

心未老

□雨田

雨果说,衰老是从眼睛开始的。于我,衰老应该是从肠胃开始的。不知什么时候起不再热衷美食,口味越来越清淡,开始讲究少盐、少油,喜欢蔬菜;接着是牙齿,牙床松动,遇上高纤维的食物便塞满牙缝,稍一劳累,牙龈便以脓包抗议;然后是眼睛,容易干涩流眼泪了,戴了二十几年的隐形眼镜,突然就不舒服了,只好换上框架眼镜,有一天,发现还老花了,看书时眼镜只得摘下又戴上。

门口理发店的小哥替我做了十来年的头发,先前总是很殷勤地帮我拔掉偶尔冒出来的一两根白发。上次剪完头发后,我对着镜子打量,发现额角好几根白发在冷冷示威,便自个儿在那儿拔。那小子居然说,别拔了,多着呢!

衰老的另一标志是记忆力急剧减退。有时整理书架,看到陌生的短篇小说集总是很纳闷,我读过它们吗? 一年前还是两年前? 为什么没有印象? 可是它们分明有被翻阅过的痕迹。于是讪讪地安慰自己: 这不是可以省钱了,不用再买新书,只需把书架上的书重读一遍就行。如果大脑只能储存短时记忆,那么阅读有何意义呢? 不过是用来消磨无聊时光而已。我怀疑我的海马体可能是被一次次醉酒损伤了,我只能越来越频繁地借助手机里的备忘录,把重要事项、想到的或看到的有用信息及时记下, 翻阅备忘录比在大脑中检索信息省时省力。

最近还有一件难以启齿的事,15岁起就按时拜访的大姨妈不声不响地反目, 接连爽约两月。郁闷至极的我跑到医生那儿寻良方。医生说,这个年纪嘛,早是早了点,但也常见,目前没有特别有效的治疗办法。回家后, 细细想了想这件事对我的后果, 顿时有种痛失亲人般的无助和悲凉漫过每寸肌肤。

约一个女朋友吃饭,两个人对看许久说,唉,怎么感觉自己还是三十多岁的心境。可是,中年不期而至,身体先于心灵感知,并在我毫无防备的情况下重重地击疼了我。

两年前报名心理学研修班时,我笑着问班主任,我是不是班上年纪最大的学生? 她说,不是,还有两个,一个男同学50岁,一个女同学48岁。我不知道他们出于何种目的去进修,反正我们一起混迹于一群80后、90后中间,一节课没拉,专注听课,认真做笔记。那时我没觉得自己老。

上半年单位组织趣味运动会,我被拉去参加跳绳比赛,以一分钟跳绳184下勇夺女子冠军,我觉得自己也不老。

衰老是如此矛盾的一件事, 身体和心灵对它欲拒还迎。哈佛大学心理学教授艾伦·朗格和她的学生做过一个“时空胶囊”的实验,说衰老常常是一个被灌输的概念,只要“相信”自己不老,就真不会衰老,除非你真的觉得自己老了,放弃了“年轻”的念头,

你的身体和思维就会向衰老靠拢。闺蜜八十多岁的公公,每天骑车买菜、做饭,有时穿过大半个城市送菜到她家。她老公不放心,埋怨老爹,让他别折腾了。老头子非常不高兴地说,我老啥呀,又不是老得动不了。他把自己当成了六十岁。我外婆93岁,觉得自己也不老,离一百岁还有好几年哪。

著名主持人奥普拉女士说她36岁才开始意识到自己生命的真正价值;艾丽丝·门罗也说,真正的生活是从50岁开始,50岁之前不过是为之积蓄它需要的能量;还有一个最励志的传奇,出生于1923年的Phyllis Sues,50岁开创自己的服装品牌,70岁成为作曲家并学习了意大利语和法语,80岁学跳探戈,85岁学瑜伽,去年被称为“92岁的小姑娘”!

好吧,我不过是刚刚抵达联合国公布的中年线,前面是懵懂无知、跌跌撞撞的童年和忙碌仓促、患得患失的青年,正要进入从容优雅、能够自己做主的人生。只是,留予我挥霍的时间越来越少,衰老毕竟在前面虎视眈眈。中年要学会的是,对孩子舍得放手,对名利懂得放弃,对他人不再在意;适度运动,经营自己的爱好,珍惜当下和眼前人。正如Phyllis Sues所说,永葆青春的秘诀是运动、学习和倾听,此外,懂得感恩并珍惜现有的生活。

闺蜜刚刚在微信群里说,她认识了一个皮肤专科医生,说打美容针可以让黯淡松弛的皮肤保持光亮与紧致,只是费用不菲,一针效用期半年,问我们怎么看。我们几个齐齐地说,没必要!与其花时间和精力如螳臂挡车一样对抗岁月隆隆的车轮,不如正视现实,安天顺命。老就老呗,老得诚实,老得自然。

待我长发及肩

□蒋静波

我是个不会打理自己的又笨又懒的女子,就拿我的头发来说,近20年来,最经典的形象便是那头俗称“鸡笼门头”雅称“学生头”的短发。一些朋友甚至对我说,你若将头发翻个花样,我就服了你。

几年前,女儿翻看我年轻时的照片,见到我长发及肩的模样,不觉一愣:“哎呀妈妈,你也有过长发飘飘的时代? 长发的你比如今要美多了。”从此,她三番五次央求我养长发,还买来了头花,叫我养长头发后作发饰。美丽的头花,恰似一枚投向心湖的石子,在我心底漾起了涟漪。

学龄前后,我曾是一个扎着两根长辫的女孩。早上,我端起饭碗,奶奶就为我梳头,先用透明玻璃丝在我头顶上扎两根冲天辫,然后再编成麻花辫,边编边自语:“罪过,介小人头发发介多,营养都给头发吃掉了。”末了,奶奶会在辫子上端扎一对塑料制的红玫瑰。春天里,山上摘来的映山红,会盛开在我的辫子上,引得蜂蝶追逐。当我蹦蹦跳跳来到学校,头上便只剩下花梗了。若有调皮的男生来抓辫子,或是指着辫子说着“头发辫子翘一翘,问依老公要不要”之类粗俗的俚语,我就猛甩一下头,辫子即刻化作鞭子,毫不迟疑地打在捣蛋鬼的头上。

那时最痛苦的事是妈妈给我洗头。一听说洗头,我就拔腿而跑,像是要杀头

似的。要是不幸被抓住,我只能落得个仰躺在桌上的下场,像一只任人宰割的羊羔。急躁的妈妈总是毫不迟疑地将用水打湿后打了结的头发一梳到底,疼得我嚎叫不止,眼泪化作倾盆雨。

后来,奶奶生病了,妈妈又到奉化城里工作。没几天,父亲终究没有耐心为我打理头发,便拿起剪刀“咔嚓”一下,将长辫剪成了三寸长的羊角辫。刚学扎辫子时,我常将羊角辫扎得一高一低,“头路”弯曲似蚯蚓,常惹同学笑话。

初中时,我在电视剧中见到一位美丽的卷发姑娘,心生羡慕。要是自己的头发也能卷一点该多好。终于,我计上心来,将火钳用火煨红,先拿妹妹的头发作试验:用火钳夹住她的头发向里一弯,随着“嗞”的一声,头发上升起了一缕轻烟,同时又飘出了一股焦味。松开火钳,惊的是那缕头发真的卷了,恼的是变得焦黄。屡试几次,得出了经验,只要火钳不煨得太热,便能使头发不焦,但黄是必然的,且每一缕头发卷的方向不一,反而凌乱。再说,用这种方式烫发危机四伏,若是火钳碰到了皮肉,可不是闹着玩的。于是,姐妹俩拿剪刀偷偷将对方焦黄的卷发剪掉后,再也没有重蹈覆辙。

高中毕业的那个暑假,我到奉化城里玩,路过理发店,看到几个姑娘正在烫头发,鬼使神差地走了进去。两个小时后,我得意扬扬地回到家。父母看到我头上仿佛直立着成百只长柄螺蛳

似的“爆炸头”时,惊得张开了嘴巴一时难以团拢。最终的结局可想而知,几天后,我的“爆炸头”华丽转身为“爷叔头”。

在无病呻吟的青春岁月里,头发也不幸沦为我发泄情绪的对象。记得那年深秋夜,我满怀惆怅,在自己的小照背面题了几句:“几曾幽梦里,寒风吹东西。轻把门窗闭,再将乱丝理。”第二天,毅然剪去了青丝。此后,在短发复长发、长发复短发的变幻中,匆匆度过了青春时光。

十几年前,街上流行起染发的潮流,爱美的女子将头发染得或红或黄或棕。自从妹妹染了棕发后,多次揶揄我的头发黑又直,言下之意是太土。我爽性一不做二不休,将乌发染成棕红色,再烫一个前反翘后波浪式发型。这下博得了许多人的赞美,洋气! 只是,发觉镜中的自己已非心中的模样。而且,每天早上头发东翘西翘,凌乱不堪,若用清水、摩丝加以安抚,就像一个疯婆子。最后,一剪了之,任之乌黑,任之直挺,任之土得掉渣。从此,我完全失去打理头发的兴趣,长了就剪,落得干净清闲。

从童年、少年、青年到中年的时光,就是头发长了剪、剪了长,或烫了剪、剪了烫反反复复的过程吧。年轻的女儿,怎知人到中年的我即使长发飘飘,也难再现青春的风采。为了女儿的心愿,也许,明日我将养起长发。但愿待我长发及肩,尚能黑亮如昔。

大脸蛋,小脸蛋

□簌簌

一直以来,我对自己的脸蛋很有意见! 为啥? 自古美女多玲珑,而咱偏偏生了一张俗气的大脸蛋。从此,顶多被赞美端庄秀气,细巧、娇媚却是与我无缘的。

千不该万不该,家有姐妹妹妹,竟都是巴掌脸美女。由不得怨爹妈偏心,女儿三个,缘何独独赠我一张大饼脸? 说起来也是造物主弄人,姐妹妹妹像咱妈,而我遗传咱爹。男人嘛,自然得生得宽额大脸,有英雄气概,而一个瓜子脸男人总归有点小家子气的。可是,我不是男人啊!

记得小时候,女孩儿们喜欢披上床单做戏文。小伙伴们争着要当小姐,小姐千娇百媚呗。

可每次演出时,我总是被要求当相公。这都怪那个曾经来我们村做戏文的草台班子老板,她很喜欢我和姐姐,说咱姐俩若登台演戏,姐姐一定会是一个迷死人的花旦,而我会是一个英俊潇洒的小生,因为我的脸蛋大呀! 我才不稀罕当小生呢,我要当小姐,娇滴滴的小姐! 我委屈地偷偷躲起来哭鼻子,然后对着镜子,拼命用小手把脸蛋挤成一团。只是,肉可以挤,骨头却是贼硬的。

大脸蛋还吃亏在冬天。和姐姐都是一米六三的标准个子,我50公斤左右,算是“窈窕淑女,君子好逑”一类。姐姐120斤,腰身丰润。可是一旦穿上棉袄,姐姐仗着一张小脸蛋,立刻显得亭亭玉立起来。而我因为顶着一张大脸蛋,一点也占不到啥优势。万一碰到一个眼拙的,还会不知死活地惊呼姐姐瘦了妹妹胖了。那时那刻,我恨不得立马变出一个体重计,当众验证一下,究

竟谁是肥环谁是瘦燕。好在冬天一过,我就被平反了。然而,大脸蛋总是不争的事实!

我每次自嘲时,朋友总是很不屑。可是,就是比姐妹妹妹脸大,就是和我这体重不相称。我这样的体重应该配一张巴掌脸,那才叫完美! 我无限向往地喃喃自语。朋友笑了,听说西施是大脚,貂蝉天生小耳朵,王昭君斜肩膀,杨贵妃患狐臭,凡是美女都有致命缺点呢! 啊,真的? 那咱还得为自己有一张大脸蛋而沾沾自喜了。哈哈!

这些烦恼都是四十岁以前的事了。年过四十,我对我的大脸蛋就释怀了。漂亮是年轻人的事,中年人嘛,主要看气质! 所以,我要修炼我的心灵,多读书,多静思。所谓相由心生,美丽的气质由内而外。小脸蛋或许尖嘴猴腮奸诈相,大脸蛋却能慈眉善目观音貌。嘿嘿,这下子大脸蛋赚了吧。

第6223期 配图 章丽珍 投稿邮箱: essay@cnnb.com.cn

