

Zhang Jia Wei

身体的简单快乐



张佳玮

自由撰稿人

Free Lancer

杂食动物

怎么获得最简单的肢体快乐呢？

就此时此刻，仰头，下巴抬到最高，想象有一根线在将你的下巴往上提，将两肩尽量向后打开。是不是觉得后颈、脊椎乃至后腰，都透出一阵懒洋洋的、爽快的、舒适的、让你鼻腔忍不住哼哼的酸痛？放松下来，是不是觉得头脑多少清醒些，连呼吸都好像通畅许多了？

这就是最简单的，肢体的快乐咯。反过来，大概可以说明：大家的身体，多多少少，都不那么舒服。

十几年前吧，我一个做老师的朋友跟我感叹过：做她这行的，颈椎腰椎，到三十五岁，早晚坏一个——当然也有例外，可能两个都坏了。时至今日，好像，大多都这样了。

哪位会说：知道问题了，怎么还明知故犯？——这么问的，多半还没进社会。现代社会的特征是分工制。做体力劳动的人容易累，容易伤，容易疼，那是最辛苦的。不从事体力劳动的人，看似轻松些，但也是出卖自己（的时间），完成一些工作。而想高效率地做工作，就得模仿机器——不然，就真会被机器代替了。所以一坐就是几小时，对现代人，那真是家常便饭；甚至，是种必需的技能。写代码的自嘲是码农，搞设计的自嘲是设计民工。说白了，这个时代为了追求效率，大家都没法慢慢来。久坐、熬工、量产。

前几年的一部电影里，罗伯特·德尼罗给安妮·海瑟薇打工时，一本正经告诫同事，“久坐”是新的癌症。——道理我们都懂。然而大多数普通人，没有不久坐的权利吧？所以，这像是我们避不开的宿命。因为必须出卖时间换取生活的一切，或多或少，身体会有些走样。

前几年的一部电影里，罗伯特·德尼罗给安妮·海瑟薇打工时，一本正经告诫同事，“久坐”是新的癌症。——道理我们都懂。然而大多数普通人，没有不久坐的权利吧？所以，这像是我们避不开的宿命。因为必须出卖时间换取生活的一切，或多或少，身体会有些走样。

《深夜食堂》里有个剧情：某个风流不羁的舞女，最后爱上了个朴实憨厚的按摩师。无他，

因为在花花世界折腾到疲倦之后，没什么比简单清爽的按摩，更让人开心的了。《武林外传》里，吕轻侯跟郭芙蓉谈恋爱谈得很辛苦，一碰就挨揍。只有小郭疲倦时，肯让吕轻侯给她按摩肩背。“会武功的人也会累啊！”

我猜，大多数人，是这样的情况：村上春树小说里有个年轻长途车司机，很早就坏了背。当时有个老头提醒他腰可能有点错位，司机打哈哈：人生都错位那么久了，腰错位那不是挺正常……老头提醒司机：头疼、腰闪，排便也会有问题。于是给他治了——那一按疼得司机意识一片空白，

呼吸几乎停止。但疼完之后，腰部轻松多了，钝闷酸懒的感觉也没了。许多时候，我们的肢体，已经被生活扭曲得习惯了畸形；所以，只要回到正常的状态，就会格外神清气爽吧。

我觉得，我们世上大多数普通人，该明白这一点：如果我们喜欢做一件事，那么即便不挣钱，也会喜欢做。但凡不挣钱我们就

不会做的，就是工作。工作这事一点都不神圣，现代的许多工作甚至有点反人类。工作只是一个交换，我们付出时间与劳动力，获得可以养活并愉悦自己的物质资料。人可以自我催眠，将不喜欢的工作夸大得很神圣的地步，来弥补自己的痛苦。但不能因此本末倒置：如果工作痛苦到要让自己崩溃的地步，就不要再轻易接受了。工作是我们获得愉悦的工具。不要被工作倒推着走。

所以，在这个大家习惯了埋头，忘了颈椎与腰椎承担痛苦的时代，最简单的快乐大概是：颈椎、腰椎乃至其他被压抑扭曲着的身体，舒展开来，腰背能伸直一下、膝盖能伸直一下，用脖子画一个八字形时不那么疼，不至于发出格格的笑声。那时我们才会想起来，我们不是机器，而是普通的人呢。身体才是自己的。█

**想高效率地
做工作，就得模
仿机器。但我们
不是机器，而是
普通的人呢。**