

同学来电感叹，人到迟暮，暮气来袭。不过，如今暮气也像更早一样提前了。常常看到年轻轻轻者躺平不干了。也有早年还努力，一过六十就自嘲“龙华等烧”了，惟阁下似乎暮气不深，是也不是呢？

好说如我者直接把这话当了冬令进补。嚼瑟之余也自省，自己一无帅气二无才气更无弘毅之气，但这暮气还真不算太深，退休后除了继续客座授课，继续写些随笔，还偶去电视台出镜，算是有点事在做，照某些人的揶揄就是“还没太平啊”。

天行健，其无非是“除暮”。夫暮气难除，一如湿气难祛。首先对民间的看似琐屑的基本善恶要保持一份清醒，街坊邻里，常见人间是非颠倒，黑白混淆，你若无力喊一嗓子至少心里要有是非，不和恶人亲近，不为恶行点赞，为老最忌昏庸无耻，让小辈瞧不起。

如果不是非，起码暮气是很深了——尤其你还

不设立一个生活目标的话。

以生活之目标设定来“除暮气”，其效果已被公认。然目标的设定完全因人而异，写写随笔只是小技，我的朋友王承志六十岁后连写三部长篇小说，褚时健七十四岁开发“褚橙”，如此应可谓“暮气于我如浮云”了吧？三百六十行，哪怕只是种种花草，拍拍花鸟，能做出点创意的都足以“除暮”。

事实上，欲除暮气，你的老习惯最好也能质疑一下。旧习往往是暮气的产房。很多年，出门的习惯一直是打的，某日忽然想改变这个习惯，就鼓动家人一起学开车，太太还比我先拿到了驾照，然后动员儿子拿驾照，再动员儿媳以及周围六七位朋友，最后软硬兼施地又哄又逼，连63岁高龄的亲家也拿到了驾照。

如今全家都精神抖擞地接受了汽车社会。暮气的消除原来是可以逼的。再说练字。我的水平

## 暮气来袭

胡展奋

墨，慢慢研，想想久远的事，小学时有个尔东玲老师，当时三十来岁，我们叫她“耳朵灵”，就是她最早教我们磨墨的，五十多年过去了，她还健在吗？

忽然想，我等大雅不能以汉书下酒，大俗则砚台里注点白酒白相相总可以吧？便用喝剩的口子酒试了一下，没想一股浓郁之香立刻四溢溢室，那坨墨则越磨越稠，越磨越香，翌日换了一小勺水井坊，香味更甚更醇，屋里喝残的白酒本来就多，酱香的，清香的，兼香的，芝麻香的，轮流上，每一种香型与墨锭结合后都能产生不同的香味，还别说，众香国里，茅台最具“王者之香”，嗅着，写着，其乐无穷。

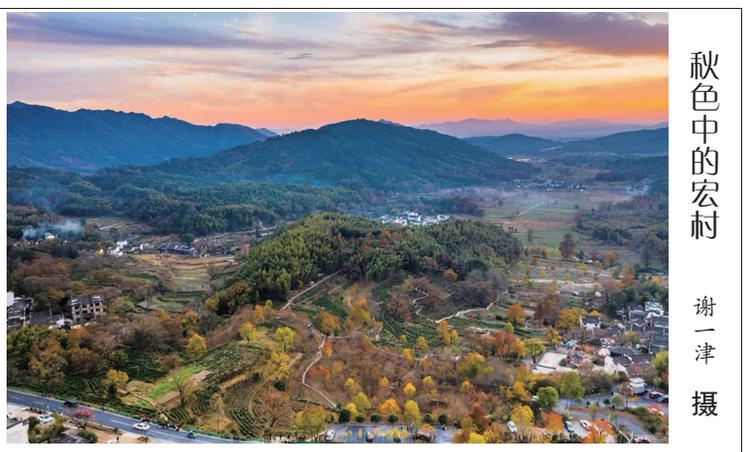
越老越应该有奇思怪想，因为让你思想的时间不多了。新居有烤箱，但一直不用，不习惯。那天翻开

连票友都算不上，但喜欢没事读帖，持一块老

烤箱菜单，连点心居然有200多道，足以来一次后厨革命，于是学着操纵烤箱，餐桌从此被撵得呱呱叫，什么“冬阴功烤大虾”“新奥尔良烤翅”“西班牙海鲜饭”……后厨又被除暮了一次。

当然，除山中贼易，除心中贼难。暮气弥漫的群还是慎入。暮气的难在于病毒一般传染，尤其是“暮气群”，常见一帮年岁并不太大的“油腻”聚在一起互腻，成天地拉票，投票，投完票报告，或吹嘘子女的辉煌成就，或没完没了的网购推销，或无休止的驴友晒照……谁谁谁骗保成功，谁谁谁麻将亏了，谁谁谁路边捡漏，一旦类似的叽叽歪歪常年标榜，你想不鸡零狗碎也不行，特别一些群，自相抵牾的养生鸡汤泛滥，竞相抄袭的低俗视频成灾，动不动就是“啊哟妈哎”，或者刻意装傻的“驾、驾、驾、驾……”你说你镇日泡在如此不堪的浓汤里怎么不油气滚滚，暮气沉沉。

诚然，暮气难除，一通，再用水漂去腐烂的皮，晒一个日头就收起来，便当得很。”她骄傲地抹起花白的头发。我惭愧地望着自己缠着邦迪的拇指。“老人家慢走，每天多赚些钞票。”



秋色中的农村 谢一津 摄

如湿气难祛。人生毕竟是个“折旧”的过程，所谓“逆生长”毕竟是夸张的祈使，无论生理还是观念，一个人始终“簇新”怎么可能呢，问题是你大可“以旧翻新”啊，“折旧”速度慢一些，“油腻”程度轻一些——不过，书法界听说挺推崇“暮气”的，在那里，“暮气”有崇古与经典的意思，因此还有说“暮气越深越好”的呢。

老友李欣属于“能工巧匠”一类的人——修电视机、调试组合音响、答疑无线局域网问题等等路路通，那天我买了个黑胶唱片唱盘，送货到家居然是散件，购买时商家并没有提示要自己组装。正在一筹莫展的时候，我想到了李欣，给他打了电话。

李欣很快就来到我家，对了一遍组件就打开自己带来的工具箱忙碌了起来，那天天气奇热，不巧我家正在调换空调主机，新买的空调还没有来得及装好。我只能用电风扇急救，但根本无济于事。李欣满头大汗，不时摘下眼镜，用手帕擦拭镜片上的汗珠。不一会儿，唱盘装好了。

看着他安装唱盘，我有一股感谢、敬畏之情，而且这股敬畏之情在不断向外扩展，扩展到每一个人，整个世界似乎变得更温暖了。我感悟到，浩瀚大海、逶迤群山、田野落霞固然使人神往、敬畏，但是，我们身边有人比名山大川更值得敬畏，李欣就是这样的一个人。

现实生活中恼人的事不胜枚举，从随手扔垃圾到乘公交车蜂拥而上。但如果你仔细观察一下，生活中值得我们敬畏的事情也很多，人们走在街上，见到一个情景，情不自禁地“哇”，停下脚步感叹，这就是敬畏，这种敬畏，会挑战我们的思绪，也会扩展我们的想象。

有一位教授专事研究“敬畏”，他认为对某事某人产生敬畏，可以减轻精神上的压力和焦虑，使人积极面对人生，增加生活的满意度。满意度的增加，也包括减少贪婪，对弱者更具同情心，更愿意帮助人等等。

通常，人们对美好的东西产生敬畏，往往和“稀缺”、“罕见”结合在一起。达·芬奇的画、莫扎特的音乐、黄山的云海等等，都会使敬畏油然而生。对人的敬畏也是如此，公众人物，比如打破世界纪录的运动员、革命烈士、宇宙宇航员等。一个容易忽视的情况是：我们身边的人也有许多是值得敬畏的。

比如说，一位同学告诉我她是如何敬畏她不久前去世的父亲，她的父亲患老年性痴呆症二十余年了，弥留之际，她父亲突然记起了她的名字，祝福她几句后就咽气了。我的邻居张女士十年如一日地精心照顾瘫痪在床的老母亲，老母亲住的房间总是干干净净的，一点异味也没有；有一位前同事动过卵巢癌手术，她边治疗，边坚持画画，社区最近还为她举办了个人画展——这些发生在身边的事，难道不值得敬畏吗？

日常生活经常会有那么一刹那会使我们惊讶，甚至目瞪口呆。那天，我带三岁小孙女去“麦当劳”，她最喜欢吃的是“快乐套餐”，因为除了美味的鸡块，她还可以得到一个小玩具。那天餐厅里有一个比她小的男孩在大哭大闹，还在餐厅乱跑，她见状就拿了自己套餐里的玩具走过去送给了小男孩。

所以，我们不需要去外层空间，不需要到博物馆去寻找敬畏，敬畏就发生在自己的家里。我们不可能去制造敬畏，但是，一旦敬畏在我们身边发生，我们就要注意到它，让它给予我们正能量。

## 敬畏身边的人

周炳捺



边看边聊

立秋前的一场台风，肆虐了三天三夜。风暴过后，连曝三个大日头，蔬菜瓜果不是淹死就是热伤风，全部“弹老三”（死）了！果然农贸市场中本地菜摊一片惨淡。

我勉强选了几根弯曲的芦粟，斩成一节节，看不出狼狽相的，又挑了一小南瓜。两件蔬果都是重头，提到停车场要换几次手的。刚要走，有人“哎”了一声。是个面熟的老姆，推着个三轮车刚到。“我来帮你带到停车场去”。当然乐意，可是无利不开口吧？这位老姆七十岁上下，佝偻的腰已经低到车把了。我有些罪恶感，又想既然她想送，

我就挑些她车上的东西，符合善意的公平。随口就说：“你这腰可要看医生的，不能要钱不要命啦。”她咯咯咯地笑：“上个月女儿带我到瑞金医院，看了教授门诊，教授讲，依不要相信人家骗你了，这个病是年轻时干活劳损，不会要命的，在我这里看不好，哪儿也看不好的，不要乱花钱了。奈何好了，只有到了‘铁板新村’才会好了。”

我捂着不笑：“那你多歇歇不好吗？你们农民哪一家不是拆迁，发大财的？”“咯咯咯，房子蹲不完了，老两口都有劳保了，就是死不了，活得太闲。”想想也是，这些老

## 老姆卖瓜

辛旭光

人一世劳作，两手老茧，每天不出两身汗，节节嘎嘎（关节）不舒服。停车场到了，算是还人情，我将车上几样杂菜都收下，也就三十元钱。她又将十几个歪相裂皮的小甜瓜，硬塞给我。“田头自家冒出来的野开花，没有打过药水。”我犹豫着，好似人家丢掉货，我当作德国货。

“小阿弟，依晓得吗？这种野开花，最好吃。”她再三强调的“野开花”，在乡间其实语涉

双关。暗含了“野合”“野种”“私生子”之喻。“凡是私生子总是最漂亮的。”我会意地笑了。她也是一脸坏笑“依倒懂的。”

象征性地看过我手机上的付款记录，她将女儿做的二维码牌子，塞到宽大的罩裙中，掏出了一袋白果。“一斤出头的，送给你。”语带感激，匆匆地坐上农用三轮车。

“白果是好东西，当药做菜都好，就是剥皮讨厌。”我的手指甲剥得都发毛翻起了。这下我感动了。“咯咯咯，白果不用剥的，你放三天，皮就酥了，很容易搓下来了，放在大脚盆里，穿鞋鞋踩

崇明有山，谓之金鳌山。金鳌山坐落在崇明区城东，与“海岛名刹”寿安寺仅一墙之隔，南面临长江，占地21.1亩，是岛上唯一的土山。相传，早在宋、元时系人工所筑的一个形似巨鳌的土丘作为航海之标识。康熙七年重建，峰上建藏经处，山前凿池，山后植紫竹林。康熙十七年、十九年又相继建金凤亭、魁星阁、释此亭等建筑。关于此山，民间还流传着一个故事。清雍正十一年（1733），崇明人沈文锦参加殿试，中了探花，因一时兴起，在皇帝面前脱口而出：“微臣虽僻处小岛，但崇明面临东

## 家乡的金鳌山

郭树清

海，背靠长江，东有余山捍卫海疆，西有狼山作为屏障，岛上还有金鳌山，山明水秀，确是个绝妙之处”。退朝后醒悟，自己闯了大祸，因为当时崇明实无山，为避欺欺君之罪，沈连夜赶回崇明，发动当地民工在一座形似巨鳌的土丘上挑成了金鳌山。金鳌山八景，即鳌峰远眺，绿水环亭，长堤新柳，清远荷香，庭荫

丛桂，梅林积雪，后乐观鱼，古刹钟声。明嘉靖三十三年（1554），崇明知县唐一岑，率军民英勇抗倭而献身，为祭祀唐一岑，于民国二十三年5月（1934）在鳌山桂树旁建纪念碑。

乾隆时，崇明知县范国泰曾作“金鳌山八景”诗，并请高士刻碑，现保存在“寿安寺”大殿四壁。

金鳌山，拾级而上，步道蜿蜒，绿树繁茂，空气清新。山有九峰，下凿莲池，池中有岛，岛上建亭，绿水漾漾，碧波漾动。在秋天的蓝天之下，山区走走，超然脱俗，心旷神怡。

肌肉的增长主要来自力量训练，也可以粗暴地称之为“撸铁”“玩铁”，简而言之，就是利用铁质器械不断训练肌肉的一个过程。

“看上去很无聊，我也不想尝试。”这是一年前的我——一个初入健身房小白的心内真实想法。对总是在“新手村”跑步的我而言，地面标记为黑色的力量区就是一个“高级副本”，男男女女，形形色色，他们优美的肌肉线条令我心生艳羡，但痛苦的呻吟叫喊又使我望而却步。

比我小了近十岁的两名新警很有活力，他们像两张崭新

的大白宣纸，初到岗位的每天、每时、每刻都在汲取新知识，发现新问题，总结前人经验渲染自己的作品，我在他们身上看到了曾经青春年少的自己，于是渐渐地，我发现跑步开始变得无趣了。

跨出第一步的契机，与某个冷空气有关。突然大降温的早晨，来运动的人寥寥无几，往日热闹的力量区更是空无一人，只有擦得发亮的皮质座椅和磨得掉漆的器械把手，向我展示着他人的训练痕迹，似乎在说：“我很热门，赶紧来试试！”我鬼使神差就坐了上去，躺下握住杠铃杆，凝聚手臂力量，猛提一口气，然后非常不出意外地失败了。

“这个重量不适合你，你可以从基础的慢慢来。”我转头看去，是常年在训练的一位大哥，虽然不知道对方的名字，但看他露出的手臂肌肉就知道是个“老手”，“老手”伸手将我拉起，我可以很明显

## 与铁为伴

金渝竣

地感受到他掌心粗粝的厚茧，瞬间他在我心里的地位就升级成了“高手”。

和粗犷的外貌不同，在训练方面“高手”大哥还挺细心，他告诉我新手要先练对动作，再慢慢增加重量，他帮我

取下了所有的杠铃片，我举着光秃秃的杆子，他在一旁一边指导我动作要领，一边协助我调整呼吸，我才知道力量训练里原来有这么多门道，标准的动作能更好地感受到肌肉发力，配合有节奏的呼吸能更快地帮助肌肉增长，但即使是“光杆司令”，那时的我要协调地完成一组动作也是十分艰难。“慢慢来，不要把自己练伤了。”大哥又教了我几个基础动作，随后开始了自己的训练。

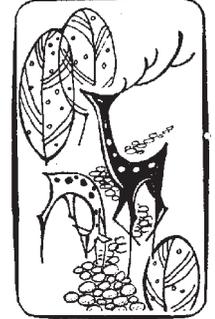
在那个寒冷的早晨，我和“高手”大哥的友谊就此结下，我和“铁”的缘分也从此开始。练习、增加重量、练习、增加重量……重复的动作，反复地训练，当我的手掌也生出

## 七夕会

了层层薄茧时，又是小半年时光溜走了，在这期间我不断地在突破自己的力量极限，每到一个新的层次，那种快乐与成就感能冲散所有的汗水和酸痛。

我看着自己初具雏形的肌肉线条，仿佛找到了最好的盔甲和武器，过往的胆怯和害羞不复存在，整个人变得自信又开朗，我开始敢于尝试，工作上的那点烦恼也似不复存在，“挑战一切”成了我的新座右铭。

健身房还有很新的几个杠铃以及压下最底下的杠铃片，这些暂时还没人能闯过的大重量关卡，总有一天我也会去挑战一番！



## 夜光杯