

网上流行一句话，说小时候，幸福是件很简单的事情，长大后，简单是件幸福的事情。这句话，出自哪里，不清楚；是哪个名人说的，也不知晓。我只知道，这句话很有道理。

简单的幸福

杨锡高

小时候，没啥吃的，要是能吃上一粒大白兔奶糖，就会幸福好多天；老了的时候，变得孤独，要是每天能有人拉拉家常，就会感到很幸福。小辰光收集糖纸头白相，把自己或者别人吃糖时剩下的糖纸头，用清水洗一下，粘贴在玻璃窗上晾干，然后夹在书本里，没事拿出来欣赏；还常常把自己多余的糖纸头与小朋友交换缺门的，各得其所。大林说，勿要讲吃糖，哪怕有一张糖纸头，只要好看、冷门，那就幸福得“一塌糊涂”了。大林的糖纸头到现在还好好地收藏着，冠生园、天明、伟多利、

义利、三喜的应有尽有，五颜六色。小区里有个退休老教授，姓陆，尽管白发苍苍，但“头势”始终“锒亮”“滴光”，用上海话讲“苍蝇飞上去也要滑下来呢”。陆教授进进出出总归撑根“司的克”，“腔调”勿要太浓噢！他的幸福观也很简单，每天一早去小区附近饮食店吃碗小馄饨，多放点“碧绿生青”的葱花，主要就是太太“走得早”，一双儿女都去了美国，平时连个说话的人影都没有。每天吃碗小馄饨，跑堂的阿姨会跟他说话，阿姨知道他是教授，有问题就会找他“嘎三胡”，这就少了孤独感。而那阿姨呢，每天接待那么多食客，没有人跟她道声谢谢，只有陆教授，每次馄饨端上桌时，他总是微笑着说声谢谢，这让阿姨感觉老“惬意”呢。

生活就是平平淡淡，幸福就是简简单单。姜育恒曾经唱过“曾经在幽幽暗暗反反复复中追问，才知道平平淡淡从从容容才是真”，可是，又有多少人能在 KTV 里唱着“再回首”时，能真正体会到歌词所要表达的意境呢？我的朋友阿文与众不同，他从遥远的四川来上海发展差不多也有十年了，其间找过五六

个女朋友，但都是因为没房没车，最终没有“敲定”。几年前，阿文新租了房子，搬到虹口的凉城新村。房东是很活泼又很细心的女生，独住三室两厅，感觉太浪费，便租出去一间卧室。虽然租给一个陌生的男生有些怪怪的，但女房东珊珊看在阿文帅气而老实的面上，又考虑到家里有个男人换个灯泡、修个水龙头会方便很多，于是毅然作出了这个决定。女房东、男租客抬头不见低头见，双方优缺点看得“煞勒似清”，从最初的“相敬如宾”到最后的“卿卿我我”，及至前年去民政局领了“派司”。结婚两年来恩爱如初，小日子过得和和美。阿文说：“珊珊人好、性格好，和她在一起也省得我搬家了。”你看，想法一简单，幸福从天而降。房客阿文直接变房东，房东珊珊则成了房东太太。

最有意思的是，同事大西当初买房，太太想买高层的，落地窗，光照充分。太太说：“冬天阳台上放一把躺椅，孵孵太阳，喝咖啡，看看小说，人生享受啊！”大西的打算是，买底层的，省下二十万元，正好添辆车。大西说：“轮子上的生活才是自由的，完美的。”果然，到了冬天，只要有太阳，大西就开着车载着太太，直往郊区跑。然后找一个安静的地方停车。阳光透过挡风玻璃走进车内，暖暖的，好比多出来一间阳光房。大西摇下座椅，和太太斜躺着，一个读小说，一个戴上耳机听音乐。几年来，大西和太太跑遍了上海的郊区，最远的开车到过金山的海边孵太阳。大西常常得意洋洋地跟太太说，车子等于是买房白送呢。太太哈哈一笑：“还是阿拉老公‘花露水’体，同样的钞票办了俩桩事，有房有车。这叫‘慧有慧福’！”有些人生活、工作中整天闷闷不乐，这个很

有一次，我从心外科出来，等电梯时，旁边三个上海老爷叔身穿病号服，正凑在窗口抽烟。他们身边的墙上，大屏幕不断滚动播出着吸烟对人体的种种危害。

我说：“爷叔，刚做完开胸手术，怎么又抽上了啊？”

他们嬉皮笑脸地答：“哎哟，现在空气这么污染，抽不抽都一样的啦……”

我眼珠一转，说：“当然不一样！你们知道么，抽五支香烟，就相当于雾霾的大街上站一年。”

老爷叔吓了一跳，纷纷掐灭了手中烟。

还有一次，我去病房探视，正遇到一住院老阿姨跟家人闹情绪，拒绝吃东西。

我说：“阿姨，你不能不吃东西啊，营养不够，病就很难好的。”她不搭理我，显然这些大道理不说她也知道，但人家心情不好不想听嘛！

我眼珠一转，说：“你不吃东西也可以的，那就得挂人血白蛋白，一小瓶就要 300 多块，不如吃点鸡蛋几块钱就解决了。”

眼珠一转，计上心来

曲玉萍

后来我再去，她老伴说她不但爱吃鸡蛋，还主动要求再送点鸡汤之类。

前阵子跟 BBC 的科学纪录片制作人聊天，他主张向公众传播知识时，要避免“简单”，因为科学本身是很复杂的。在这方面，我跟他意见不同，觉得应配合国情因地制宜。

周围常有科学家或学者抱怨，自己牺牲业余时间免费科普，但公众就是我行我素；也常有老师，抱怨自己吃饱了人参数教小孩，但他们就是左耳朵进右耳朵出，怎么说都听不进去。

从我国第六次人口普查数据看，全国只有不到 9% 的人读过大学(包括大专)，近 70% 的人是初中以下文化水平，这意味着很多科学专业术语大众听不懂，听不懂就不会有兴趣听。即使是听懂了，也不一定就做得好。比如说，由于“工作压力大”、“社交需要”等原因，我国有

近 46% 的男性医生吸烟！如果我们能换位思考，发现每种现象背后隐藏的心理原因，就不会浪费时间在抱怨上，而是积极地去改变。“沟通不畅”是医患矛盾加剧的一个重要原因，而学生不喜欢学习的重要原因之一是“听不懂，上课没意思”。

2008 年汶川大地震，我们在绵竹的受灾群众安置点第一时间安排了灾后系列科普讲座，主讲的还有很多从海外赶来援助的华裔专家，其中一晚是英国回来的马老师讲“灾后少年儿童的心理健康和学習计划”，大喇叭宣传一天后，眼看快开场了一个听众也没出现。

于是我们眼珠一转，挨个帐篷问老乡：“怎么不去听讲座啊？”“哎呀听不懂洋文啊，是英国人讲的啊……”“不是，就是咱中国人！快去，听听怎么才能让咱孩子考上大学！”

哎哟，老乡们全出动了……连老奶奶都摇着扇子，迈着小碎步急急赶来占座儿！

等我们再回到讲座现场，整个帐篷教室挤得里三层外三层！



过街楼下四国大战(重彩画) 李守白



夜光杯

“触气”，那个很“挖塞”，感觉不幸福。原因就在于他们凡事想得大复杂，永远不知足。

老同学臻臻住在中环那边，一百四十平方米，院子里种了很多花草草，看上去特别温馨。但她老是跟丈夫抱怨：“依看表姐，市中心复式房，走两步就是淮海路；再看堂阿哥，青浦花园别墅，光地下室就有两百平方米，影视厅视觉和音响效果勿比大光明‘推板’，‘噱头’勿是‘一眼眼’！”

像臻臻那样，老是吃着碗里看着锅里，想得太多，怎么会幸福？

上世纪七十年代中期，我曾随母亲去湖北随县探望在部队工作的父亲。由此在当地的县中学借读了一学年。由于我在上海有过参加文艺小分队的经历，很快就加入了这里的文艺宣传队。不得不承认，虽然是一所县立中学，但排练节目和对演员的要求却丝毫不逊色。唯一让人吐槽的是道具和戏服的简陋，因此而出的洋相，常常令人啼笑皆非。

比如。跳民族舞通常需要一件小马甲，我们都是自己带一条黑色的长裤，演出时将裤腰挂在背后，再将两条裤腿搭在胸前，然后系上围裙，瞬间裤子就变成统一的黑色小马甲。我头一次穿这样的“大兴马甲”跳舞，偏偏一只裤脚管就露出来了。听到台下有人大声笑说，哈，原来是裤子冒充的呀！面孔便涨得通红，撒腿跑回后台。老师帮我塞好裤腿重新系紧围裙，说，没事，上台吧！下场后，我还在为自己出了洋相而耿耿于怀，不想，后面的演出中，演铁梅的小姑娘比我还搞。她唱那段“仇恨人心要发芽”时，要表现铁梅愤怒仇恨的情绪，因过于投入，竟一把将那条大辫子扯了下来。那时没有头套，这条假辫子是用头绳接在演员发尾上的。于是，观众们哄堂大笑，好在“小铁梅”久经沙场，任凭天下哄笑、喝倒彩，并不受干扰，手里抓着辫子，照样完成了这段唱腔。

那时候，学校文艺队常常要送戏到村里，有一次去一个生产队演出，布置舞台时，发现漏带了一块“智取威虎山”的背景板。有位男生多才多艺，立马找了一块板子，拿油漆又重新刷了一块。演这个节目的时候，我们把这块新道具板放到台上去，不料，新画上的油漆尚未干，演梁平的演员在背景板前面摇头晃脑说台词的时候，脑袋往后一仰，突然，头上的帽子便粘在画板上了。就在他愣神之

出洋相也是节目

周珂银

帽子扣在头上，继续演得有板有眼。

一个村一个村的轮番演出，便有村民跟着追随，用现在的话来说就叫“粉丝”。有一回，演一出《重逢》的戏，演的是抗日战争时期，日本兵来村子里抓了一个劳工，老母亲拼命要夺回儿子，拉扯中母亲拽下了儿子的一截衣袖，多年后母子俩便是凭衣服与衣袖拼接相认了。这出戏里，衣服和衣袖自然是需要反复使用的重要道具，所以袖管与肩的拼接部位是用胶粘上的。但不知怎么搞的，那

次演出中，老母亲还没来得及上来扯，儿子与日本兵在推推搡搡中衣袖已经掉下来了。然而，“老母亲”到底老到，她上场来，捡起衣袖，道，儿呀，你就穿这样的破衣服离开家了，为娘的对不住你呀！于是，台下爆发出雷鸣般的掌声。“粉丝们”对我们的几出戏早已耳熟能详，当然知道“老母亲”即兴改了台词。说来好笑，通常我们在台上出了洋相，台下的掌声比我们正常的演出还要鼓得热烈。有观众竟然说，你们出洋相也是节目，而且是挺逗乐子的节目。

当年的文艺队里不过都是一些十四五岁的少年，之所以能在台上镇定自若，发挥出色，或许正是道具的简陋锻炼了他们的临场应变能力。当然，更没想到的是还会成为观众期待的逗乐子节目。至今想起，依然忍俊不禁。

十五六岁年轻时，很羡慕那些二十多岁的大哥哥，觉得他们很有型，长胡子，交女友，多么希望岁月飞逝，让我长大。可匆匆才没多长时间哟，已听见有人在叫我“老伯伯”“老先生”了，这才如梦初醒，屈指七十五岁了。

和我见面的朋友总会说：“你看不出这个年龄，一点也看不出。”心里听了很舒服，不管对方是违心的敷衍，还是真心的赞美。

不过我自省，对衣着外貌还是不注意的，因为我知道少女少男天生丽质，无须打扮就招人喜欢。上了年纪就决不能顺其自然，搭拉的胡子，淌着的鼻涕，随口的浓痰，满身的异味，不合身的衣衫，这些都令人讨厌，如这样我也会心生歉意，因为不修边幅是对他人的不尊重。

虽然我不去美容院做皮肤增白，但我会用橄榄油润肤，还用点去皱霜平皱。衣着不需名贵，但务必合身整洁，色彩样式比实际年龄稍小些。口

袋里永远有一小包面巾纸，以备吐痰之用。做这些打扮，也不光为讨好他人，更希望照镜子时自己也讨个好心情。

要有好心情，当然必须先要有好心态，要有好心态，又必须让自己感到活着有意义，决不能每

老了吗

项明华

天只是日图三餐，晚图一觉。尽管退休了，我每天日程还是安排得满满的。

体锻是不能少的，平时就在小区溜溜弯，刮风下雨就去室内购物中心数榭窗，三百六十五天基本不缺课。旅游是我的副业，火车飞机遍地走。饱览各地风光，尝遍人间美食，增加人生阅历，旅游的跋山涉水顺便也练就了我的筋骨。

不要认为自己上了岁数，就可以不学习，这样就会僵化思想，和时代脱节。青年人玩手机，咱也不示弱，下载的 App 比他们还多。不但有微信、淘宝，也有头条、快手和抖音；要买便宜机票吗，咱有

Hopper 和骑鹅旅行；累了想让人给你读读书放松一下，就上蜻蜓 FM、喜马拉雅；要买货比价就去拼多多；再想便宜点那就上闲鱼或 Ebay 去淘二手货；遇事想不明白就去知乎。家里每天都有快递送包裹，我要住在家里，吃遍天下美食。

以前的读书人用毛笔写字很普遍，现在用毛笔写几个字已高升为书法，进了艺术殿堂。想要陶冶情操，我也写字，但不是想当书法家，自定义目标是达到旧时账房先生的水平即可，只想沾点艺术的气息。所以练字是我副业中的副业，费时不多。

花较多时间的是看电影。我自己网上去找，下载自己喜欢的影片和连续剧，下载后还进行编排分类，写下简单影评，为以后再点击时有个参考。当然看书也是必不可少的项目，现在总算可以静下心来计划如何啃皇皇巨著，这才是退休后才有的享受呀！

老了真好，老了才可做年轻时没法做的事。

七夕会

明月别枝惊鹊，/清风半夜鸣蝉。稻花香里说丰年，/听取蛙声一片。七八个星天外，/两三点雨山前。/旧时茅店社林边，/路转溪桥忽见。

辛弃疾这首《西江月·夜行黄沙道中》，上下片各有两个意象，都有精巧的搭配。在上片，夜行中先是喜鹊被月光所惊动而惊动，落在旁逸斜出的丫杈上蹲点，几声喃喃，便构成圆月里的一幅剪影，中是夜半清风习习，吹走了最后一袭暑气，引来蝉声幽幽，连成一线，再是一上路便响震耳鼓的蛙声，到这时才留心倾听出它们的远远近近、前前后后、此起彼伏、你低我高的韵味，和着一波一波的稻花香。世上的花各有其香，哪有稻花之香使人如闻饭香那般顿生温饱之感的呢？不禁忆及新上米饭的嚼之津津、咽之频频的韵味。

以上意象两两相配，如果说偏重于渲染客观环境，那么，下片六个意象的组合却是在平述夜行人对我乡我土的感情是如何在老路走出新意中体现出来的了。

夜行人沉浸在丰收喜悦的预感中，也不在乎夏雨的时下时停。要是在白天，夏雨隔田陇，这边下雨，那边太阳照出；现在，你看，夏雨隔疏星，各行其是、相映成趣哩！不过，雨而成点，可见不是绵绵细雨，而是阵阵粗雨。雨点大而急，打在头上身上，每每不过两三点，打在乡间泥路上，不像细雨泥泞沾脚难走，而是平实光滑，走上去略带弹性，麻利松爽得很，加上心里一喜，脚步无意中加快起来，错过了平常节奏下的风景。——这不，怎么一转弯便到了溪水桥头？猛回首，旧时社林边的茅店忽然显现，窗里灯火阑珊，天外星光眨眼，蛙声依旧一片，心头一暖，作为全词贯穿线的夜行兴会，此时更无前哪！

张 大 文

张 大 文

张 大 文