左转”多走五十米,正好看看路边新开的花店;明天想去远方没买着票,在家读本旅行书,也是在走向风景。

退休不是人生的终点,而是起点。从前“右转”是为责任奔跑,如今“左转”是为找回自己、找回热爱。当我们放下“必须走哪条路”的执念,从“习惯右转”到“适应左转”,转的不只是方向,更是对生活的期待。慢慢走,慢慢看,最动人的风景,从不在熟悉的路上,而在敢于“转向”的勇气里,在愿意“走向远方”的期待里。

修好旧电脑后,我试着在家操作。因拼音不熟、五笔也忘了,便撰写字板手书,忘了的字就翻词典。这样既能自己动手,又能灵活安排时间,忙了就保存暂停,做完事再继续写,轻松自由多了。最近见报的那篇《银滩观“潮”》,就是我亲手打出来的。

可投稿时又出了岔子:我以为发邮箱和手机发信息一样,结果编辑说没有收到。原来是我没有申请和登录自己的邮箱,只好从头学。远在广州的外甥女用视频一步一步教我注册、登录、发件,直到对方邮箱自动回复收到邮件,才总算把稿件发送出去。之后我反复练习,想来下次该顺利些了;就算再出错,重新学就是,也没什么丢人的。

当今科技飞速发展,人工智能日新月异。我们老年人虽不图功名利禄,没能力追潮流,但也不能做新时代的“文盲”,力所能及学一点是一点。前辈说“活到老学到老”,要想不被时代落下,坚持学习很有必要。前些天在《人民日报》副刊上读到年逾九十的作家王蒙的文章,他谈及著作和人生,归纳为“坚持,全靠坚持”——这话掷地有声,他也是我们学习的榜样。

风雅颂

书架上的神明

◎袁笠翁

——

我的书架,是一座用木质的年轮垒起的巴别塔。每一层都堆叠着纸张与墨香,像层叠的云,托举着我未完成的朝圣。

那些我已读过的书,脊背上留着指尖摩挲的包浆,内页间夹着时光的标本——一片风干的枫叶书签,一行潦草的批注,或是某页边缘微微卷曲的痕迹,像老人眼角的笑纹,藏着会心的秘密。

它们是我精神的故交,在某个失眠的夜里,会突然从记忆的架子上走下来,与我促膝长谈。

更多书着整齐排列,像沉默的士兵,等待被我检阅。我时常凝视它们,想象着封面之下藏着怎样的风暴与彩虹,怎样的欢笑与泪水,怎样的宇宙洪荒与人心微澜。

它们是未来日子里一个个小小的节日,是等待开启的礼盒,里面可能藏着改变我世界观的一个段落,颠覆我认知的一句话,或者仅仅是一个让我会心一笑的比喻。

二

我的阅读,永远追赶不上买书的速度。每一次逛书店,或是在网络的虚拟书架间流连,总有一些书像磁石般吸引我的目光,它们或以独特的装帧诱惑我,或以耀眼的推荐语蛊惑我,又或仅仅因为书名里藏着我心仪的词汇。

它们就这样堂而皇之地入驻我的书架,带着我的期待与承诺。于是,我的书架越来越拥挤,我的阅读计划越来越大,而我内心的渴望也越来越丰盛。

我渴望对宇宙有更多的了解,想知道那些遥远的星系是否也有生命的律动;我渴望对世界有更宽广的视野,想理解不同文化背景下人们的情感与思考;我渴望对历史有更深刻的认识,想从尘封的典籍中打捞被遗忘的声音,想明白我们为何会走到今天,又将去向何方。

三

我读得越多,思考越深,越觉得自己无知。那些本以为已经掌握的真理,在更广阔的知识海洋面前显得如此渺小;那些自以为是的见解,在多元的视角下显得如此片面。

我不断地否定旧有认知,像蛇蜕皮般舍弃固有的框架,努力去建立新的坐标。然而,每一次新的认知建立,都只是让我更清晰地看到未知的边界在无限延伸。

我努力攀登,却发现自己站在新的山脚下;我奋力远航,却发现自己置身于更广阔的海洋中央。我追问答案,却引发了更多的问题;我试图定义,却发现定义本身就在限制理解的边界。

我在这不断的追寻与否定中徘徊,在已知与未知的边缘舞蹈,却永远无法抵达终点。

四

或许,这正是阅读的乐趣所在,是思考的意义所在。

在这永无止境的追寻中,我体验着发现的喜悦,享受着思考的乐趣,感受着心灵的成长。



盛放的三角梅 李顺 摄

光影集

一墙春色

◎李顺

四年前,我在围墙边移植了一株三角梅老桩。彼时它被修剪得光秃秃的,像位佝偻的耄耋老人,我为它培土、浇水、修剪,满心盼着它能呈现满墙繁花的景象。

时光荏苒,如今站在这面花墙下,满眼是蓬勃的绿意与簇簇玫红,才惊觉时光与植物的力量竟如此惊人。藤蔓如绿色织锦,在围墙肆意铺展,每一朵花都在热烈绽放,挤挤挨挨间,将冰冷的铁艺栅栏裹成了梦幻的花之帷幔。

这像极了看着自己的孩子从蹒跚学步到长大成人——三角梅每一次抽枝、每一次开花,都在我心上刻下欣喜的印记。当初埋下的老桩,如今回报我的,是一整面流动的春天。这份从无到有、由弱至盛的成就感,是时间赠予耕耘者最慷慨的礼物。

从种下期待到收获繁盛,从耐心等待到见证成长,所有值得的结果,都藏在“慢慢来”的坚持里。如今再凝视这面花墙,看见的不只是满墙繁花,更是时光教给我的道理——只要肯用心浇灌、静静守候,平凡的开始里,终会藏着意想不到的盛放。