

好家风

□ 王妙瑞

我家哪有马厩？咱是把书柜当“马厩”了。因为柜里有书也有马，晶莹剔透的琉璃马、书香丛中的“隐身马”，玻璃柜门上还贴了一张中国红的剪纸马。

隐身书香里的“马”最有趣味。那年在上海书展买了《三国演义》，后来收入全套“三国”小人书。马是古代军队将领的坐骑，“三国”中的好马太多了。我钻研马色与特质关系，发现红马忠诚、快捷、顽强。如关羽骑的赤兔马日行千里，在关羽败走麦城后，良驹忠于主人绝食而亡。唐诗中，我欣赏边塞诗人岑参写

家有“马厩”

的两句诗“草头一点疾如飞，却使苍鹰翻向后”。描述红马奔跑速度超过了苍鹰，诗写出了画面感，胜看短视频。国宝“昭陵六骏”石碑中有一匹红马名“飒露紫”，是唐太宗李世民的坐骑，战功显赫。红马多为赤兔马、汗血马杂交繁衍的后代。汉朝张骞两次出使西域，开拓了古代中国丝绸之路，从西域引入的优质马种在中原大地“插队落户”了。

书柜里取出徐悲鸿美术作品画册，一翻开似有骏马昂首嘶鸣声。《奔马》国画风格，黑白两色、鬃毛飞张，不用扬鞭自奋蹄。与唐朝李白《马诗》中形容的红马瘦骨坚韧、嘶声如铜很相似。徐悲鸿画

打开幸福之门

□ 张洁

退休后，彻底放飞自己，“自由人生”由此开启。

崇尚“快”的我，给自己定了条很逆转的规矩：慢。走路要慢，吃饭要慢，说话要慢，行动要慢。毕竟，“都退休的人了，再透着股只争朝夕的味，讨人嫌。”退休了，我想改改自己的性子。

很快，现实教育了我。喝茶，约饭，活动，日程表满满当当，说真的，内心极其享受这种散漫而匆忙的生活，像被卷入一场欢快的旋风，在“快”中游刃有余，却把“慢”完全抛在脑后。

直到一次在赶去聚会的路上，对着车窗外的落日，脑子竟一片空白，我这整天急匆匆的，是要干吗呀？也许，我赢得了时间，却失去了对时间的主导，以至于让脑力和体力一起气喘吁吁。

我们这代人，“向前”是刻在骨子里的节奏。退休后，身体停下了，脑子还在转转转。身处“努力焦虑，躺平内疚，无法好好待着”的烦忧，毫无理由地被带进了上班节奏。

一边鄙视自己的“瞎忙”，一边又恐惧真正的“空闲”。让我警觉的是，记忆力经常出现“小叛逆”，一转头，可以把事情忘得一干二净。如此，又进一步催生了我新的“急切”。经过几个来回的自我缠斗，看着流过的时间，想着怎样重塑，

让自己的下半场人生产生点小意义。

经过比对，将目标锁定在自己正在走向的“老年”人生上。倾听长者的故事，提炼“意义单元”，回答生命长度与精神密度的对话。这，不是关于“老年”的答案，而是关于“活着”的邀请，以及人生下半场如何实现“终身学习的大脑革命”。于是，开启了时间重塑，关系重构和意义再生的现实演进。

首先，让静心成为“心理锚点”。在时间的河流中稳住自己，无须追赶，只为分享。其次，阅读补课。从通俗的哲学、社会学、心理学、生命科学、医学等书籍及资料阅读开始，边学习边查询，边思索边求证，边琢磨边请教，形成自己的“知识锚点”。其间，进展很慢，但我终于领悟了“不着急”的价值。最后，在交流倾听中，体悟长者的人生、仰望生命的长河，领受时代的奖赏，建立“意义锚点”。

如今，一切刚刚开始，困难与惊喜参半，需要学习掌握的知识如海水般涌来，应接不暇。但无论如何，“慢”已成为我的新常态。“喜欢”填补了我所有的空白。

不再执着于结果，而是专注于“体验”。生命的厚度，或许不在于我们经历了多少事，而在于我们赋予经历多少深刻的凝视与联结。这，便是我的“正当活着”，从恍然开始，落地为一场真实、琐碎、却自得其乐的生命实践。幸福会不会来敲门我不知道，但我至少，先把门打开了。

精神后花园

□ 叶振环

不知从何时起，我的那些老伙计在一起总嘀咕：现在是医院越跑越勤，药，越吃越多。我比他们小不了多少，听了他们的话也深以为然。服老。对，应该服老。

也不知从何时起，“动不了”三个字攀附着我。先是牙口，对着年轻时最爱的硬壳炒货、筋道的卤味，忽然就生了怯，觉得那是另一番需要费大力气征服的天地了。跟着是腿脚，远方那些名山大川的召唤，渐渐化作了画册里一幅幅静默的风景；连下楼快走几步，心也咚咚地擂起鼓来。世界于我，仿佛从一个任我奔

跑的原野，慢慢收缩成一扇窗、一把椅。

起初是有些不甘的，可时日久了，竟也品咂出一种别样的安宁。既然向外探寻的步履不得不放缓，那目光便自然而然地调转了方向，朝内里，朝那一片过往匆忙中未曾细细打理的“精神后花园”望去。

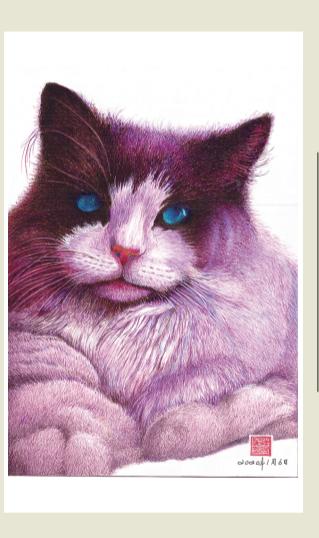
年少时，快乐多是从外头“求”来的，一桩心愿的实现，一份他人的肯定，都能让心雀跃半天。如今却不然。晨起莳弄阳台上几盆不算名贵的花草，看一片新叶如何怯生生地舒卷，看一朵花苞如何积蓄了一夜的力量，在某个不经意的午后“噗”一声绽开，那份欣悦，是从自己心底最深处汩汩涌出来的泉。午后歪在躺椅上，重读一本泛黄的旧

马多在抗战期间，马画是他弘扬民族气节的精神图腾。我又想起《射雕英雄传》里郭靖骑的小红马也是汗血马。两位大家画马、写马，如出一辙，而故乡也近。悲鸿故乡江苏宜兴，金庸家乡浙江海宁，相隔不过350里，当今高铁半小时。

当然真马我在旅游中骑过。那年春天在新疆柳树沟碧绿草地骑马，还走进邓小平看望哈萨克族牧民的毡房，喝了一杯浓浓的马奶茶。夏天在江西龙虎山，骑马兜了《西游记》外景地，在600多年的古樟树下，体验人间仙境幻觉。有一年金秋去内蒙古大草原，观摩那达慕传统竞技项目赛马，精彩场面扣人心弦。还曾在黄河壶口骑马听歌，热血涌动。

回想起来每次马年我运气最好。1978年从部队复员回上海是马年，单位分配我10平方米左右的亭子间当婚房。1990年马年，单位又分配我45平方米新公房。2002年马年，居住地列入旧改动迁范围，包括我住的新公房。在南京西路展览中心房展会上，我只花了几十万元，选购了中环108平方米的欧式大套间。其实我幸遇了人生最好阶段——改革开放。

新年之夜做起了“飞天”梦：我坐在新颖的飞行汽车里，像马年生肖邮票的红马一样翱翔蓝天。这哪里是梦？去年岁末飞行汽车在陆家嘴完成了首次试飞。科技使城市生活更美好！我用AI制作了10朵小红花点赞，它们迎着春风吹拂，而我心花怒放。



肥猫
(彩色钢笔画)
陆锡民作

书，字句是熟悉的，感悟却常读常新，仿佛与一位老友对坐。

进而便是“自得其乐”了。这乐趣，往往在旁人看来有些无稽，于自己却妙趣横生。可以是窗外两只抢食的麻雀，可以是忽然想起的某句唐诗，可以是几笔谁也认不出的涂鸦，或是对着镜子，学唱一句荒腔走板、早已过时的戏词，然后自己先抚掌大笑起来。

所以，“服老”于我，不再是无奈地低头认输，而更像是一种通达的“想开”，一种主动的精神迁徙。从繁华喧嚣的前沿阵地，退守到这片自己开垦、自己灌溉的后方精神花园。

有时我坐在乡下我的园子里，有时我站在城市家中的窗台上，感到一种圆润的充盈。远处，夜幕的深蓝色正从容不迫地，从天边一点点浸润过来。

□ 冯永杰

过罢元旦，我的思绪便飘向农历丙午马年新春佳节，如闻急骤的马蹄声乘风而来，响彻耳畔。

马年，不能不说马。我爱诗，乐于诗说。

自古以来，马就是快速、骁勇、忠义，冲锋陷阵的象征。它不仅主宰了数千年来的陆上交通，更是抗击外侵、平息内乱的无数次战争参与者。马是兵车在疆场夺取胜利的原动力，是各路将领指挥浴血拼杀、斩关夺隘的坐骑；它面对刀枪剑戟，奋不顾身，造就了无数名垂青史的英雄豪杰，成为历朝历代军事、史学和文学大家们讴歌的对象。以诗歌而言，自《诗经》和《楚辞》开始，我们就能从大量经典诗篇中找到马的雄姿和踪迹。汉魏曹操笔下的“老骥伏枥，志在千里”几乎家喻户晓；唐代李白写紫骝马“挥鞭万里去，安得念春闺”；杜甫写汗血马“所向无空阔，真堪托死生”；岑参的“马上相逢无纸笔，凭君传语报平安”；王翰的“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催”；宋代陆游的“楼船夜雪瓜州渡，铁马秋风大散关”；明代戚继光的“一年三百六十日，多是横戈马上行”等，都将马的特征人格化或融入了浓烈的家国情怀。

在封建帝制结束后的近、现代革命战争和反侵略战争岁月中，兵马二字，更是常挂嘴边。毛泽东诗词《十六字令》三首中，有两首出现马的形象：“快马加鞭未下鞍”“奔腾急，万马战犹酣”。马拉的兵车虽然逐渐被历史淘汰，但迅若闪电的骑兵部队依然威震敌胆，为驱除日寇、创建新中国立下了卓著功勋。古往今来，人们对马的印象极其深刻，对马的钟爱和亲近感已经渗透到中华民族的文化传承之中。光是汉语中关于马的常用成语，就有马不停蹄、马到成功、马失前蹄、马首是瞻、马壮人强、车水马龙、天马行空……

在其他文艺领域，“马”也无处不在。美术上有以徐悲鸿为代表的奔马杰作，音乐上有流传颇广的歌曲《跑马溜溜的山上》《骑马跨枪走天下》《马儿啊你慢些走》等。马的高大、健美形象，马的意志和耐力，马的坚韧和昂扬，马与人类的亲和力，已经形成了源远流长的伟大龙马精神：奋斗不息、锲而不舍、蓬勃向上，认准了前进目标就决不舍弃，志在必得。

我爱马，始于姓氏：二马“冯”，俗称“马出角”。儿时曾随祖父在湖北祖籍地待过两年，正赶上一支南下解放军骑兵部队从石板路上列队走过，马蹄声声，格外清脆响亮。回到上海父母身边后，我的第一话题就是夸战马。马，启迪我为人处世必须具备勇敢和坚强的品质。我这匹长角的马，即便到了老骥伏枥的岁月，仍壮心不已。觉得人活一世，应随时随地思考该为国家和后人奉献些什么，哪怕这奉献是如何微不足道。2026年我们国家将继续争分夺秒地加速，我们将抖擞精神在马背上昂然度过！