

# 心情闲适过三伏

近日,偶然读到一首叫《水杉》的诗:“绿杉蓊蓊荫酷暑,翠叶荣荣滤燥风。若得三伏闲情在,便有清凉藏心中。”这首诗大致说的是:茂密浓绿的杉树在酷暑中投下了绿荫,翠绿的叶子长得浓密过滤了炎热的风。如果能在三伏天内心情闲适,就可以感觉到由内而外的清凉。炎炎夏日里,清凉是最宝贵的,如何找到清凉,不同的人做出了不同的选择。有的人钻进了空调24小时开放的房间,有的人去了塞北坝上,有的人去了深山近海,但《水杉》这首诗告诉我,三伏天获得清凉的最佳选择是“闲情”。

现代人最缺的是缓解生存压力的闲情。闲情可是与浮躁相对抗的有力武器,想起哈佛有一个著名的理论:人的差别在于业余时间,而一个人的命运决定于晚上8点到10

点之间。每晚8点到10点这两个小时黄金时段里,你在做什么呢?是饶有兴趣地陪着家人看冗长的电视连续剧,还是玩着步步升级的电脑游戏?是在灯红酒绿中忙着世俗的吃喝应酬,还是在和朋友联络感情,拓展人脉关系?是安抚躁动的心,静坐房中,反省反思,还是读书学习,修身养性?你的选择和因此而形成的习惯决定着你的命运。扩展开来,在酷热烦躁的三伏天,一个人有没有闲情雅致,也决定着你能有多少清凉在心中。

约三两好友,找一个绿荫环绕的郊外池塘钓鱼,微风中静心等待鱼儿到来,或者手摇蒲扇于檐下读书,一杯清茶喝到最淡,又或者去茶馆听听书、看看戏,清晨或傍晚的时候游园、散步,于草木间呼吸新鲜空气。正所谓“春有百花秋有月,夏有凉风冬有

雪”,内心安宁都是好时节。

我有一个做总经理的朋友,前两天出了一本有关草木的书,其中记载的不少草木是小时候在庄稼地里经常见到的,大多忘记了名称,还有更多草木是我见所未见、闻所未闻的“奇花异草”,不仅有文字说明还配有精美照片,都是他在业余时间拍摄的。对草木的研究,他已到了痴迷的程度,每一种草木的属类、生长习性、药用价值、观赏价值都详细记录,还描述了在某年某月某日,在某地遇见此草的情景以及有关趣事。像他这么忙的人还有如此闲情,怎能不令人惊讶!试想,在众人皆逃避酷暑的三伏天里,他心中不知藏着多少清凉呢!

(张彦英)



## 老来莫做“家务清官”

邻居老张是个“句句说清、事事分明”的人,平时特别喜欢“较真儿”。进入晚年后,他经常与儿子、儿媳因鸡毛蒜皮的家务小事而发生争吵,弄得家里“冷战”频频,老张整天长吁短叹,愁眉不展。

现实生活中,像老张这样事事都较真儿的老年人不在少数。其实这又何必呢?老年人在处理家务事方面,最忌讳的就是当“清官”,丁是丁,卯是卯,看似“二四六分明”了,实则是很难做到一碗水端平的。因为家务事千头万绪,本来就是一本“糊涂账”,哪能绝对分得清、判得准呢?所以才有了千百年流传不衰的一句老话:清官难断家务事。现在,很多老人和子女在一起生活,出于对老年人的尊重与孝敬,子女一般都让老人当“户主”,当堂理事,家里但凡有个大事小情,都习惯让老年人来拿主意,遇到难事也习惯找老年人来断个对错。面对晚辈的尊重与孝敬,老年人最好做到两点:一是尽量当“甩手掌柜”。放权、放手,让晚辈们自己去处理家务,这样,既锻炼子女独立处事的能力,减少对老人的依赖,又减轻了老年人的精神负担和生活压力,同时还增进了家庭和谐与和睦。二是尽量做到“装聋作哑”。生活中的很多事情并非“1+1=2”那样分明,老年人做事,只要做到让家庭成员满意,便算是最大的成功了,而没必要非得弄个黑白分明。

郑板桥有句名言:难得糊涂。人到老年,家事缠身,尤须如此。远离了琐事的烦扰,乐得个清静悠闲,安逸祥和,何乐而不为呢?

(姬虎)



## 我和老伴“找”幸福

前一阵子,老伴发现我总爱翻箱倒柜,也不知道我在翻腾啥,可我就是不告诉她。老伴奇怪地发现,自从我爱翻腾开始,竟然变得不爱发脾气了,总是一个人神秘兮兮地边翻、边看、边笑,一看就是那种幸福的笑。对此,老伴很是好奇。

后来有一天,老伴趁我外出遛弯儿时,偷偷地溜进了我的书房,想看看我这个老家伙究竟偷偷摸摸地翻腾啥呢。这不看不知,一看让她也笑了。她发现我原来是把咱们俩从恋爱到成家后的照片、书信和日记全都给倒腾出来了,关起门来像看幻灯片似的,一个人独享那一个个幸福的瞬间。

一看我越翻腾越有瘾,像被传染了似的,老伴的两只手也开始痒痒。于是她就翻箱倒柜地把孩子们小时候穿过的衣服、玩过的玩具、用过的图画本都倒腾出来,也一个人躲在屋里有滋有味地欣赏起来,嘴里还不停地念叨:“这件小毛衣是我第一次学编织时给儿子织的。”“这个生日卡是女儿上三年级时,亲手制作送给我的生日礼物。”“这个洋娃娃是我第一次到北京出差时,给女儿带回来的礼物。”就这么翻着、看着,老伴像是吃了开心果似的笑得不停,幸福得两个眼窝里都奔腾出道道小溪了。

后来有一天,老伴正在家里翻腾得起劲儿时,遛弯儿回来的我突然问她:“你这是又在找啥呢?”老伴顺口便答:“我在找幸福呢!”

(贾琳)



资料图片



## 遛鸟的老人

树林遛鸟,笼内笼外的鸟儿欢快合唱,让人心情格外舒畅。

说到激动处,他打开一只鸟笼,放出一只八哥跟着他在小树林中漫步、小跑……之后,八哥扑棱着翅膀飞到老人肩上,与老人对起话来。那只名叫“俊哥”的八哥,全身羽毛乌黑发亮,额羽高竖如冠。它与老人相处了几年,学会了很多人类语言。

老人的叙述让我感动:大凡遛鸟,都是以遛鸟为重点,可是也别忘了,遛鸟的同时也是在“遛人”呢。所谓“遛人”,也就是“鸟友”之间可以交流养鸟的经验和乐趣,面对着山外青山楼外楼,人的乐趣已经远远高于了鸟的乐趣!

(鲍安顺)

