

“慢生活、柔时光”如今已悄悄地变成了一种时尚，特别是对退休老年人而言。

慢生活，主要不是状态，而是一种心态。柔时光，重点不是计时，而是一种感受。

早在1986年，意大利人卡洛·佩特里尼发起并推行了“慢食运动”，提倡人们正确进食，享受美味佳肴。没想到以此拉开了一系列慢生活方式的序幕。这是针对快节奏、高压力的现实生活的反思，提醒生活在高速度发展时代的人们，在工作生活中适当地放慢速度，慢下心来关注心灵、关注周边、关注未来。慢生活的风潮，之所以从欧洲开始，迅速风靡全球，是因为“慢生活不是支持懒惰，放慢速度不是拖延时间，而是让人们在生活中找到平衡”。在征服新冠疫情之后，人们的这种感受尤为明显。我退休之后尽管还在做事，但已逐步感受到了慢生活、柔时光的轻松与惬意。其实，慢生活、柔时光并没有固定模式，可以从身边的点滴小事做起，久久为功，使之“节奏慢下去，效率提上去，心态平下来，健康升上去”。

慢饮食——无论在家里还是在单位，吃饭均放慢速度，细嚼慢咽，尽可能让唾液量增加，使唾液里的蛋白质进到胃里之后有效反应，生成蛋白酶，吸收营养，保护胃肠。我一日三餐的习惯做法是，或一边与家人、同事轻声闲聊，一边慢慢进食；或一边收看电视新闻、欣赏美妙音乐，一边独自享受美食，从不求快，既培养了身体，也培养了思想。我的几位早年从港务、交运系统“扛大包”出身的同事，习惯于吃饭狼吞虎咽，虽然步入老年后也想改变一下“吃相”，但至今难敌“习惯成自然”。诚然，他们很欣赏我从容淡定的进食好习惯。

慢阅读——除了一般快速浏览报刊和微信之外，我最享受的是慢慢阅读纸质和电子文章的经典。我常常是独享满屋清寂，手捧半盏香茗，就像一尾自由且

勤奋的鱼儿，在书海中任意遨游。抓住一段段智慧的“金句”，寻觅一个个深刻的思想，适时做笔记、写点评、作积累，让精神的果实依照自然的节奏慢慢成熟。

慢运动——坚持慢慢地散步和笃悠悠地游泳。我坚持多年的散步习惯是“饭后百步走”，欣喜地走出了消化的顺畅、肠胃的舒服和身体的协调。至于游泳，作为几十年的爱好，我开始有意识地从动作快频率演变成了动作到位且泳姿标准的低频率，但速度并不慢。我的一个老年泳友，提出同我自由泳比赛。其依仗体力尚好，自由泳高频率，用劲很大，但划手十几下才到达短池边。我则不慌不忙，低频率、慢动作，自由泳划手八下就触壁了。泳友问我如何做到，我笑答，“欲速往往晚达，快与慢是一种辩证关系啊”。

慢旅游——如今，旅游已不是奢侈品，而是老百姓向往美好生活的必需品。旅游最大的好处是，在某种机遇下，突然重新认识了生活和人生。有一次，我乘坐豪华游轮出海旅游，在船上游泳泳池爽游之后，我在甲板的躺椅上舒服地久久地享受着阳光的抚慰，欣然发现了久违的感动：天是这样蓝，云是这样白，海是这样碧，生活是如此美好，我理当通过慢生活好好汲取天地精华和人间精髓。之后，我外出旅游，都尽量避免“赶场式”的走马观花，闲心慢慢赏读“无字之书”，感受柔时光的奥妙。

慢生活是一种观念更新，柔时光方能活出生活的质量。无论是“食、读、动、游”还是其他活动，慢生活、柔时光强调的是一种意境。意境贵在感悟。生活，活出自己的风格才好；日子，过出自己的特色才美；脚步，走出自己的节奏才爽。

慢生活、柔时光当然不是退休老年人的专利，对上班族来说，把高质量完成一项工作的时间变得宽裕，同时尽可能精心谋划好丰富的业余生活，也就是一种慢生活、柔时光。

让快乐如影随形吧。

——

惠南一棵树

陈连官

0002号”的千年银杏，证明她是上海的“树后”。这棵树的静寂挺拔，使我的内心肃然。我的仰视，风中有了树叶的婆娑，还有对于遥远的追寻。

二

建于1342年的福泉寺，曾因寺内有清冽的井水而得名。距今六百多年前的惠南镇，它的不远处是茫茫大海，建于沙滩上的这座古刹，在那时有清冽的井水，是一方水土的造化。

历史，常常使我们有着一无限的寻访。早在宋代，这棵银杏已在风中摇曳。那时，两棵古树相对而望，彼此情长。我深知，那时的她们很幼小，是在福泉寺的建造后，才使两棵古树得以庇佑，有了翠绿和金黄的浓荫，只是，那棵雄性银杏后来随风而逝了。这棵树，她是惠南成陆的历史见证，同时，护佑着这片土地的芸芸众生。

三

这棵雌性银杏挺立了千年。她所经受的风霜雪雨使我充满敬仰。可查的历史记载使我对这棵古树满怀敬意。上世纪二十年代，她曾遭电闪雷鸣，树身起火两天两夜，她残留着的累累伤痕至今犹存。

1937年8月，日寇侵占南汇后，曾砍掉了树梢和枝干，在树顶上架起瞭望台俯视南汇人的坚强。百般凌辱后的她，在日后的岁月里，顽强地吐绿重生。一朝一夕的萌芽吐绿，春夏秋冬的树枝伸展，是这一方水土的养育啊。

四

她孤寂地在风中独自守望了千年。我的记忆很清晰，失去雄性银杏后的这棵古树，在2006年的秋天重新结果。她结果的原因是十几公里外的一棵雄性银杏，通过风的传递，对她的自然授粉。海风对银杏的做媒，使千年古树重获爱情，那爱，是何等的深沉；那情，是何等的浓烈！她千年的庇荫，以这个生动的时代为底色。

五

潮起潮落时，这棵银杏发芽生根。她的蓬勃，她那不屈的向上枝干，她的一片浓荫，令今天的我虔诚朝拜。行走于惠南这片土地的历史，总能感悟到行走着的历史对我们的问候。

在与历史的对话中，我们的人生走向轻盈，思想变得丰满，性情也彻底地放达。这棵树的一枝一叶，令我生情。待到金秋时节，我会将她的金灿灿果实珍藏。在福泉寺，我敬了一炷香，是对这棵千年古树的深情祈福。

——



不夜城

（摄影）

沈丹锋

笔者喜欢涂涂写写，有时兴之所至，就那么“妹儿”一下，将“拙文”发到编辑邮箱。编辑大人宽厚，让我在报上露个老脸。过上一段时间，门口保安让我签字收汇款单，那是稿费单来了。保安以羡慕的眼光看着我：“可以改善一下生活了。”

有稿费，心里自然是喜滋滋的。带上身份证赶紧到邮局，“现金为王”，落袋为安。不巧，邮局柜台办理业务的人很多，那天，好不容易轮到我了，谁知道前面是个大户，存现金几十万，半小时还没完。花个把小时取一笔稿费似乎有点不值，后来干脆合并同类项，几笔并在一起，跑几次改为跑一次。还有一次，兴冲冲到邮局取稿费，结果却很扫兴，原来我

自信源于内心，发端于自省，又凝成于坚定的理性。而优越感是外在的虚饰，自我的膨胀，感性的浮云，皇帝的新衣。

优越感是自我设计的前行中的障碍甚至陷阱。有足够优越感的人，注定被自己的优越感淹没。因为优越感本身就是泡沫，是对自然内心和眼睛的迷惑。

沉溺于自己的优越感中，总也难以自拔，更何谈向前与提升？一如以为自己出身高贵之人，自恃高贵，往往难脱低贱之行。

一时的优越感，应该无可厚非，如果它与一时的成就紧密相关的话。但这番优越倘若凝固于心态，展现于眉眼，时不时从口唇中蹦出，就实际成为一种铁链，自我束缚。

优越感，应该转化为压力、动力，表现于愈发勤勉、愈发谦卑和自省，历经风雨坎坷，从此懂得何谓优越，从此也对优越感，避而远之。

优越是知道自己的长处，更是

200多年的京剧历史长河中，星汉灿烂；班玉芬女士的《菊坛春秋——班世超》一书，就像一架天文望远镜，让我们又探测到了一颗闪烁的明星：武旦大家班世超。

我小时候看到的武旦名角，有张美娟，后来看到了齐淑芳、王芝泉，再后来又看到了史依弘（史敏）、谷好好；有幸在北京还看到了关肃霜……都是女性演员。

班世超先生却是一位男性武旦演员。

为了有口饭吃，年仅5岁的班世超，被父母送进了京城赫赫有名富连成京剧科班学艺。一天24个小时，他用了16个小时练

功、练声。因为发声不善，老师居然用一根缠着布条的木棍，冷不防地戳进他嘴里，只见鲜血外流，舌头和嘴唇肿了半月，无法进食。从此，班世超的口腔打开了，声音出来了。三九寒冬，他只穿单裤、单褂，翻；

武旦大家班世超

秦来来

盛夏酷暑，则穿棉衣、棉裤，练。这段苦难的经历，在班世超身上最终化作了坚强、倔强，以致日后，当师兄弟们感慨着七年坐科就像“蹲大狱”一样可怕时，班世超却心存感念：“对我来说，有饭吃就不算苦！”

班世超很快脱颖而出，7岁跟戏班跑龙套，8岁正式入行武旦，10岁在京首次登台演出神话剧《蟠桃会》，扮演主角儿猪婆龙，演得轻松熟练，如鱼得水；接着又演唱了《摇钱树》的张三姐，和《朝金顶》的黑鱼精，小年纪，一口气演了三出武旦行的重头戏。观众簇拥到后台看望并夸道：“将来准是个好角儿啊！”

观众还真没说错。在名师指点下，他很快练就一身无人企及的武旦绝活，加上俊美的扮相，很快就得到了众多京剧名家的青睐，带着辗转东北、天津、上海演出。

1941年初，班世超应上海天蟾舞台邀约，首次挂牌演出《泗州城》，果然一炮打响，轰动上海。各路媒体纷纷称赞班世超

看清自己的短处，并不仅懂得扬长避短，更是善于取人之长，补己之短。而优越感只是一种自我陶醉，一种自以为是，一种居高临下，一种自欺欺人。

有人背负着与生俱来的优越感，

明人明言微语录

优越感是自信的异化

安 谅

屡屡受挫，由此放下这一包袱，轻松前行，收获多多。而有的人背负着，不识其中滋味，一生艰难，或者永远在一个洼地和同一平面徘徊，至死不悟，失去了许多做人的快乐。

与优越感相对的是自卑感，这都是自己心态的畸形和扭曲，是给自己的心灵涂抹一种总被人发现的色彩，而优越感的色彩往往更显而易见，也更易遮挡自己的视线。

具有优越感的人，骨子里浸透

了傲慢。傲慢并导致偏见，让自己走不太远，也让正常人离他更远。

撇开一文不值的优越感，那里似乎光彩华丽，其实空洞无物。优越有感，此感不如一声叹息。培育自信，充实内心，让自己的世界真正绚烂明丽，让叹息成为唯有优越感之士的自怨，这才是纯粹的优越。

看穿优越感，它连优越的影子都不是，至多只是优越的一丝毫毛的放大，放大的一毛

优越的价值。一生走在优越感上，是一生在走虚拟的高空钢丝，实际上战战兢兢，又无甚获取。

优越要常有，优越感却不可长留。前者靠的是不懈的追求，后者需要不断清醒地去自纠。与优越之人常相处，你也可能优越甚至更卓越，与优越感者在一起，你要么沾染这种优越感，要么身心难免憋屈。所以远离优越感，是优越之人走得更好更远的必然。



到广西、湖北、辽宁、天津等地巡演。在天津中国大戏院公演《泗州城》，从高台往下跳跃的刹那间，班世超腰中系的腰巾子松了扣，裹住他的右脚，落地时只听“咔嚓”一下，他的脚骨折了，只能横拖脚步一拐一拐下场。稍事休息后，接着上场是对阵开打，出手踢枪，他的演出仍然那样火爆，准中有狠，又脆又美；跨肩翻下，又漂又冲，直到终场喝彩不断。

演出结束了，紫红色的大帷幕徐徐闭合，台下掌声如雷，该演员上台谢幕了，可是大幕沉重得再也无法拉开，因为班世超已经晕倒在舞台上。

醒来后，大家问他哪儿不舒服，他咬牙说了一句话：“骨—头—断—了！”在场的人个个惊呆了，大伙简直无法相信，这位著名武旦居然在脚骨折断后，仍强忍着剧痛，把一出大武戏不洒汤不漏水地完完整整地坚持演完了。

后来，侄女班玉芬在整理其资料时问他：脚骨折了为何还要继续演？班世超回答：“想到观众花钱看戏，我又是压轴，不能让观众带着遗憾走出剧场。”

对艺术如此严肃认真，对观众如此高度负责，人们不能不佩服班世超的精神。

七夕会
稿费可以退税，有图有真相，这引起了极大的兴趣。虽然我的稿费不多，但确实有过扣缴税款的记录。去年8月的一天，一下子收到某报社寄来的5张稿费单，合计1307.40元，查找稿费单留言，是当年4-5月的。我做过会计，知道稿费的零头是报社扣缴了相应的税款后的所得。这就说明我是缴过税的，既然可以清算，不妨一试。于是下载了“个人所得税”APP，填写个人信息，不用填报2020年的纳税数据，不用计算，系统出现了“退税金额158.20元”字样，这实在太让人惊喜了。不用去税务局，在手机上操作，就可以退税，真没有想到。不在乎退多少钱，而在于真切切感受到了数字化的便利。