

为幸福让步

蒋卫恒

清晨6点多，大妈们健身的舞曲准时从窗口飘来。间隙中，又传来“北方大馍、老面馒头”，停留那么一会儿，尾音拖得老长。于是，我撑着床沿慢慢坐起，打开笑脸，赏给自己一分钟。

中国著名水利土木工程学家、教育家陈士骅曾在他的《追忆六十生日》中说：“荣辱何足论，散闲从来好。秋山小佳佳，烟霞任嘯傲。”一句“烟霞任嘯傲”更把耳顺之年，写得清旷豁达。

生活中人们常说，“五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲”。过了60岁，我学会的第一件事：让世界的棱角先软三分，再软三分，直到它们像小时候，爱吃的棉花糖，含在嘴里抿一抿就化了。

从菜市场归来，我远远就听到小区里传出“咚咚”声，那是篮球砸地的声音。小区里有一名初中生酷爱篮球，经常在没有球篮架的院子里练习投篮，特别是在别人午休时，孩子总爱释放他旺盛的

精力，篮球砸地的声音沉闷而振响，咚咚地敲打着我的太阳穴。

“嗯，练得不错。”我笑着说。孩子愣了愣，抬头看着我怯怯地咧嘴一笑：“爷爷早。”我笑着说：“星期天抽点时间，可以到学校好好练练。”

午后，老同事打来电话，抱怨儿子太铺张，说是车子开了没几年又想着换电车，说是“烧钱”。我“嗯嗯”地听，偶尔插一句“哦，原来这样”。

挂断后，我给自己泡了杯黄山毛峰，看着茶叶在紫砂壶里翻身，忽然明白：每一句话，都是说话人自己心里的石头，扔出来，是想找一块地方落脚。我若回以“对”，石头就弹回去；若回以“错”，石头便碎成渣；若只回以“嗯”，石头便轻轻落地，让幸福像大地上长满的野花，每个人都可以从不同的角度，欣赏出花儿的美来。

“今天，花鼓队老师调整站位，我被排到最后

了。”晚上，夫人健身归来，对别人邀请参加花鼓队很是心慰，倍感有面子，每天回来很晚，总要喋喋不休说上一阵子。“让我站最后，那几个跳得不好的都站在前列，影响了整体，到时获奖很难。”她虽然有意见，可回来后总把手机架在橱柜上，对着视频十分投入地跳上半小时，待汗出气喘，方才罢休。

“怎么又响了。”夫人转移了话题。原来是客厅的吊扇沙沙响，老伴嫌吵，我搬来梯子，拿出网购的润滑油，见到缝隙就瞎点一通。再打开吊扇，声音果然小了许多。可我自己明白，那点润滑油的作用没多大。

曾国藩在他的家书中说：“左列钟铭右谤书，人间随处有乘除。”自谦活到甲子年了，才算通了六窍。细细想来，人过耳顺，原来不是世界安静了，是我终于把杂音进行了过滤，一半吸收，一半排出，想着为幸福让步。

一碗豆腐任平生

谭梓健

瞿秋白在《多余的话》里赞叹，“中国的豆腐也是很好吃的东西，世界第一”。此言深得我心。不过，我以为豆腐之最，不在味，而在其格。

老话说“人生三苦：撑船、打铁、磨豆腐”。这话不假，因为我的祖父曾是以磨豆腐为生。童年的凌晨，石磨的吱呀声是比鸡鸣更准的时钟。他弓着身，推着沉重的石磨，豆汁如乳汁般渗出，那是一场人与时间的角力。而点卤时，多一分则老，少一分则散，全凭掌心对温度的感觉。刚出锅的豆腐，白嫩似玉，颤巍巍地冒着热气，脆弱得吹弹可破。那时，撒上一撮白糖，或点几滴酱油，便是人间至味。

然而，我最念的，还是家乡的豆腐乳。选用本地的老豆腐切块，晾到半干，等到长出些许黄的白的细毛时，便码进陶罐，用八角、桂皮混合粗盐密封。一两个月后打开，醇香扑鼻，腐乳已变得金黄绵软，咸鲜入味，入口即化。

父亲在镇上的工厂做工的那些年，一家人的日子就指着他微薄的薪水。腐乳，便成了我们饭桌的常客。父亲下班后，一家人经常每人一块豆腐，炒一碟小菜。先用筷子头小心翼翼地蘸一点红亮的腐乳汁，在碗边抹开。而后，将那绵软的、带着酒香的一

小块豆腐乳送入口中，闭上眼细细地品。那一刻，所有人疲惫的脸上，都闪过一丝不易察觉的满足。那罐中的腐乳，便是我家沉默的、温暖的基石。

后来我离家求学，回家的路费是我半个月的生活费。那时，每当思乡情切，我便到菜市场买一块水豆腐，到姐姐家煮一锅围炉豆腐。豆腐的吃法极多，可它从不喧宾夺主。贫寒时，一碟小葱拌豆腐，一撮自家腌的腐乳，便是清欢；富足时，它也能在鱼头汤里化作醇厚的底蕴。

我喜爱将水豆腐滑入清汤，用勺子背轻轻捣碎，看它们在锅中开出细小的、洁白的花再将肉沫和虾皮撒下。我们守着一锅咕嘟作响的豆腐，热气模糊了彼此的眼。我们二人，东聊一句西扯一语。所有顺心与不顺心，都跟着沉浮的豆腐，一同煮进了滚烫的豆腐汤。

如今，我也到了为家人下厨的年纪。每当我将洁白的豆腐小心地滑入锅中，看它在滚烫的汤汁中再次变得柔软而坚韧时，便能看见祖父磨豆腐时弓着的背，父亲就着腐乳吃饭时沉默的脸，以及和姐姐在锅前被热气熏红的眼眶。岁月里，我们因为这一块块豆腐，共同构筑起一个名为家的地方。

笑着入睡

涂俊明

大凡上了年纪的人，睡眠质量本就欠佳，不少人甚至常处在似醒似睡的“浅睡眠”里。前段日子，我却被电视剧迷惑，晚上接连“追剧”，一集又一集地赶趟“刷剧”，终究酿成了深夜入眠难。辗转反侧，就是睡意迷茫，反倒焦虑起来。越是睡不着，头脑间越是胡思乱想“闹心事”多，便又越发地失眠。

缠绵于似睡非睡之间，身体挨着床垫“翻烧饼”似地左右折腾着。不经意间想起那句广告词“让我们笑着入睡吧”，犹似“一语惊醒梦中迷惑人”。莞尔之间，似乎提示了我原来的良好睡眠习惯。

曾经，我在遭遇难以入睡时，时常静心思索快乐的事儿，回味轻松的乐曲，让自己开心起来，轻松起来，笑乐起来，渐渐地带着微笑进入自己的梦乡。发自内心的笑，源自家里人、身边事的快乐愉悦“点”，家人家事间的这些“开心轻松”，戳中了我心灵的“笑点”。笑起时的轻松，笑着时的心情，渐渐诱发滋生起我困顿倦怠的睡意，便慢悠悠地睡着

了，带笑的睡觉还真是灵验！这些天晚上，“把睡眠丢了”的我，开始带着轻盈的微笑睡觉，逐渐入眠，效果蛮好。

笑，是人的一种平和心态下的内心表现，是体内安多芬分泌增多增高的时候。独自的微笑，露出的是愉快悦己的表情。从心理健康机制理念方面看，微笑与睡眠机制密切相关。首先，情绪调节作用。微笑，会激活脑中与快乐相关的区域，促进内啡肽、血清素等神经递质分泌，帮助我们缓解焦虑。就寝入睡时，保持平和愉悦的情绪，带着笑意卧榻，能够缩短入睡时间，减少夜间觉醒的频率。再则，身体放松效应。面部肌肉的自然微笑，会向自主神经系统递送放松信号，激活副交感神经，降低心率与血压。这种状态与深度睡眠阶段的生理特征部分重叠起来，从而间接提升睡眠修复效果。

笑，能够生成长夜里入眠的诸多优质效应，那就让我们心驰身轻，养心养生，笑着睡觉，愉悦入梦！

雪山带来一首诗

姜琪

我一直相信，文字的力量源自于生活，而生活的底蕴则来自于民族的历史。在《雪山大地》这本书中，我找到了这种力量的源头，它如雪山般壮丽，如大地般深沉。这是一首雪山带来的诗，一首关于生活、民族与信仰的赞歌。

雪山，是这片土地的灵魂，也是这本书的灵魂。它见证了这片土地的变迁，也孕育了这里独特的文化和精神。雪山下的藏族人民，把雪山视为神灵，敬畏它、热爱它。他们在雪山的怀抱中生活，与雪山共同经历着风雨，感受着生命的沧桑。

这本书以青海牧区的生产生活为背景，讲述了在党和政府领导下这片土地几十年来发生的翻天覆地的变化。雪山依旧，大地却已换新颜。书中以“父亲母亲”为代表的三代人，他们在这片土地上耕耘建设。他们的故事，是雪山大地变迁的见证，也是铸牢中华民族共同体意识的生动体现。他们的坚守与执着，如同一首美丽的诗，歌颂着生活的美好，诉说着民族的坚韧。

在《雪山大地》的故事里，人们经历了苦难，也品尝到了甜蜜。在命运的浮沉中，人们对“雪山大地”的信仰始终如一。这份信仰，成为了建设者们勇往直前的动力，也是牧民们坚守传统的信念。正是这份信仰，让人们在现代化的进程中，依然保持着对自然、对生活的热爱，以及对美好未来的憧憬。

雪山，这位沉默的见证者，它包容着岁月的沧桑和生命的坚韧，如同一位慈祥的长者，静静地注视着这片土地的变化。

天似穹庐，笼盖四野；天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。“风的抚摸似乎让草原的心情格外愉快，沙啦啦沙啦啦的。雪已经消尽的地面上，牧草鹅黄的嫩芽从枯根下面冒出来，害羞地瞧着天空和近旁。”书中这样的景色描绘如诗般优美，常常让我陶醉其中。巍峨的雪山和蜿蜒的河流，藏族人民的歌声和马儿的嘶鸣，带着青稞酒香气的清新空气，那遥远的沁多草原是如此纯净，我仿佛置身于雪山大地素雅纯洁的世界，时而感动落泪，时而欣喜大笑，时而心醉神往，时而震撼不已……

雪山带来一首诗，诗中万物生长，生命的磅礴，人世的意义，融入时代洪流中生生不息。雪山为这片土地洒下了生命之源，让河流湖泊变得清澈，滋养着无数生灵，让这个民族承载着雪山的祝福，迈向新的辉煌。