

做一些累却心安的事

□ 梅莉 (上海, 白领)

如火夏日, 大多数人的双休日是选择躺在沙发上, 孵着空调刷手机。两天很快过去, 周一上班, 感觉头脑昏沉、没精打采, 就跟没休息一样。

那什么才是真正的休息呢? 休是人加木, 息是喘气、呼吸, 人在草木茂盛的大自然中才能调匀呼吸, 发自内心的地休息。有人想修仙, 不是真的要成仙, 是指像神仙一样快活。仙是人加山, 人在山里才能快活似神仙, 也是走进大自然。可惜, 上海无山可爬。所以, 每次回马鞍山, 我都要爬佳山, 在山顶吹着风、俯瞰全城, 心旷神怡。

我有好几个文友家里都有院子,

种菜种花。种菜种花其实是很累的活, 拔草、施肥、浇水, 还要防止鸟来抢食。我看她们乐此不疲。或许脑子用多了, 需要体力劳动来做对冲。身体动起来, 脑子就可以得到休息。我也考虑, 以后在小城买个一楼带院子的房子, 就种花。据我观察, 越勤快的人内耗越少。忙忙碌碌, 专注力就移到要做的事情上去了, 没空胡思乱想。人固然不能太忙, 忙字拆开是“心亡”, 但也不能太闲, 太闲容易庸人自扰。

还有一种真正的休息, 是与滋养你的家人在一起。比如我几乎每个月都回小城, 和妈妈、妹妹一家待上几天。哪怕给老妈买一次菜, 做一顿饭,

拖一次地, 和妹妹看一场电影, 也能获得内心很久的平静。虽然我们开车单程需4个小时, 来回奔波也挺累, 回去了还叨扰妹夫做饭。但我发现敢麻烦家人也是一种信任, 好的关系就是要相互亏欠。

有时, 在监控里看到老妈窝在沙发里睡着了, 巴乔倚在她身边也呼呼大睡, 一幅岁月静好的画面。但我知道, 终有一天, 这一幕会消失。就会在心里默默祈祷: 老妈加油, 争取活到100岁! 我妈日常做巴乔的铲屎官也觉得累, 毕竟年龄大了。但是, 有巴乔陪在身边她也安心了许多。



反向避暑

□ 黄晔 (湖北, 教师)

今年暑假, 身边不少朋友都去了海南。翻看他们的朋友圈, 不禁想起去年8月的三亚之行。

去年6月初的一天, 儿媳告诉计划带孙女暑假去三亚亲子游, 邀请我们一起。我的第一反应是: 夏天去海南啊! 儿子说: 你看, 我就知道你会有这个反应。我有些不好意思, 赶紧弥补: 好的好的, 听你们安排, 不做扫兴的父母。

我们入住陵水县黎安镇的一家民

宿。翌日五点多醒来, 周遭静悄悄, 我轻手轻脚下楼, 去往后院, 看海。后院修建有小泳池和架空的观景平台。隔壁左右的民宿也大多是相同设计。这是一个海湾, 夜里涨潮, 海水已漫到观景台下。坐在椰子树下的秋千上, 看海水拍岸, 听风铃叮当, 有海风吹拂, 感觉不到一丝暑气, 让人忘记身在何处。

我拍了视频发到朋友圈, 有好些人来询问热不热。我笑了, 这应该都

是和我一样思维固化, 认为海南只适合冬天去。于是我仔细回复: 早晚凉爽, 阴凉处有海风也凉爽, 太阳下还是热的, 但因为有风不闷, 体感好得多。

接下来几天, 我们去了虎岭、香水湾、港门岭还有清水湾, 与海水亲密接触, 大人孩子都玩得特别尽兴。

后来看新闻里说这几年新兴反向避暑, 海南的亲子游火爆, 我和朋友都调侃说没想到被孩子们带着赶了一次潮流。

