

随笔苑

给自己找个乐趣

李启胜

北宋吕蒙正有一篇名文《命运赋》说，天有不测风云，人有旦夕祸福……盖人生在世，富贵不可捧，贫贱不可欺。此乃天地循环，终而复始者也。

我现在养成习惯，每天一睁眼，先找个乐趣逗自己开心。有人说，我上有老下有小需要养活，房贷还等我还款，睁开眼一大堆让人烦恼的事，犹如滔滔江水天上来，哪还有闲工夫自己找个乐趣逗自己开心！

生活中的不良情绪跟疾病一样，容易传染，当你朋友圈有那么几位天天散播抱怨、牢骚这类负能量时，一旦你意志稍微松弛，就会被感染，联想到自己过往的痛苦，这在心理学上叫作“情绪效应”。

有位国画大师告诉我们，他最好的休闲和寻找乐趣的方式就是看蚂蚁搬家。当一只小蚂蚁找到大自己身体几百倍的食物搬不动，就会回去叫来蚁兵们，齐心协力，

往巢里运送。它们没有怨言，更不会相互抱怨。大师说蚂蚁搬家的场景，让他生出无数感动，并从中找出作画的灵感。

同事宝君有一手好厨艺，回到家，就是普通的面团在他手里摆弄摆弄，加点豆沙等佐料，放到烤箱一烤，就变成了一道口感松软的美食。我一直纳闷，他是如何练就这么一手绝活的，后来在他写的一篇散文里找到了答案。他说刚和妻子结婚时，由于性格差异，双方经常争吵，一吵好几天互不搭理，甚至闹到要分手的地步，令他苦恼不已。一次心血来潮，见妻子加班回家晚，那天又是七夕节，就下厨切了火腿，学着做了个西红柿炒鸡蛋。这道西红柿炒鸡蛋，让妻子回来后吃得格外开心，露出笑颜。他似乎从中找到讨妻子高兴的密码，只要是妻子不开心了，他就下厨房学做各种美食，让老婆和

家人吃得开心。一道道美食，既和睦了夫妻关系，也使他厨艺大有长进。他说，做美食已成为他最开心的事。

我给同事留言：高手就是高手，从平淡的生活中找寻出解决矛盾的方法。有位名师曾说过，他这一生最喜欢做的事情就是读书，虽然读书可能使你发不了财，也当不了官，但可以让你知道怎么活着，改变你对生命的态度，让你更遵循自然规律。

招远市有一位叫刘盛兰的“中国好人”，一生清贫，无儿无女，吃的是粗茶淡饭，把捡破烂换来的十多万元钱资助了一百多名贫困学生。他一生中找到的乐趣就是资助人，个体虽然渺小，但其精神已足以惊天地、泣鬼神。

给自己找个乐趣吧！这个乐趣一定要高尚的，有利于别人和社会的，就算你没有白来这世间一遭。

岁月沉淀女人心

盖少艳

人生，尤其是女人的人生，需要沉淀。那些风雨沧桑，那些韶华流走，不过是过眼云烟，留下来的是女人内心的自爱、宽容、知性和优雅。

身为女人大都恐惧年龄，畏惧镜中映出的那张憔悴的脸。都说女人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽。温柔的女人浑身散发着母性的柔美，与身边的人倾情交谈时，恬淡的神情宛若初绽的荷花——这样的女子谁不喜欢？面对浮华诱惑，她淡淡一笑；在别人需要帮助时伸出温情的双手，懂得别人的伤悲，同情他人的疾苦，不做喋喋不休的劝说者，只做一个忠实的倾听者。

一个历经岁月沉淀的男人，会在适当的场合，恰如其分地照顾到女人的感受。如果把好女人比作一本好书，一个好男人就是一位好读者。在婚恋世界里

走久了的女人，情感都是脆弱的。在她难过时紧紧抱住不要松开；她生病时拉她去看医生；她委屈时伴她左右。有时，女人需要的只是一个怀抱，一个怀抱抵得过千言万语。

女人的心中常常升腾起一缕怀旧的渴望，一本夹着干花的诗集，一条色彩飘逸的丝巾，一幅意境中渲染的水墨，一本载满时光的相册，回忆似乎成为女人的全部，每每触及，陡生感叹。步入多事之秋的中年，人在负重而行，白天衣着光鲜，夜里各有各的崩溃。不要经常触摸那些结痂的伤疤，那是人生最深沉的文字，要学着坚强，学会微笑，遇到再多烦心事，也不要为难自己。

每次去超市，看见陈列于货架上玛瑙似的红枣——女人的养颜佳品，都会买几包回来，放在杯子里用开水慢慢浸

泡，细品那种甜丝丝的味道，所有的疲惫与伤感，都随袅袅水汽消散而去……以前用柠檬片、玫瑰花泡过水喝，其实最爱的还是红枣。红枣放进杯里，倒上滚烫的热水，在水的滋润下，它逐渐变得饱满起来，就像青春年少美丽的梦幻，那般坚贞，即使被风干成小小瘦瘦的一团，也有膨胀的决心。红枣，装点着一个个风干的梦，在水中漂浮着、舞蹈着。

滚滚红尘中，内心保持一份纯净、无染、高贵，应是女人最美的沉淀。烦闷时，海边漫步，看鸥鸟翔飞，听浪花浅唱，那些历经风吹雨打的岩石，傲然屹立着。世间的清风细雨，像生命中的缕缕暗香，湿润了如花的光阴。喜欢在落日的黄昏里，追寻着远处悠扬的笛声，拾拾山间遗落的枚枚红叶，把沉淀的岁月和倏忽的光影刻印在记忆里。

忙碌是健康良药

柳志明

身心健康，延年益寿，自古以来就是人类共同的追求与梦想。大家千方百计用尽一切心思，追求自身健康，这不仅是人类本性使然，也是人类发展的一种心理需求。叔本华曾说过：“在一切幸福中，人的健康其实胜过其他幸福。”为了追求身体健康、寿命延长，书店里有关健康的书刊、媒体上专家权威的健康讲座备受青睐，但是究竟怎样才能让自己的身体更健康呢？我认为，许多专家权威的谆谆教诲，确实让我们受益匪浅，但那都是些共性的东西，只能借鉴。因为每个人是不同于他人的个体，有自身多年形成的生活习惯和规律，只有视自己的身体状况采取一些措施，才是行之有效的。我总结的一条，就是在生活中始终保持适度的忙碌状态，正如美国成人教育家卡耐基所言：“要保持忙碌，它是世界上最便宜的药。”

就我而言，已是古稀之年，身体一直很健康，干起活来浑身充满了力气，医院的门

从未踏过，有个头痛脑热的，吃点便宜的药很快就好了。2003年我从教师岗位内退下来就一直没闲着，在岗位时，努力工作那是职责，按说退休后应该享受一下晚年幸福了，但我并没那样做。退下来的第二天，就被一家冷库聘请当仓库保管员，干了两年，后又接连干了几样工作。2006年，我自愿当上了一名乡镇邮递员。当时别的邮递员大多是骑着摩托车寄送，我却是骑着自行车投递。骑自行车虽然攀山越岭送半个镇有点累，但也有其乐趣，那就是一边投递一边欣赏沿途的自然美景，还能极大地满足我酷爱读书的需求。

那一年我还在山东邮电报上发表了《我的新职业》《笑脸的力量》《寓言三则》三篇文章。通过一年的投递，我深深地体会到：汗水伴着快乐流，干自己喜欢干的事情，就有享不尽的生活乐趣。

为了帮助儿子打理生意，我放弃了自己喜欢的乡村邮递员工作，随儿子搬到

城里住，即便这样，我也一直没闲着。我帮助图书馆打扫卫生，还负责两座家属楼查看水表和用电充值的工作，两座楼里家家都有我的手机号码，有什么事情需要帮忙都愿意找我。我还在小棚前种了几块小菜园，一天到晚总有忙不完的事情。我觉得忙碌确实对身体健康大有好处。一方面天天有追求；另一方面，在忙碌的过程中，内心会产生强烈的激情，可以增强自身的免疫力，这不是一举多得吗？正如朱光潜所说：“生命就是一种奋斗，不能奋斗，就失去生命的意义与价值。”

现在仔细想来，人的一生就应该是奋斗的一生，到了老年更不能游手好闲，觉得人老了没有用了的想法是错误的。激情并不是年轻人的专利，老年人照样也能在忙碌中焕发激情，在奔波中体现自身的价值。只有这样，才能对社会、对家庭作出应有的贡献，这不正是我们梦寐以求的健康人生吗？

诗歌港

看海去

林海

看海去吧
让我们的心潮
随着大海一起涌荡

风平浪静的“镜子海”
滑行着似水阳光
鸟儿在水面飞翔
嫦娥在月下梳妆
得意时
尽享着幽静美景
莫忘了还有惊涛骇浪

滚滚波浪
宛如大海有力的臂膀
失意时
默默抚平你的创伤
尽管“世上最深的伤口是心伤”
心永远比大海宽广和坦荡

年少时
看海去吧
向往着诗和远方
海风舞动着向前的信仰
看到的是蓝天下的礁石和波浪
看不见的是水下沉默的屏障
时刻规避着明滩
也别忘了提防暗墙

年老时
看海去吧
酸甜苦辣早已被心海融化收藏
无论遇到多大风浪
一觉醒来
又含笑拥抱一抹晨光

看海去吧
海岸边永远漫步着一轮不落的朝阳

盛夏，港城的裙裾

郁蔚

像海中的波浪一样
起伏荡漾

飘逸着色彩斑斓
百花自知不如常羞涩

长裙短裙
巧配各自俊美的体形
青春 轻盈

时代的港城
万象更新
处处绽放着现代的浪漫

父亲

彭贤春

不怎么喜欢谈论父亲
“父亲”这个名字
山一样陡峭

我们常常背对着背
半个月说不上一句好听的话
相互抱怨，彼此都是一副
煎熬于岁月的硬骨头

有人说
天下所有的父子
都是前世最亲的仇人