

乐活新主张

盘点2023, 激活日常幸福感

2023 之 旅行

和家人一起“在路上”

2023 之 阅读

作为普通人,我们的人生根本没有什么宏大的叙事,只不过是365天的琐碎日常,让我们珍惜家人与日常,活出每一天的小确幸。

编者按

2023年倒计时的钟声敲响,各种告别纷纷登场。此刻,让自己从日常中跳出,静心觉察时光带来的深痕浅迹。那些不能如愿的,释怀;那些力所不能及的,放下。请告诉自己:旧事已过,都变成心得。而人生最重要的是经历和体验。

盘点是为了更好地前行,总结过去请牢记三项基本原则:

关于自己:别忘了好好感谢自己。生命是一场有去无回的单程旅行,途中好的坏的都是风景。能陪在身旁最久的,是自己;世间万物最贵的,也是自己。爱自己,才能活得闪闪发光,才能创造更美好的明天。

关于家人:家是人生港湾,家人是我们乘风破浪的翅膀。林语堂说:“最幸福的人生无非就是四件事:一是睡在自家床上;二是吃父母做的饭菜;三是听爱人说的情话;四是跟孩子做游戏玩耍。”这一生,有温暖的家就是最大的幸福;这一路,唯有家人最值得守护。

关于生活:安时处顺,珍惜日常。我们不能预测未来,无法控制无常,但却可以决定以什么样的姿态去面对变化。世界就像锦缎,重要的是看我们怎么用心去编织。

2023年已近尾声,新的日子正待书写。愿你清零过往,事过翻篇。把心理顺,把日子过好。平安是福,平凡万岁。



■ 胡杨

又到了盘点的时刻。年轻时,年终盘点基本围绕——这一年赚了多少钱?交了几个知心朋友?自己有哪些技能得到了提高?走的是看得见、摸得着的务实线路。年过半百之后,盘点越来越务虚,比如这两年我的盘点就是屈指算算:一年365天,有多少日子是快乐无忧的?我发现随着年龄的增大,情绪价值和快乐指数的确与日俱增。

而回顾这一年,印象最深的就是与家人一起旅行的美好时光。2020年新冠疫情以来,我们大多数人旅行的步伐不得不慢下来,计划赶不上变化,所以旅行变得更随机更贴己。而疫情也让更多的人体会到家人的珍贵、日常的宝贵。

一月:大年初一,一家三口去南京。

每年春节,一家三口去旅行已经成了我们家迎接新年的仪式。今年春节大年初一我们踏上了去南京的旅程。没想到从北京到南京高铁才3个小时的

车程。更没想到的是,南方的冬天感觉比北方更冷。作为一个年过半百的老母亲,我总想抓住孩子还在“手里”的时刻。而在路上的每一帧画面,都会成为日后最美的回忆。“生活不是我们活过的日子,而是我们记住的日子。”马尔克斯说。

遥想2020年春节大年初一,我们怀着诚惶诚恐之心踏上缅甸之旅,当时武汉已经因为新冠疫情而封城。其实,我和女友2018年就去过缅甸,当时去了首都曼德勒和维桑海,那次没去成我心心念念的“万塔之城”蒲甘。这一次我们一家三口一起走过乌本桥,看过晨曦中熠熠生辉的“万座”佛塔,如今依然记得在伊洛瓦底江的游船上,我唱了一首《祈祷》为武汉加油……

接下来的三年不但没有出国旅行,连国内走动都少了。而2023年是国内旅游复苏的一年。虽然2023年春节的南京之行给我最深的印象是冷,但只要一家人在一起,心总是热的。

三月:春暖花开,陪老爸老妈过春天。

每年春暖花开的时候我都会回家探亲。父母在

河南漯河,那里的春天比北京刚好早一个月,我通常都是先回家过一个春天,然后再回北京补一个春天,感觉自己大赚了一笔。

八月:原生一家亲5口去日照看海。

8月8日立秋这天,老哥在家庭群里说想遛遛爸妈。今年“五一”过后,80多岁高龄的父母都“阳”了,一直“家里蹲”。那天我和老妹异口同声“去看海”。老哥说那就去日照吧。

结果8月9日一早老哥带着父母和老妹就开车从漯河出发了,途经济宁,他们在微山湖景区住了一晚,乘船游荷花荡。吃农家菜。我8月10日从北京出发,中午我们几乎同时到达日照海度假酒店。

老哥曾去过日照,他选了热门景点之外的岚山区多岛海海滨。这一次,我们原生一家5口住在了一个屋檐下。上午赶海、看日出;中午吃海鲜美食;下午去游泳,80多岁的老爸老妈在租来的阳伞下看衣服。傍晚拍日落、踏浪……那家海边的“水上咖啡馆”记录了我们的“岛上”美好时光。

从日照回来,路过曲阜,我们带二老逛了孔庙,然后他们四个人启程回漯河,我则在曲阜等先生来会合。

今年先生已经多次絮叨要来曲阜看孔庙。就这样我们夫妻在曲阜逛了三孔,然后到济南大明湖又玩了一天,结束度假之旅。

九月:老哥带着爸妈回新疆。

今年年初老哥说要最后一次回新疆看看。爸妈都是1956年从河南支边到新疆的,在那里垦边30年,1986年举家返回漯河。

9月中旬,老哥突然决定要满足老爸的愿望——去新疆见战友。记得老哥说要出发的时候,我一脸懵。因为去年老妈连摔两跤,走路都颤颤巍巍。新疆那么远,我想老妈肯定去不了。没想,老哥还是带着父母出发了。

在新疆的那两周,老爸老妈日程安排紧凑,见了兵团的战友,每天吃吃喝喝,老哥贴心照顾。中间老哥还带着父母乘火车去喀什玩了3天。又返回库尔勒,再见一拨战友,然后去乌鲁木齐,见了刚做完手术的胖阿姨……

老哥他们飞机落地的那一刻,我和老妹的心总算落停了。实话说,这哪里是旅行啊,简直就是冒险。

今年12月25日是老哥60岁生日,我给他发了个大红包,记大功一次。在我发朋友圈“炫哥”时,广州女友VIVI留言了,我回复她道:“咱们都是有哥的人!”

是的,那年我和老妹带爸妈去桂林旅游,正是VIVI的哥哥接待的,印象非常深刻。

十月:一个人的生日旅行。

今年中秋、十一假期,我先行回老家,儿子跟同学骑行天津之后也回到老家。他已经两年多没见到姥姥姥爷了,这次在老家虽然只待了两天,请姥姥姥爷吃饭、陪他们打麻将,让二老笑得像花儿一样……10月23日是我的生日,刚好有时间,我说走就走送给自己一份特别的生日礼物——去长沙。此行因为有老同学在,我玩得特别开心。两个人一起逛苏家巷、橘子洲头,体会“恰同学少年”;一个人漫步湘江两岸,骑行寻觅网红打卡地、品尝长沙美食……我深信:一个真正爱自己的人,都活成了一束光。

最近央视播音员康辉在《新闻联播》中的一句话引起热议。他说:“再大的困难除以十四亿都会变得微不足道!”这句话我听着一点问题都没有,可是偏偏有人断章取义。心地光明,遍地都是月亮。心理阴暗,满目皆是疮痍。

结合康辉的那句话,我想说的是:一家人和睦、团结,再大的人生风雨都不怕。

朱莉叶·威廉姆斯在《一万天的奇迹》里深情地感慨:“某个瞬间让我想起了父母、哥哥姐姐带着年幼的我,长途跋涉奔赴旧金山和拉斯维加斯时的往事。正是这段长久的相处令我偶然意识到:共享的记忆与共同的血脉,正是一个家庭意义的核心。”

作为普通人,我们的人生根本没有什么宏大的叙事,只不过是365天的琐碎日常,让我们珍惜家人与日常,活出每一天的小确幸。

■ 吴明慧

一夜寒雨,黄叶纷飞,江南的冬天姗姗来迟。夜晚灯下独坐,凉意渐渐洋溢。窗外风飘雨潇,越发衬托出一室的宁静。这时,左手一盏热茶,右手一本古书,闲闲地翻几页,打发饭后睡前的时光。茶汤温润,古书安神,身外寒意悄然退隐,不知不觉灯昏夜寂。

想起去年和前年入冬时节,所读之书分别是《小窗幽记》和《围炉夜话》,今年此际正读《菜根谭》。前两部书只做了部分摘录,读到《菜根谭》,实在忍不住,全文抄写,每日清晨再朗读三五页笔记。就和《红楼梦》中宝黛于落红成阵的桃花下共读《西厢记》时说的一样:“真真是好书,你要看了,连饭也不想吃呢。”

记得30岁时,我读到杨绛的话,她说:女人要使自己是在40岁的时候不慌张,就要多读书。如今,读书早已成为我烟火日常中不可分割的一部分,四季荣枯流转,手上枕畔书卷也跟着变换。

深深记得,我人生中背过的第一本书,正是数九寒冬,寒假在家,偶然得了一本半旧的《唐代三大诗人诗选》。白日把自己关在用米桶所以没有生火的空房间里,水泥地上来回踱步,清鼻涕直流,手指快冻僵了,也不去在意。读诗背诗的快乐,我那么早就拥有了,那时我还在读小学。自此养成的背诗习惯,成为我阅读生活中最浓墨重彩的一笔。

翻开《诗经》《老子》《唐诗三百首》《宋词三百首》,在扉页或封底,每诵读一遍都会留下一行起止日期。如今重复背诵最多的两本书是《诗经》(国风和小雅4遍)和《宋词三百首》(5遍)。

从来没有一种陪伴能像读书这样长长久久,也从来不会有伴侣像阅读这样随时随地贴心呵护。正是——书卷多情似故人,晨昏忧乐每相亲。不知不觉中,又是年终岁末,盘点今年的阅读生活,则是“沉浸在宋朝的一年”。

从春天草木萌发时阅读《宋宴》和《山家清供》开始,一发而不可收。风雅之宋朝,美食之外还有风靡古今中外的茶文化。随后是宋徽宗赵佶的《大观茶论》,能够将宋朝美学推到极致的有力助推者。

继而又对宋朝社会生活产生浓厚兴趣,那么就去看《东京梦华录》吧。这些物质繁华背后,站着风雅的书画皇帝。美国学者伊沛霞的巨著《宋徽宗》捧在手上,阅读一个月,写了40页摘抄笔记。

宋朝人物的风采魅力首推苏东坡,《东坡志林》是一本轻松谈谐的随笔杂记。此刻在读的《宋茶》,正在为这完美的“风雅宋”的一年画上句点。而枕边案头手边须臾不离的,总是那本《宋词三百首》。

画阁春温,炎天暑月,秋窗日午,大雪漫天。四时之景不同,所读之书亦有别。开卷有益,无论身处何时何地,“喜爱读书,就等于把生活中寂寞无聊的时光换成巨大享受的时刻”。孟德斯鸠这句关于读书的名言工整地写在摘抄笔记的封面。

『沉浸在宋朝的一年』

2023 之 家居

家有仙妻, 春夏秋冬都是花期

■ 沧江鱼

2023年这一整年,我时不时总有快递送达单位门卫室,下班回家,我顺便充当临时搬运工,按妻子的指派完成快递从单位门卫室到家里“最后一公里”的运输任务。

寒冬腊月的那天,我拉运回家的是四个长形纸箱,箱皮已有磨损,一看就经过了长途跋涉。回到家,妻子迫不及待开箱,竟是四棵三角梅。“福建品种。抖音一物一拍。”爱妻说。

四棵三角梅就这样占据了小花园阳光房一角。妻子心很大,说要打造一个三角梅区。一听“区”,我不得不由先是一跳。这婆娘可又得造掉多少钱?但,也耐不住内心一阵狂喜:都说养花的尽头是三角梅,可算跨入这个可喜可贺的步骤了!

家里有小院这一年,多肉成山、月季成林、蓝雪花花开成海、绣球花开到荼蘼,矮牵牛吹打打、朱顶红一个球够我吃三天肉……以为她正迷在这云里雾里,可一转身,她却人间清醒置身事外:月季一个月是宝,其余都是草(花期短,多虫

多病);多肉一朵花也开不了,绣球小时候就看腻了……还是三角梅好,虫少病少,一年开个三五百天少不了。

我打着和声:“好,好,好,三角梅就是好!”禁不住多多的欢喜溢出浅浅的嘴角:终于出月季、多肉、绣球坑了,早出一天是一天,满园都是人民币在草长莺飞呀。

三角梅对于我们来说其实并不陌生。家乡山坡上、院墙边随处可见它们那三个花瓣围成的杯形花朵。公路旁,三角梅更是“行道花”的主角。盛花期,一树树紫红养眼提神;花落后,绿叶覆荫清爽宜人。车行其间,自是清新怡然。

耐旱、好种、花朵密、花期长,三角梅以它自有的“随遇而安”“顽强不屈”被我们的生活所容纳。

看着妻子忙碌的身影,我脑海里猛然蹦出一个问题:三角梅门外十步就有,掰几枝扦插就可成林,何必还要伤精费神舍近求远千里之外?家乡有一孔庙,是省内第二大孔庙,孔庙棂星门畔那棵三角梅是我见过最大的三角梅。古代祭天,先要祭灵星,孔庙把棂星门设为第一

首偏门,显示着尊重孔子如尊重天一样,孔圣人“德配天地,道冠古今”的地位显而易见。前人在棂星门栽种这棵三角梅应该有某种特殊寓意,或被赋予某种厚望。肩负着使命,这棵三角梅历经两百多年的阳光雨露,根基粗壮,又枝虬结,几欲高攀超过三米多高的棂星门。

几折老藤攀脊梁,三尖清瓣印唇香。花开季,花色深紫,花朵重重叠叠,密密匝匝,铺天盖地,从地面开到树顶,又从树顶垂落地面,像一片灿烂的阳光,又似一挂悬挂的紫瀑布。花朵间隙,“棂星门”三个刻字更是金黄透亮。

本地品种是“云南紫”,司空见惯看不上,孔庙的是“文物”买不了。妻子按网索骥,不远万里我们迎来了漳洲的三角梅。

小花园阳光房“三角梅区”日渐成型,大小小已是聚集了近十多个品种。一个多月来,妻子不停地往花盆间穿梭,随着剪刀的舞动,叶片枯枝败柳洒落。

“绿樱”,花朵白绿相间温润清秀,开得繁茂却不放荡,宛若闺中清纯少女。

“漳红樱”,又叫百变花蝴蝶,初开是玫红的,天黑就变粉红,天亮又开成玉石一样的绿白,因开花时间的次第,一棵花缀满了红的粉的白的的花瓣,像一只只花色各异的蝴蝶。身在其间,花枝里外,蝴蝶是飞舞的花,花是静止的蝴蝶,蜂蝶蝶飞,竟分不出虚实。

“口红”枝疏影离,嫩白的花瓣边沿一圈粉红勾着边,袅袅婷婷地站着,她是那介桃脸樱唇的古代官女子,眼角香钿贴翠花,一笑有倾城价。“人有手勤脚快,也有好吃懒做,花也一样。叫‘樱’的开花勤快,是‘勤花’,其他大多花开散慢,是‘懒花’。”妻子头头是道。

的确,花草如人生,需要懂得取舍节制,留点遗憾,才有得之余地。花开是浪漫的,其实更浪漫还是种花的人。

忽然想起,舒婷曾写道:“不拘墙头、路旁,无论草坡、石阶,只要阳光常年有,春夏秋冬,都是你的花期,呵,抬头是你,低头是你,闭上眼睛还是你……”

我家的花期掌控在爱妻的手里。

