

情趣·健康桥

忘带手机的一天

| 陆奇 文 |

起床、洗漱、上班……“嘭”地一声关门，我开始了一天模式化的生活，刷视频刷微信，习惯手机不离身，日子过得快而不留痕迹。一路驰骋，路口等红灯时间有点长，我下意识地拿手机准备打发时间。奇怪，副驾驶座上没有，方向盘边的架子上没有，摸一下驾驶座上也没有。瞬间紧张，立马复盘出门前后的行动轨迹，确定我是左手拿着钥匙包，右手拿着两包垃圾出的门。心落下一半，好歹手机是剩在了家里。

回头拿显然不可能，不过，不带手机能行吗？看来，只能硬着头皮去适应没有手机的一天了。

到了单位，先把同事的电话借来，第一个电话打给老公，万一女儿和公婆打来电话，可以找他。因为记不得爸妈的电话号码，第二个电话就打给妹妹。迟疑一下，没打第三个电话，最重要的人就这些了。

没有手机，不用去关注那不时传来的嘀嘀提示音，工作效率明显提高。到了午饭时间，点菜刷卡就坐，同事带着儿子童童也坐了过来。

童童三岁多，一身的肉肉，一笑两个小酒窝，浑然是个社牛。小嘴呱呱唧唧热闹得狠，一声一

声阿姨，点着要我盘里的鸡肉。我逗他说，鸡肉阿姨要吃，你就吃我的胡萝卜吧。

“不要，不要，”小脑袋直摇晃，“胡萝卜是小兔子吃的，童童是大老虎不是小兔子，阿姨才是小兔子。”

看我一脸懵，同事忙笑着解释，他属老虎。

那为什么阿姨是小兔子啊？童童忽闪着眼睛看着我，清澈又灵动，“大人都看手机，看手机眼睛就会变红，就变成小兔子啦。”

童童欢快地吃着鸡肉，我吃着我的胡萝卜，周边的人大都一边吃一边在刷手机。我没有和童童说，阿姨今天没带手机，阿姨不是小兔子。因为昨天的我也一样在这里边刷手机边吃饭。

没有手机听书软件的助力，午休会不会变得很难很难？我躺在行军床上有点担心。恍惚间，那只红了眼睛的兔子，蹦跶了过来，还有童童那两个酒窝……敲门声响起，我一个起身，天哪，我竟然睡过了头。

下班回家，第一时间去找手机，它安安静静地躺在洗面池上，已经等我很久。确定它在，并没有迫不及待拿起它的冲动，转身

先去忙晚饭。

等一切忙好，我才坐下来打开手机。没有未接电话，点开微信，大都是群的信息，只有一个朋友直发过来一篇分享的美文。至于朋友圈，我犹豫了一下，最终还是选择直接忽略。我突然意识到，这样就可以省下很多窥探他人生活的时间，也省下了我一点赞的时间。

手机忘带一天，我发现，原本机械的一成不变的生活，竟然泛起了涟漪。不用关注朋友圈，不用沉溺短视频，犹如摘下了滤镜，生活恢复了它本真的色彩和鲜活。窗外晚霞绚丽，耳聪目明、神清气爽的感觉真好。

我这是多久没有这样的生活了啊！

在这个被智能手机“统治”的时代，走路看手机，开车看手机，吃饭看手机，就连晚上睡觉，也是手机伴着入眠。手机就如千年的狐媚，摄走了我们的心魂，我们两眼无神，双手无力，双腿禁锢在手机的世界里，走不动半步，却天天乐此不疲。

真希望，能有这样的比赛，比谁离开手机生活的时间长。那么，我这忘带手机的一个白天，肯定会进入决赛。

众生·人民路

图书馆与我

| 李雨竹 文 |

在我有记忆时，妈妈便常带我去图书馆。时至今日，我仍然无法用语言描述初次进入图书馆的感受。年幼的我尚没有书架高，书册从眼前似延伸到无穷远处，不如书店中簇新，但书页间，我听见了它们深深浅浅的呼吸。踮起脚尖，小心翼翼地捧起，纸张仍留有无数读者的温度。我逡巡于书架间，似在花丛中穿梭的蝶。于是午后的阳光从字里行间褪去，时针匆匆转过数圈，窗外已是暮色四合。

学业渐多，我仍旧每周去市图书馆。即便不能像先前在书海中畅游，也总能嗅到油墨的芬芳。在鸟儿啁啾的清晨，择一靠窗位置坐下，摊开习题。当纷繁的思绪终于厘清，难题攻克，烦躁的心绪消失无踪。再看一本心仪的书，才满意而归。

曾在图书馆读《红楼梦》，名著的分量直观可感。捧在手中有些吃力，但依然饶有兴味地一页页读下去，直至胳膊酸痛，才将书放在书桌上。读到宝玉见《燃藜图》抽身就走，眉头不禁微蹙。我知宝玉素来厌恶读书，但不免叹息。我想在如墨的夜色中，刘向孤身一人校注古籍时，那跳动的藜火应堪比日月之辉。那是天禄阁一个寻常的夜，但一个寻常的读书人却于暗室逢灯，寻到了读书的意义。所幸数千年前的藜火并未熄灭，转而似四十瓦的稳定功率，照亮每一方书桌前的莘莘学子的视线。

提笔，上一行字仍泛着墨水的反光，终于将累月读过的书化为笔尖的墨，也许遣词算不上优雅，笔迹也不似蝇头小楷工整，练习本的粗糙远不比桃花笺的细腻，但我感到前人的思想是在脑中流溢，纸不过为载体，书籍的真正意义在于读者的目光与翻页停顿时的沉思。写上最后一个句号，收拾好散乱的纸笔和心绪，我踏着余晖，小城笼于落日的阴影，精神上的藜火却始终沐浴着每一片青砖黛瓦。

偶尔，我不是以一个读者的身份踏入图书馆。穿上红马甲，我再次以志愿者的身份端详这些书籍。从前在书架间穿梭如寻沧海遗珠，可真正面对整理工作，我才深知其繁琐。但眼见一摞摞杂乱的书井然有序地归位，书架上一列挨挨挤挤的书册又笔直竖起来，成就感不言自明。有时读者前来询问，我也乐意为他们“指点迷津”，当见到他们找到书籍如获至宝时，我也会心一笑。

若说阅读是沟通读者与人类智慧的桥梁，那么图书馆便是桥头的明灯。无数人于此与书结缘，或感慨或惊叹，从而续写人生篇章。我从仰望图书馆的阶梯至熟悉它的每个角落，直至融入其中。聆听每一本书的呼吸。“如果有天堂，那应当是图书馆的模样。”诗人博尔赫斯如是说，这也许曾是曾作为国家图书馆馆长的他的心声。

语丝·五里湖

行以自渡

| 陈娟 文 |

“退休”两字，退矣，休矣。如何接受？对于一生追求勤奋精进者来说，不可谓不是一种挫伤。更别提奔花甲之年，亲人不断离去，体质开始下降，脑力也不似从前，人行于此是需要自渡的。

很多人选择启程周游风景名胜，乃至世界各地，或选择日日以麻将牌桌为娱，或有父母侍养、儿女大婚、舍下添丁，虽可忙成一团，却也会空了心，荒了魂。当年就着这份慌张，从退二线到如今近十年来几乎没有一次像样的旅行，而是投入了一项又一项的学习和修行，也可以视为心灵的旅行，行而学，一样付费，一样行进，见的是精气神层面的风景。

探究心理学，一是迫于身边亲人癌症的压力，二是为揭开心理学的神秘，付了较高的学费，资深教授的讲解引人入胜，两年学习，学得了“习惯就好”“延迟满足”“要降服疯子就得比疯子更疯”“极目成仇”……，无论生理心理学还是病理心理学，在现实生活中都得到了启发和应用，得到很大的帮助。

学习女红，是为圆儿时的梦，儿时忙于砍柴打猪草的课余，学打毛线都是奢侈，文化馆聘请的老师耐心细致，跟着学画样，学选色，学劈丝，学针法，为学习者打开了一个刺绣的世界。曾凝神四小时绣成金叶红鲤团扇面，眼力和坐功几乎都到了极限，体验了绣娘的不易，也体会到古时闺阁必修的细腻。

学习插花，让众多的花卉和

花器，在有限的时间空间绽放出不同的风采和韵味，每一份作品从采撷到选器、插置、拍摄的过程中，让人享受审美的愉悦和表达。

学弹吉他，练习双手的节奏配合，弹奏出一曲曲经典而优秀的作品，在失去亲人的日子里，《魂断蓝桥》主题曲和《水调歌头·明月几时有》成为日常弹奏最多的曲目，让情绪在琴弦上倾诉回荡，是沉浸，是宣泄，也是心灵的颐养。

学习茶道，在一次次经受生离死别之痛时，自律“每天为自己泡壶茶”，每日行茶，在端起放下间平复心神。带宝宝习茶，听稚嫩的童声一边念着括沫、搓茶、摇香，一边用小手怯怯地抚弄茶具是茶道之外最抚人心的体念。在关照好茶的同时，还要关照好“茶之父”“茶之母”，给生活平添出万种姿彩，趣味无穷。因为爱茶，也感受到家人朋友寄托在茶品、茶具，乃至泉水中的亲情友情。

学习瑜伽，是惟一能够在万分悲痛中坚持并从中获得力量和平静的修习。从入门体式到教练课程，从艾杨格到阿斯汤伽，每一体式贯穿平衡，每一课程都以大休息（挺尸式）结束。一念瑜伽，万念放下，见天地，见自性，行解脱。

学习游泳，与水相偕，驭水而飞，默默于水中几十分钟可以浮想联翩，感恩水能涵养万物，水能成江河湖海，也能为冰成汽，成就冰山雪峰、白云悠悠。蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳，不同泳姿锻炼不同肌群，也能体验不同的感受和

意趣。冬日游泳更是一种挑战和勇毅。千米之后欣然愉悦，忽有一日心间涌出越剧王文娟老师的一句唱词：“我乃是碧波潭中的鲤鱼精！”

学习太极是一个美好的机缘。早在学习中医课程时就对阴阳学产生浓厚兴趣，眼见身边习练太极的朋友越来越多，太极阴阳鱼的图案在退休后成为了寻访学习的对象，正想到约课地报到时，小区门口一位太极习练者的飒爽身影吸引了我，几句话交谈，对方便热情地表示愿意教习。跟着王老师练习太极拳、太极剑的意外收获是有一群同好的姐妹，他们互相交流，互相关心，一起练习，一起比赛，开开心心、快快乐乐地赢得了许多个人和团体荣誉。

……

每一项学习都在课堂和书本的结合中得到立体的启发和拓展，课为引，书为本，实操推进，从而进一步与人世间真善美结缘，修行，行以自渡。

如今含饴弄孙间，泡一壶茶，插一瓶花，弹一曲琴，有限的时空，与其说是无所谓结果，不如说是通透了所谓的结果只有一个——人人必至的大解脱。所以当于下自在，在乎过程，行于过程，修于过程，享受过程。

行走，身行，心行，边行边悟。十年光阴中虽面对各种伤痛、衰老、坎坷，感谢学习路上的各位恩师教会我年轻时无缘触及的生活美学和不同领域的知识、技能，乃至体育之美，让我美梦成真！



百病可治

插画 戎锋