

午后的阳光中,我和闺蜜坐在咖啡店的露天餐桌前,她喝了口咖啡,慵懒地靠在椅背上,半眯着眼睛,说此刻什么都不想干。

我附和着,何尝不这样想。

就在刚才,我俩慢行在铺满金黄色银杏叶的路面上,又站在静安公园门口听了会儿街头艺人用自带磁性的嗓音唱情歌。冬日的暖风缓缓地拂面,弥漫着慵懒的气息。

闺蜜是位心内科的专家,如今退休了还在看专家门诊。她对病人的那份暖是有点共睹的,因为她要对得起病人花好几百元的挂号费。这么一位受欢迎的医生,她却拒绝医院周末给她安排的专家门诊,她宁愿窝在家里,蜷在沙发上慢悠悠地翻几页闲书,看着看着打个盹,惬意得很,再不然她会把电视连续剧从头看到尾。家人说她懒懒散散浪费时间,她嘿嘿一笑,问他们懂不懂。



边看边聊

懂啥叫让透支的身体得到修复?只有懂得休息的医生才能

保持专注力,守护患者的健康。

我觉得闺蜜的这种懒散比硬撑的勤奋聪明许多。慵懒也是一种美德啊。那个下午,我们喝着咖啡,就“懒”和“勤”这两个字说东道西。闺蜜冷不丁说她要打个电话给我俩的共同老友,还打赌说她此刻一定在整理家务呢。

打什么赌?我和闺蜜的看法一致,每次通话,老友的第一句话必然是“我忙死了”,然后听她数落着忙这里忙那里,永远有忙不完的活计。去年秋天,她在医院里动了个手术,我们送她回家,没想到打开房门后她立刻皱紧眉头,还以为她是伤口痛,她却抱怨住院几天,被子没晒过太阳,有股味道,怎么

## 慵懒也是美德

章慧敏

息。我们当时就来气了,手术后的病人身体虚弱,躺下休息是第一位的,怎么还要干净不要命的,这算哪门子的勤快?电话那头,老友果然在忙,这么好的太阳不晒几下冬衣冬被似乎辜负了好天气。

我听闺蜜的语气有点急:你忙死,我们替你急死,老年人总把“忙”挂在嘴边,实在是心甘情愿地把自己卷入到忙碌的旋涡里。我看你是不敢慢、不会慢,哪怕身体的齿轮已经磨损了也不肯停下来……

“勤劳刻苦”是我们这代人从小就刻在骨子里的美德,这种价值观一直延续至今,不少老年人至今仍把忙忙碌碌作为一种价值证明。懒与勤虽一贬一褒,但我以为无所谓谁对谁错,只是人生

钻得进去?地板上蒙着肉眼可见的灰尘,她要先拖地再休

路上看你和谁对标,那便形成了适合自己的生活态度。

我去国外旅游时每每看到一些老人穿着色彩明亮的衣裳,慢悠悠地给花草浇水,坐在绿地的长椅上看天上变幻的云朵,我很羡慕他们的日子里没有必须完成的清单,而是认真享受阳光和花香,活出了晚年的诗意。他们哪里是浪费生命,在他们的认知里生活不必赶路,只需感受路的崎岖与平坦。

这些年里我写过不少长长短短的文章,虽然好作品不多,但我创作灵感基本上是在“慵懒”中产生的:喝杯好茶,看窗外的落叶飘散,看小狗小猫在草地上撒欢,看似无所事事,却有意外收获,灵感悄悄地找上门来了,这样的慵懒算不算为灵感留白?

所以,慵懒并非消极懈怠,只是不愿被生活推着跑罢了,而恰恰是快节奏时代的生存智慧,一种珍惜当下的美德。

2025年度十大流行语出台,被一首歌带火的“连滚带爬”毫无悬念上榜,我想它精准戳中奔波者的日常。而我的2025年度词是什么?也是四个字——小心翼翼。

中年人大概最能体会这四字,行至人生半途,上有老下有小,对谁都得小心以待,尤其是对“小”。在家里,和青春期孩子聊天得凑他的时间见缝插针,事前想好话题,聊天过程中根据他的反应随时调整。说多了怕他烦,说少了又怕没尽责;管多了是控制,管少了是放任。在学校,对学生可得更上心,使尽浑身解数提高课堂吸引力,讲故事、讲案例,注重互动,只为换来他们多抬头。现在做家长做老师,都比从前难多了。

## 我的2025:小心翼翼

北 北

代际差

异是时代命

题,我们无法再用老眼光老方法去和年轻人沟通。他们的清醒与独立,远超我们的想象。在他们的字典里,鲜有“权威”二字。当我是孩子时,听父母老师的话;而当我成为“长”时,听孩子们的话。角色变了,位置不变,永远是“乙方”。做乙方并不委屈,应时而变罢了。只是长久地处处小心,很耗心力,难免会感到疲惫。

如何消解疲惫?我渐渐学会“节能”三步走。节能第一步,精简社交。“多组小局,少去大局”,这句网络流行语我很赞同。

人多的场域能量纷杂,如遇气场不合之人,耗能翻倍。少消耗,才能多留存,把有限的精力留给值得的人。第二步,节制购物。买买买看似能带来短暂的情绪满足,但挑选时的货比三家、退换时的折腾沟通、处理多余物品的繁琐……皆为能耗。物件多,占用的不仅是空间,还有人的注意力和心力。最后一步,节约情绪。不过度复盘,不陷入自责,也不无休止地反省。虽说“君子三省吾身”,但反思过头未必通向成长,反而会造成对自己的二次伤害。

这一年,生成式AI成了我的节能好帮手。它帮我梳理科研思路、设计教案和讲座PPT、润色文章,还能抚慰情绪、提供健康咨询等。人机协作,极大提高了工作效率,而且机器最大的优点是不怕打搅,24小时在线。但AI也有其局限。它是温和的附和者,肯定你的想法、赞美你的文章;它和你复盘过往时,会说“哦,那不是你的错”,更不会指出你文章结构上的不足。而真正的朋友会。他们会直视你的问题,提出不那么悦耳却真诚的建议,帮你拨开迷雾,找到努力方向。所以机器取代不了人类, AI帮你节能,好友为你赋能。

2025年即将翻页。这一年的小心翼翼,并非慎微,而是谦卑;这一年的节能,不是躺平,而是蓄能。感谢人工智能技术带来的便利,也感恩好友的真诚相伴。愿来年我能变成小小的发光体,照亮自己的同时,也能点亮周边。

沪语了。我……就想尽一分自己的力量。”

他的声音平静而苍老,我却仿佛看见二十多年前,公交车上那个刚从欧洲回来的小外孙,还有上海滩上多少孩子,都已经不会讲

光磨去了他的头发,却将那份根植于故土情怀的韧劲,淬炼得愈发闪亮。他倾尽心血想要守护的沪语天地,是一个平凡人的不平凡坚守,是一颗不肯随岁月老去的、滚烫的匠心。

色泽金黄,薄如蝉翼,谁能想到,长兴金紫笋的命名者,居然是来自大连的年轻姑娘曲鹤。身材修长、端庄秀丽的曲鹤,2011年大学毕业后,机缘巧合,嫁到了盛产茶叶的浙江长兴。这位不爱喝酒,却爱喝茶的满族姑娘,从此没离开茶山一步。她说:“我在为复兴唐代、明代紫笋贡茶,往前走,往前闯,哪怕走到只剩自己一个人。”

在种茶人中,高学历者并不多,偏偏是熟读《茶经》的曲鹤,迷上了陆羽辗转来到湖州长兴顾渚山时,留下的这段教诲:“阳崖阴林,紫者上,绿者次;笋者上,芽者次。”在反复斟酌后,她将自己的青春年华留在了此。

有位当代著名茶人说:没有一片茶叶是不经过火里来水里去的,不经过火与水,那它只是一片树叶而已。曲鹤或许就像那片经过火与水,才受人喜欢的

茶叶。她对紫笋茶的开拓创新,始于对它的命名。当时,虽远嫁种茶世家,可对紫笋的复兴途径却产生了很大分歧。曲鹤据理力争,甚至不惜另辟前程。

由于长兴低山丘陵地貌的气候、土壤、水源等至关重要的条件发生变化,黄化后的紫笋茶,氨基酸含量高达10.9%,不仅如此,它的带有乳香、兰花香的口感,也令曲鹤着迷。她以商业眼光和对茶文化的认知,预判到金紫笋的出现自带沉甸甸的难以估量的前程。

曲鹤说,金紫笋是失传300多年后,需要恢复原本制茶技艺和身份的皇家贡茶,它不苦不涩、茶性温和,不管常年喝还是偶然品尝,都能应付自如,这是包括年轻人在内的广大消费者特别需要的。由此,她又一次力排众议,坚定地认为:重振贡茶之名,首先需要从民间开始。

当我今年初冬,在暖暖的阳光下,面对高低起伏的金紫笋茶山,与其见面前,曲鹤正步入不惑之年,要不是她善于言谈,我很难在她从容不迫的气度上,去揣测她过去的青涩了。

如同背倚天目山脉,坐拥太湖秀美的长兴,这位既有北方女子豪爽,又兼具南方女子灵秀的女茶人,功成名就后依然谦恭,这使我深信,信奉“紫者上、笋者上”的曲鹤,把自己形容成业界的一只小小萤火虫,不啻是“茶人曲鹤上”的前奏。

月光,村公所,还有少年

徐兴正



白天在这附近小学校上三年级,一个无知少年,我绕圈时不懂得月光的意味、村公所的含义,这时不懂得父亲的处境、他脸色的变化。很可能,和我什么都不懂得一样,父亲也不懂得月光下、村公所旁我这样的孩子。

我们回家时,父亲竟然忘了带上之前斜靠在村公所大门外墙脚的火把。我记得火把,但没有提醒他。

月光照着我们回家,似乎不是顺便照着,而是专程照着。我心里好受一些了,我猜父亲也是。父亲左手低垂,右手抬起,虽然有月光,他仍然保持着举火把照夜路行走的姿势。而我呢,两手低垂,平常在山路上以此预防摔倒,这时身体因为月光的平衡作用而不至于发生倾斜,本来大可不必这样。

若干年后,我将这个夜晚发生的一切定性为个人重要事件。它出现在我阅读之前(我整个小学就没读过什么书),不可能被阅读所篡改,始终维持原貌,成为一个潜意识。它不是任何书本上的故事……可是,我现在把它讲出来,也不清楚这有什么意思。



上世纪八九十年代在部队时,我就喜欢上摄影。那时还没数码相机,只有胶片机。我拿出半年津贴,买了一台135相机。那时仅仅是记录,谈不上美感。真正爱上摄影是在2010年上海世博会期间。为了更好记录世博会的美好瞬间,觉得小型机的功能已经难以满足大场景的需要,咬咬牙买了一台单反相机。单反相机功能齐全,属于专业相机。摄影也成了我工作之余,除了写作之外的最大爱好。

摄影的美

主要来自取景

框背后的那双敏锐的眼睛,去发现美和用心构图,以及光圈快门的最佳组合,用摄影人的视角按下快门成就美的体验。当然,

同样的场景,在不同的摄影人眼中有着不同的想法和表现。摄影也是摄影人的思想、情感和艺术的完美结合。

摄影不仅是一种记录工作和生活的方式,更是一种情感表达、

艺术创造和享受生活的

途径。2021年10月16日0时23分,我用相机记录下了神州十三号载人飞船发射的瞬间。通过摄影,我将转瞬即逝的时刻定格,留下珍贵的瞬间和回忆。正如摄友所言:摄影本身是一种回忆的手段,是感知与表达。每当我翻阅以往的图片,总会被那些曾经的瞬间所触动,唤起深厚的情感和美好记忆。

摄影不能停留在记录,想象才是摄影艺术,创造才是摄影的生命。这是摄影的魅力所在。

## 七夕会

吴祝华

