

小时候,在九月最大的憧憬,就是盼着国庆假期了。怎能不爱呢?长达数日的假期,大街上总是行人汹涌,各处总是旗帜飘展,可以暂时丢下书本,无忧无虑地去街上溜达;有时候,是有彩车游行的,若是遇到,那等热闹,是要比过年还要精彩的。

记忆中,遇到国庆假期,偶尔会得到一些书籍的优惠券,是学校发的,还是老妈单位的福利,印象都模糊了,还是那五颜六色,散发出的好闻的油墨香气的优惠券,是孩童记忆中绝无法磨灭的印记。从老妈那里讨上几块钱,拿着优惠券,从新华书店抱回几本新的书本,那种感觉,就好像拥有了世上的一切,孩童的岁月也为此而圆满了。

到了高中时,足足三年,丝毫没有了国庆假期的期待。放假与否,和高中的孩子又有什么关系呢?不放假还好,若是放假了,每门功课五六七八张模拟卷子劈头盖脸地砸下来,那种无奈的感觉,还不如不放假呢。辛辛苦苦考上大学后,突然发现,岁月变得如此地优哉游哉。

假期?对我们而言,任何没有课程安排的那一天,都可以是我们的假期。在那四年内,唯一值得我们艳羡的事儿,无非是离家较近的同学,可以扛着大箱小包的脏衣服,回家好好地洗刷一番。

等到了工作,如果说写小说也算一门工作的话。于我个人而言,写作并不是一件劳心费神的事儿。恰恰相反,我乐在其中。每天,耗费两三个小时,完成今日的稿件。剩下的时间,读书,喝茶,或者开一瓶酒,以一部精彩的小小说为下酒菜,自斟自饮,不亦快哉?

在日复一日的写作中,模糊了季节,忘却了时间;窗外的树叶黄了,它又绿了;小河中的蛤蟆叫声刚刚停歇,蝉儿的鸣叫声又响了起来;书房屋檐上的喜鹊窝又多了两个,黄昏时归巢的鸟儿,拍打雨篷的翅膀又多了几只。

写作如登山;文字当石阶。在很长一段时间内,我沉浸其中,无法自拔。我低着头,看着脚下的路,也仅仅盯着脚下的路。一步,一步,慢悠悠地朝着不知何时的高处攀升,自得其乐,陶醉于斯,假期于我,似乎没有了意义。

终于,年龄渐长。很莫名的,完全不记得在什么时候,在哪一年的哪一天,好似在“登山”时,有个声音在耳边响起:“暂停攀爬罢,且抬头看看。”那种感觉,就好像在爬山的路上,弯曲的小道旁,有人开辟出了一个小小的观景台。在这里,可以暂且停下步伐,稍稍驻足,抬起头来,擦亮眼睛,朝着四周好生地眺望打量一番。

趁着节假日,出门溜达溜达……于是就惊喜地发现,去了老字号的面馆里,现炒的浇头,刚出锅的红汤面,比起外面叫来的浇头更滚烫鲜香,面条也是更劲道爽口。于是就惊喜地发现,在卤味或者鸭脖,又或者臭豆腐的小摊,让老板现调的滋味,可随意增减,多一口香菜、蒜末,味道都大不同。于是就惊喜地发现,和窗那几棵已经熟悉的木头相比,公园里的花、山岭中的树、河道旁的芦苇,浅滩里的水草,在阳光绚烂时,是一景;在阴云密布时,是一景;在大雨滂沱时,是一景;在秋风萧瑟时,又是一景。于是就惊喜地发现,世上的风景,不仅仅是书房窗外那两栋已经看得腻味的高楼,更有高山,有峡谷,有围堰,有沟渠,有宫殿楼阁,有天然的造物,也有人工的结晶。

它们静静地卧在那里,或许数十年,或许数百年,又或许数千年。看着它们,就知道世界之广大,造物之神奇,心中的天地,实在不应该仅仅是身边那小小的一间斗室。甚至,你可以很惊喜地发现,在商场的更衣室中,慢悠悠上一件的衣服,总比网购的更加合体,更加舒服,穿在身上的效果,也似乎更“华丽”一些!走得累了,气喘吁吁时,找个人头攒动的小馆子坐下,点俩小菜,弄一杯冰凉的啤酒,静静地坐着。身边人的家长里短,或者婆媳矛盾,或者儿子成绩,又或者小孙儿的调皮,乃至小儿子的彩礼筹备等,红尘烟火气环绕全身,无量的风景扑面而来,就有了“活着”的感觉。

这几年,我依旧在顽强地攀登山峰。一个字,垒成石阶,载着我醉于无休止的攀升时,会在固定的时日,有人在耳朵边轻轻地呼喊一声——时间到了哩,且停歇,放眼看看。世界如此绚烂,你当好生看看。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

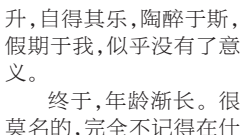
上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

## 且停歇,放眼看

血红



在很多老上海人的记忆里,城隍庙曾是他们孩提时的乐园。“去白相城隍庙”,不仅成为上海市民难忘的人文回忆,也是游客申城之行的首选。

综合了专业玩家的经验总结和热门网站的推荐列表,我迅速整理出假期城隍庙一日游攻略:从上海老街进入,这条八百多米的文化街汇集了一批上海最早的钱庄、金店、银楼、酒肆、茶馆、戏楼和商行,童涵春、万有全、春风得意楼等百年老店数不胜数,仿佛是上海的“清明上河图”,在这里能真切地感受到上海老城厢的风貌,沉浸式体验百年前上海的繁华集市,可谓是回忆沪上旧时文化的完美渠道。走过典雅别致的九曲桥,一年四季都会顺顺当当。九曲桥挤得紧了,可以拐进湖心亭泡杯碧螺春,尝尝绿波廊的招牌点心眉毛酥、拎包酥、长寿桃、顺丰叶,当然还有黏黏糯糯不黏牙的桂花拉糕。下午,在被誉为“秀甲于江南”的豫园里欣赏亭台楼阁、泥塑砖雕、名树古木。看完了古色古香的中国特色建筑,当然不能错过各色地道小吃,比如:皮薄、馅多、卤重、味鲜的南翔小笼包;“未见饼家先闻香,入口酥皮纷纷下”的蟹壳黄;皮糯馅足的宁波汤圆,这些味道,才下舌尖,又上心间,让我们几乎分不清哪一个是什么,哪一种是什么。

当我满心欢喜地举着攻略宣布5小时暴走城隍庙计划时,父母则让我跟着他们兜兜儿时的“快乐世界”。路过一个卖梨膏糖的店铺,母亲告诉我,在她年少时,如果家里有人咳嗽,一般都不去卖药的,去花几毛钱买块梨膏糖来,用水冲着喝,很有用。当时的梨膏糖是现做现卖的,做梨膏糖的人不容易,手上一边要做着梨膏糖,嘴上要一边唱着。他唱什么呢,就是唱三国、水边的故事,譬如,“桃园三结义”“三顾茅庐请诸葛亮”“借东风”。他一边做着梨膏糖,一边把所有的目录都唱出来,还会把水浒的一百零八

将一个个唱出来。当他们唱的时候,一群小朋友就在旁边很有兴致地听,对手艺人来说,也是特别希望有人在旁边听,因为上海人欢喜“起蓬头”,看到嘴许多人聚在一起,就好奇了,啥事体啊,过来一听,一看:哦,卖梨膏糖的,可能会顺手买点回去。

在城隍庙中兜兜转转,父亲不时地提醒我注意看楼匾楹联。如明代“吴中四才子”之一祝枝山所书的“溪门派书画泰斗文徵明所书的“玉华堂”,原是豫园主人潘允端的书斋,出于对文徵明的仰慕,集文徵明的字而合成,其线条隽丽而气势郁勃。子曰:“君子比德于玉”。可见“玉华堂”在豫园中的重要地位。而“玉华堂”对面即是豫园镇园之宝“玉玲珑”,此石是宋代皇帝花石纲遗物,那瘦、皱、透、漏中所蕴含的悠悠旧梦和缕缕幽情,令人感叹不已。而当代书坛大家启功所书的“凝晖阁”三字,凸显了这位当代大儒高远淡泊的襟怀。每当旭日初升、彩霞满天时,此阁乃得豫园第一缕朝晖,故得其名。那一块块楼匾,一副副楹联,气韵生动、风格多样,使这块钟灵毓秀之地翰墨飘香、丹青瑰丽,弥散出勃发的艺术氛围和浓郁的人文气息。

虽然这一天步履不停,并没有完成我预先制定的打卡方案,我深刻体会到打卡式旅行只强调“经过”,人们根据以往游客的经验游览热门景点、拍照、消费,大部分时间只是在宏大的建筑物前,匆匆忙忙地拍下照片,就赶赴下一个地方,给旅游者带来的只有瞬间的感官刺激,而最终的结果只会是流动于各大景点,疲惫不堪。

打卡式旅游从原来意义上的增长见闻变成收割赞誉和评论,从“我看过”变成“人们看到我看过”。但真正的旅行应该让我们增长见闻,看到更广阔的世界,去获得内在的成长与外在的成为。

秋老虎自有其威严,即使白露已过数日,暑气依然起落不断。有一日,和朋友走在路上,忽然发现悬铃木的叶子已经发黄。幡然醒悟,算是直截了当地捕捉了秋意。每年这时,便知道上海旅游季节到了。

年少时,外婆家住在大东门附近。外公喜动,每天晚饭后,习惯沿着复兴东路散步。或是穿过一条叫四牌楼路的小道,到方浜路上逛一逛。外婆的兴趣则不在此,往往选择广播在沙发上,听当时一档知名的沪语广播节目《滑稽王小毛》。结束之后,电台里播放徐玉兰与王文娟演绎的越剧《红楼梦》,也让她津津有味。某天周五,外公刚出去没多久,就兴冲冲地折返了。他身上有一种老派的热情,时刻准备着将新颖的、好玩的东西分享给周围的人。依照惯例,每周五我们全家都在外婆家吃饭。外公一边示意所有人出去看,一边神秘兮兮地拿起相机——那时摄影还不似如今方便,一般分几次拍满一卷胶卷,才拿去冲印。我们虽不知详情,但还是满怀期待地下楼。稍往外走几步,就撞见了大路上热闹的景象。

一辆孔雀造型的花车从眼前缓缓驶过,蓝色绒布拼成的脖子,身后的羽翼每一根都镀着金丝边。灯光从孔雀内部透出来,散发着幻彩,宛如仙鸟驾临。在花

地发现,去了老字号的面馆里,现炒的浇头,刚出锅的红汤面,比起外面叫来的浇头更滚烫鲜香,面条也是更劲道爽口。于是就惊喜地发现,在卤味或者鸭脖,又或者臭豆腐的小摊,让老板现调的滋味,可随意增减,多一口香菜、蒜末,味道都大不同。于是就惊喜地发现,和窗那几棵已经熟悉的木头相比,公园里的花、山岭中的树、河道旁的芦苇,浅滩里的水草,在阳光绚烂时,是一景;在阴云密布时,是一景;在大雨滂沱时,是一景;在秋风萧瑟时,又是一景。于是就惊喜地发现,世上的风景,不仅仅是书房窗外那两栋已经看得腻味的高楼,更有高山,有峡谷,有围堰,有沟渠,有宫殿楼阁,有天然的造物,也有人工的结晶。

它们静静地卧在那里,或许数十年,或许数百年,又或许数千年。看着它们,就知道世界之广大,造物之神奇,心中的天地,实在不应该仅仅是身边那小小的一间斗室。甚至,你可以很惊喜地发现,在商场的更衣室中,慢悠悠上一件的衣服,总比网购的更加合体,更加舒服,穿在身上的效果,也似乎更“华丽”一些!走得累了,气喘吁吁时,找个人头攒动的小馆子坐下,点俩小菜,弄一杯冰凉的啤酒,静静地坐着。身边人的家长里短,或者婆媳矛盾,或者儿子成绩,又或者小孙儿的调皮,乃至小儿子的彩礼筹备等,红尘烟火气环绕全身,无量的风景扑面而来,就有了“活着”的感觉。

这几年,我依旧在顽强地攀登山峰。一个字,垒成石阶,载着我醉于无休止的攀升时,会在固定的时日,有人在耳朵边轻轻地呼喊一声——时间到了哩,且停歇,放眼看看。世界如此绚烂,你当好生看看。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

车的前方,有双J的标志,下面贴着“锦江集团”四个金色大字。“恒源祥”的花车则以草原为主题,穿着黄紫条纹羊毛衫的孩童手举鲜花,坐在山坡顶上,身旁斜卧着一头羊。让我印象最深的花车,由砖块垒起的墙围成,一座阁楼从中间立起,四角挂着双层红灯笼。车上的灯串均是红色,有一股神秘而古朴的气息。外公随手指着车前的猎猎黄旗说“小刀会”。单从这名字当中,就能感到“刀光剑影”,不由得一震。

观光客之间自有热情,询问之下,有人告诉我们这是上海旅游节的花车巡游项目。外公和他聊了几句,请他为我们拍下合照。2000年10月,日期印在照片的右下角。那是我们为不多的全家福,来得很意外。此后,每年我都会期待旅游节,等花车从我外婆家的门口路过。这种期待与去迪士尼等待花车巡游不同,它并不是为了追寻感官的满足,也不是要观赏心爱的IP人物。它是为了重温那惊喜的一刻,以及在一个打开的新世界面前,每个人都喜上眉梢的状态。

到今年,上海旅游节已办到了第三十五届,想来也有更丰富、更美观、纳入更多先进技术的展演。然而,对成年后的我而言,现在它更多的是一条令人瞩目的新闻……想到往日的温情,常觉在眼前,谁知竟是二十多年前的事了。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

高,但心态好,每天和左邻右舍寻开心,自寻其乐,是个标准的开心果。因为我听社区朱医生说过,老年糖友只要按时服药,科学膳食、合理运动,病情完全可以掌控。“稳中有涨,涨幅有限”属于正常范围,不能老是在“恐高”的阴影里走不出来忧心忡忡,让原本可控的“小事”成为压垮自己精神的一根稻草。所以心情要舒畅了,人才有精气神,生命才能得以延长。

上了年纪,身体机能退化了,就与病共存,即使病痛在身,也要笑对生活,快乐的心态能让健康更进一步,能提升人体免疫力,增强抵抗疾病的战斗力。

## 月亮的故事

王辉城

前些日子,在作家沈书枝新书《月亮出来》中读到日本诗人山村暮鸟的短诗《月》。“忽地/月亮出来/山丘之上/慢慢地/谁在走”,诗句很是可喜,读着仿佛置身于清涼的夜。一个人走在乡间的路上,乡亲们业已渐渐入睡,耳朵边唯有虫鸟细小的、间断的声音,仿佛是夜的呼吸。又圆又大的月亮,高高地挂在树梢上。而天空又是澄净无云,显得极为深邃而辽阔。如盐一般的月光,照耀下来,树影婆娑了,山峦明亮了,池塘闪烁着粼粼波光,很是迷人。尤其是在中秋前后,月亮显得尤为漂亮与高洁。

关于月亮的记忆,自然跟走夜路有着密切的关系。乡里人平日里都忙于活计,其实是没有什么闲情去欣赏自然的。对于月亮的认知,更多是实用性的。这一点,沈书枝在文章《月亮》中有所提及,在有月亮的夜晚,走夜路时“我们可省去多少节电池的用量”。旧式铁皮手电筒的光线,是直直的一束,照射范围并不广。因此,走路时须非常小心。而有了亮堂堂的月光,“大家就不再低头凝思,一心一意注视着脚下可能的坑洼”,可以很从容、自如地走路。

似乎是在小学四年级,学校开始了夜自修。下午放学后,学生们回家吃饭、冲凉,然后背着铁皮手电筒,回到学校里自修。然则,说是自修,实际上学生们都是无心学习的。安静不到半小时,教室里便响起了嘻嘻哈哈的说话声。声音渐响,终于像街市一般喧闹了。老师呵斥了几回,刚开始尚有效果,但学生们也安静不了几分钟。下课铃声响后,学生们一哄而散,这时的校园,方才变得寂静。

我家离学校很是遥远,步行大约要半个小时。回家要经过一条阴森孤寂的路。那路靠着山,山上又有些孤坟。那时候我看了些香港恐怖电影,脑海里尽是一些聊斋式的想象。有天晚上,我不知因何而落单,走到这路时,只剩下我孤零零的一个人。手电筒电池恰好没有了电,光线孱弱昏黄。穿过这条路时,我的心悬宕着,简直是在打鼓——草木丛中传来的细碎的声响,像极了电影中探出可怕爪子的鬼怪——恐惧在急速生长,我不由得加快脚步。然而,眼前又是黑乎乎的一片,根本就见不到路。伙伴们亦早已回家。正当我不知如何是好时,天上的阴云渐渐散去,一抹月光洒落下来。周边的景致,顿时清晰了。树的影子,村庄的模样,皆能瞰在眼中了。我一路望着月亮,一路慢慢走回家。月亮像是守护者一般,我走一步,它也跟一步。在这亦步亦趋之中,我那内心的恐惧,亦慢慢地消散了。

像所有小孩一样,我也有过好奇:月亮是不是像人一样,温柔地看着我?不然,为何我走它也走,我停它也停。这种“月亮走我也走”的小游戏,在孩童时我甚是爱玩。在明月高挂的晚上,我常常一个人在谷场中跑跑跳跳。疯跑中猛然间停顿住,或者躲在隐蔽处,以为这样就能骗过月亮了。自然,随着年龄的增长,这些孩童的游戏,渐渐随之而去。课堂上的知识又告诉我,“月亮