

## 慢，是生命的另一种速度



## 边看边聊

慢，是工作节奏变了，更是内心节奏变了。慢下来会渐渐发现，生活里那些琐碎细节，也开始重新发光。

《我们又不赶时间》，两年前写下的这篇小文，而真正做到不赶时间，我花了整整两年。

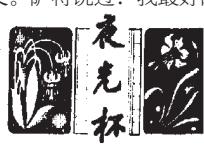
不赶时间，首先要砍去不必做的事。如一些竞争性项目，一些砍不开面子的社交，甚至对孩子学业的过分关注。这些“不得不”占去了太多时间。扪心自问，真的“不得不”吗？不做又如何？不去又如何？当我们把这些“不得不”变成“不”以后，时间就多了，人也耐心多了。如今的我，会耐心倾听母亲跟我打电话，也愿意花一整天在医院陪伴好友。友人相聚不再需要翻开日程本，在密密麻麻的安排里见缝插针，而是可以临时起意，有闲就聚。

不赶时间，还意味着重新定义时间，把时间花在刀刃上。什么是刀刃？是那些能出成果，或者赚到钱的事？我们习惯追求“让时间有意义”，总想在有限的时间里做出点什么，最好还是超高产出。然而发呆、闲逛、什么都不做，同样有意义。人不仅有动物性，也有植物性，需要光合作用，需要晒太阳，从自然中汲取养分。

慢下来以后我才明白，人并不是被时间推着走，而是被自己的野心、焦虑和“必须优秀”的执念驱赶向前。原来放过时间，其实是放过自己。慢下来以后，我深刻感受到，时间不是杀猪刀，它没那么残忍，只是让人变老；时间也可以是温柔的雕刻刀，雕去那些让你不舒服的部分，让伤痛变淡，让记忆重塑，让人回到生命的本真。

生命的本真，不应是一场与时间的赛跑。拼命奔跑，只是为了赢、为了证明自己；不妨把自己当作时间的旅人，路过风景。当我们把眼中的景变成心里的景，能被触动，能去回应，路过便有了意义。萨特说过：“我最好的书，是我正在写的书。”同理可得，最好的日子，是我们正在过的日子。唯有放慢脚步，才能让我们当下的好日子真正被看见、被听见、被享受。

**七夕会**  
**夜光杯**



天冷气躁，晚间总会想吃一道萝卜汤。做法简单：白萝卜切丝，水煮，放一点盐，点儿滴香油。连汤带萝卜吃净，郁气顿消，人会清爽许多。吃完萝卜汤，在鲜甜的回味中，我总有些困惑，萝卜为什么越来越甜了呢？记忆里的老萝卜可不是这样啊。

刚从地窖掏出来的萝卜带着潮气和土粒，大小不一，但都上粗下细，像个大号的陀螺。头上总残留那么一点绿缨子，下面拖着带须的长尾，腰上环绕一圈一圈的褶子。掐头去尾，用水一洗，萝卜们就褪去了灰黄面色，一个个白生生，又透着些生猛的青色。它们水分饱满，味道浓郁，切一片捏在指间，不用吃，那个强烈的辣味儿就能让敏感的鼻子打个喷嚏。但如果不管不顾，放到嘴里咔嚓咔嚓吃了，舌尖在最初的震荡后会有印象深刻的回甘。儿时的冬天，萝卜非常最重要。作为主菜，早晚都要吃它。但无论切丝切片切丁，无论炒还是炖，菜碗里的萝卜都有一丝辣味儿。老人们都说，萝卜消食行气，清热化痰，靠的就是这点辛辣。哪天萝卜如果不辣了，那还吃什么劲儿。

头伏萝卜三伏菜。每年一人伏，母亲总要用自家春天育好的萝卜种子种下一片萝卜。春天里，从

日子终于慢了下来。

可以睡到自然醒，可以看到阳光透过玻璃窗投在墙上形成的方形影子，也能听见清晨叽叽喳喳的鸟鸣。慢下来以后，才能看到、听到从前被忽略的日常，那些被忽略的美。

可以定定心地吃早饭，不紧不慢地磨豆，看着咖啡机冒泡；也可以定定心地做晚饭，慢慢切菜，慢慢炖，慢慢吃。

出差也变得不一样了。前阵子在无锡入住英迪格，突然发现酒店的室内布置都极合心意。恰逢雨天，雨水落在庭院里，打湿了石板，绿了树木。东方禅意的园林配上西洋家具与装饰画，红色大理石台面上摆着绿色盆栽，有限的空间延展出无限美意。以往出差也住过不少好酒店，却总是急匆匆；吃早饭像打仗，不然就把早饭当成工作餐，边吃边谈。慢下来，才能欣赏到美。眼睛能看见，因为心打开了。

慢，是工作节奏变了，更是内心节奏变了。慢下来会渐渐发现，生活里那些琐碎细节，也开始重新发光。插两瓶花，翻一本书，整理一个角落，煮一壶果茶……这些看似日常，却让我心平静。慢下来的日子，学会了对自己的轻拿轻放。

《我们又不赶时间》，两年前写下的这篇小文，而真正做到不赶时间，我花了整整两年。

不赶时间，首先要砍去不必做的事。如一些竞争性项目，一些砍不开面子的社交，甚至对孩子学业的过分关注。这些“不得不”占去了太多时间。扪心自问，真的“不得不”吗？不做又如何？不去又如何？当我们把这些“不得不”变成“不”以后，时间就多了，人也耐心多了。如今的我，会耐心倾听母亲跟我打电话，也愿意花一整天在医院陪伴好友。友人相聚不再需要翻开日程本，在密密麻麻的安排里见缝插针，而是可以临时起意，有闲就聚。

不赶时间，还意味着重新定义时间，把时间花在刀刃上。什么是刀刃？是那些能出成果，或者赚到钱的事？我们习惯追求“让时间有意义”，总想在有限的时间里做出点什么，最好还是超高产出。然而发呆、闲逛、什么都不做，同样有意义。人不仅有动物性，也有植物性，需要光合作用，需要晒太阳，从自然中汲取养分。

慢下来以后我才明白，人并不是被时间推着走，而是被自己的野心、焦虑和“必须优秀”的执念驱赶向前。原来放过时间，其实是放过自己。慢下来以后，我深刻感受到，时间不是杀猪刀，它没那么残忍，只是让人变老；时间也可以是温柔的雕刻刀，雕去那些让你不舒服的部分，让伤痛变淡，让记忆重塑，让人回到生命的本真。

生命的本真，不应是一场与时间的赛跑。拼命奔跑，只是为了赢、为了证明自己；不妨把自己当作时间的旅人，路过风景。当我们把眼中的景变成心里的景，能被触动，能去回应，路过便有了意义。萨特说过：“我最好的书，是我正在写的书。”同理可得，最好的日子，是我们正在过的日子。唯有放慢脚步，才能让我们当下的好日子真正被看见、被听见、被享受。

房前屋后走过，如果见某片肥土上蹿起高高的萝卜叶和淡紫色的小花，那就是用冬天留好的萝卜在育种了。母亲精心种出的萝卜，霜降后会填满自家菜窖。萝卜缨也要拧下来，洗净，放缸里腌成酸菜。这是最重要的冬菜，可以一直吃到来年开春。

萝卜是吃饺子的必备。农家待客，宁可无肉，也不可缺萝卜，所以每

## 遥远的老萝卜

成向阳

逢年节或有客来，菜盆里总会有三五个洗好的白萝卜。对节令还没有概念的小孩子，只要趴在火炕上透过厨房玻璃看见挤在菜盆里的白萝卜，就知道好日子马上要来家了。白萝卜在剁饺子馅之前，要先切丝，用沸水焯过后，捞起包在干净纱布里挤干水分，方可与猪肉大葱一起剁成香喷喷的饺子馅。晚上开水焯萝卜时，厨房里氤氲着一片辛香，这是童年的我最喜欢闻的味道，所以我总是穿梭在水汽蒸腾的锅灶之间，吸着鼻子，饱闻那老萝卜的味道。

冬夜里煮萝卜，大概最能留下温暖的回忆吧。芦菔是萝卜的古称，苏东坡曾写过一首《独韶州，煮蔓菁羹》：“我昔在田间，寒庖有珍烹。常支折脚鼎，自煮花蔓菁。”在人生艰难的岁月里，萝卜是他寒夜的陪伴。

我是个老天真，至今怀揣着少年英雄梦。今年9月底，与一帮同样天真的朋友，天南海北汇聚到法国，从马赛起步，沿着两千多年前的非洲将军汉尼拔的足迹，翻越阿尔卑斯山脉，进入罗马。当年，汉尼拔就是这样翻越天堑屏障，绕到罗马后路，直抵罗马门前。最后飞越地中海，到达汉尼拔的故乡——迦太基，现在的突尼斯。

我们只是找个很男孩且很牛的理由，一路浏览法国北部的罗马化的小镇古城：阿尔勒的荣军小镇上完整的竞技场、加尔省罗马时代的引水渠多孔叠桥、奥朗日法国最古老的凯旋门、阿维尼翁的另立中央的教皇城，到达法意分界线的蒙特热内夫山口与山峰隘口，到达北美非突尼斯，看到两千多年前最完整的马赛克拼图博物馆。

30年前，去欧洲是兴奋，今天是恐惧。逛景点始终捂着包包肚脐。五星旅馆，陈旧、狭隘。商店，早早地关门了，晚上一

片漆黑。我们回到旅馆，往往都是晚上，我晚上只吃袋装净菜、盒装牛奶，到法国成为奢望。实在太饿就到酒吧，只有面包，相比白天超市，猪头肉当叉烧卖。过去欧洲贵，现在美国也贵，有人安慰我：享受慢生活。

如果在上海，出门共享单车换地铁，也可叫出租、等公交车。即便叫出租，花样也多，中国自古就是完全市场经济，消费者坐享便宜。如果看风景，我喜欢坐在电视机前看北极极光、非洲动物大迁徙、北美大峡谷瀑布，都是顶级摄影师，“千年第一回”地等待最佳时光，观赏角度远远多于打卡者的照片。

如果说舒适区，上海是首选，可以躺平生存：出门有滴滴，在家有快递，饿了有外卖。至于刮脚捏脚、掏耳朵剪脚趾甲，硕果仅存国内，国门之外：苏北人剥皮蛋——不谈。

夫人这次怎么劝都不肯去，理由：

“有啥好啦？东西又贵又难吃。”活在上

海，惬意！

## 活在上海

李大伟



五颜六色

相对于山，曾经的我更喜欢水。水的家乡，夹在黄浦江与杭州湾之间，与之间距，确乎在黄金分割点上。

对于水，即便是那些流浪在家乡大地上的江河港汊，也足以把你的

记亿填满。对它

童时的敬畏，到少年时的征服，再到成年后的不屑：那太平常了！

忽然某一天夜里，似乎听到远山在呼唤，便驱车千余公里，一头扎进带着几许神秘的神农架。

进入兴山界，一路山道蜿蜒，峰峦壁立。俗务，在山风里一页页随风而去；杂念，被无边的绿色荡涤一空。山山响泉，处处鸣谷；夕晖山岚，俨若图画。精神为之一爽，路途乏顿一扫而空。行至一无名山谷，下车小歇。但见群山环抱，地势开阔，暮色渐合，归鸟啾鸣于空谷。道左，一队山羊在头羊的带领下，朝家的方向匆匆而行。对面半山腰几户人家的屋顶上，炊烟直上。“人间烟火是人家”，一

想，按计划在此待月余，该如何安排？不急呢，可以慢慢来。人生所有境界与领悟，往往得之于慢。

清晨，鸟鸣声翻疑是梦。窗下的岔路口，有一辆满载鲜山货的电瓶小货车。

买菜的人来了，多半是上一天订购的。交易静悄悄的，唯恐惊动山谷的宁静。天天如此。

神农架多雨。峰峦云遮雾盖，半个月来，大半是雨雾天。我们以宿处为原点，择晴好天气，向四周边辐射。给我们供餐饮的青青说，神农架到处是好风景，就我们面前的山谷，一年四季，风雨晨昏皆不同。

百看无厌。

从宿处远眺，确实变化无穷。再看近处，树叶

想，按计划在此待月余，该如何安排？不急呢，可以慢慢来。人生所有境界与领悟，往往得之于慢。

南太行乡村的老萝卜不只是深埋在地窖里、氤氲在人们的唇齿间，它间或也高升腾起来，化为我们乡下人饱暖后审美的一部分。儿时的元宵节，村庄里要赏灯。村街上会先用红色、白色的布幔搭起灯篷，家家都把自己的纸灯悬挂在篷下相应位置。那时，村里人都藏有几对纸灯。这些灯笼造型各异，但基本上都是木架子、四周糊上白纸而成。那些纸灯上，有手绘的各式彩画。我家有一对硕大的纸灯，一盏四面画有骑大马、举刀枪的三国人物；一盏上画着农家四时菜蔬，其中的一面纸上画的就是两个老萝卜。它们一个斜立，一个横躺，都是圆鼓鼓的身体，头顶绿缨，横拖带须的细尾。那萝卜白里带着一抹淡淡的青，正是霜降后萝卜该有的样子。灯挂起来，红烛摇曳，纸面上那老萝卜近蒂处的微青就泛出

温暖而好看的橘红色光泽。冷风吹一吹，灯笼摆动起来，那萝卜的暖色在孩子仰视的眼睛中就幻化为幸福与甜美的一部分。

好多年了，我始终忘了老萝卜的辣味，也正像那纸灯笼上的一抹青，在时间黯淡的光影里，摇啊摇啊，却从未淡漠。

片漆黑。我们回到旅馆，往往都是晚上，我晚上只吃袋装净菜、盒装牛奶，到法国成为奢望。实在太饿就到酒吧，只有面包，相比白天超市，猪头肉当叉烧卖。过去欧洲贵，现在美国也贵，有人安慰我：享受慢生活。

如果在上海，出门共享单车换地铁，也可叫出租、等公交车。即便叫出租，花样也多，中国自古就是完全市场经济，消费者

坐享便宜。如果看风景，我喜欢坐在电视机前看北极极光、非洲动物大迁徙、北美大峡谷瀑布，都是顶级摄影师，“千年第一回”地等待最佳时光，观赏角

度远远多于打卡者的照片。

如果说舒适区，上海是首选，可以躺平生存：出门有滴滴，在家有快递，饿了有外卖。至于刮脚

捏脚、掏耳朵剪脚趾甲，硕果仅存国内，国门之外：苏北人剥皮蛋——不谈。

夫人这次怎么劝都不肯去，理由：

“有啥好啦？东西又贵又难吃。”活在上

海，惬意！

周末，给女儿在新华书店线上店急购她需要的《乡土中国》。为了凑足起送金额，又不必因精挑细选而耽误时间，便随手加了本中华书局的简装版《宋词三百首》。

其实，家中关于唐诗宋词的经典藏书，从外公到母亲再到我，至少已有二十个版本。即使如此，于我而言仍是：“多乎哉？不多也。”各种出版物满天飞的当下，芸芸“众书”中，它们始终是能让人一眼心安的存在。

书很快送到，我和女儿各取所需。翻开书的一瞬间，仿佛突然有万丈光芒透过漫山遍野的翠竹黄花，夹着无以复加的幸福的味道，迎着我的心袭来……我忍不住像小时候一样，将脸埋入书中，深深地吸气……是的，是小时候在每本书里都会闻到的真正的书的香气！那久违的纸浆草木香与传统油墨的芬芳，虽然不及儿时记忆中那样清润、绵长，但喧嚣浮尘中的失而复得与久别重逢感，早已能够成全“书卷多情似故人”的画意诗情……

我抑制不住全身心的欢喜，双手捧着这本凑单凑来的宝藏，小心翼翼地翻开一页又一页，深吸、深吸又深吸，确定无疑后，才长长地、幸福地叹口气，半开玩笑半认真地对女儿说：“总算可以让你闻闻什么是‘书香门第’的味道了。”

书香门第，我对这四个字的认知真的是从嗅觉开始。从记事起，外公总会隔三岔五地带我逛新华书店，一老一小一逛就是半天，末了，外公总会给我买本小画书或折纸书、智力游戏书等，他一边迫不及待地把脸往书里钻，嘴里还念念有词：“好香、好香！”这时，营业员阿姨总是哈哈大笑着说：“这可真是‘书香门第’的孩子啊——恨不得把书一口吃了的样子！”

阿姨不知道，比“一口吃了”更令爱书人沉醉的，是一边阅读，一边用指尖或手掌轻轻摩挲书页时、心灵深处升起的那份无边静谧与安定。幸运如我，就这样坐拥着可以闻、可以摸的无数好书，“眼前直下三千字，胸次全无一点尘”地度过了金子般的童年和少年时光。

后来的我，无论走到哪里，依然爱逛书店，爱买书，可是，却越来越不敢捧着书深呼吸——草木和油脂香消失殆尽不说，很多书还从内到外散发出刺鼻的气味，稍一靠近便会产生生理上的“恶心”……

再后来，像外公带我一样，我也开始带着小小的女儿逛书店。不同的是，我灵敏的嗅觉功能从“闻书香”变成了“鉴书毒”——但凡有些许令人心烦意乱的气味，哪怕内容再好，我也坚决带着孩子远离。因为在心里，读书，是眼、耳、鼻、舌、身、意全方位投入的美好生命体验；虽然无法带孩子穿越回书香四溢的年代，但，至少可以让孩子原本纯净通透的“六根”少受些伤害。

将我的感慨与遗憾讲给我《父母心理通识课》系列书籍的总编李娟老师听，曾任三联生活书店副总、策划出版过400余种优秀图书的她说：“就是因为了解纸质书对人的记忆和嗅觉等方面的影响，所以我做的书，只要在成本范围内，一定坚持用好纸。即使如此，造纸的人已在之前先有了他们自己的一轮选择，所以，我也只能在我的能力范围内尽力而为，坚守做书人的本分。”

是啊，每个人都只能在自己能力范围内尽力而为。而我多希望：我们每个人的尽力而为和坚守本分，可以为这世上现在的、未来的可爱孩子们——留得书香御风尘。

栋，就是他六个儿子的。他们都在江苏、上海做生意，第三代都在山外读书。门前，是柿子、核桃、板栗树，下面是一道不算深的山谷。向阳坡上是茶树。老两口就这样守着山里的日子，看太阳升起落下。这个地方叫“摇篮沟”。老人告诉我，再过一个月，是神农架景色最美的时候，山山黄叶，树树山果，还有高粱、大豆……

说到高粱，我忽然想起麻雀。我说这里怎么没听到麻雀叫，是没有？他说现在还不到时候。季节一到，麻雀从四面八方飞来，啄食高粱、野果，就像过年似的。这倒像家乡那些家长里短的麻雀了。这些天在山里，总觉得缺少什么，原来就是那琐碎的唠叨。

我不等待漫山斑斓的季节了。还是回吧！

命。原来艺术不必高高在上，它可以是我们每天的一个老朋友。

我忍不住，拿出手机，拍下了这个场景。美，就这样在不经意间，触动我内心柔软的地方。颇具特色的复兴公园铸铁雕花大门，又让我浮想联翩。如今，免费开放的公园成了真正的城市会客厅，跑步、下棋、聊天，分明是把休养生息的幸福分享给每个人。

我看了下时间，后续的安排，已不容我空进公园里面兜兜转转。我必须走了，正如我悄悄地来。留一个遗憾，给下次探访多一个机会。

## 美食

## 不经意间的美好

耿晓晖

## 美食

日头下沉，斜阳懒懒地照着，这暮色温暖，总是没来由地叫人心里头发软。忽见疏影婆娑处，有个银闪闪的物什亮得晃眼。我怔怔地望了一会儿，脚步不知不觉就挪了过去，像被什么牵着似的。被金色大树环绕的复兴公园门口，立着一尊素绢般的雕塑，周身流转着清辉。造型像两个大喇叭，传播无声的美好音律。正好，一位老太太推着孙子路过说：“宝宝看，多漂亮！”

是呀，美的种子就这么悄悄种下了。这个艺术雕塑像个不说话的美学老师，用温柔的方式完成了它的美育使

留得书香御风尘

心灵港湾

命。原来艺术不必高高在上，它可以是我们每天的一个老朋友。

我忍不住，拿出手机，拍下了这个场景。美，就这样在不经意间，触动我内心柔软的地方。颇具特色的复兴公园铸铁雕花大门，又让我浮想联翩。如今，免费开放的公园成了真正的城市会客厅，跑步、下棋、聊天，分明是把休养生息的幸福分享给每个人。

我看了下时间，后续的安排，已不容我空进公园里面兜兜转转。我必须走了，正如我悄悄地来。留一个遗憾，给下次探访多一个机会。