

坚持的 美好

□沈红

前不久,我参加市级部门为期四天的业务培训,同去女同事的行李箱里均带了两至三套漂亮的服装,唯有和我同住一室的钱姐行装简单轻便,从双肩包里取出的竟是一双旅游鞋和一套运动服。看到我一脸诧异的神情,她笑着说:“每天锻炼已成为我的一种习惯了,四天时间,锻炼还是必须的。”

在培训的那几天,每天晚饭后,当同事们结伴去逛街、买衣服、去喝咖啡时,她早已融入田径场上众多锻炼的人群中,或快步走,或打羽毛球。和她相处的这些天,她和我交流了这些年来健身的种种益处,睡眠好了,精神足了,自信有了,更为可喜的是,高血糖、高血脂等高指标在持之以恒的锻炼中也慢慢恢复了正常。看着她结实、匀称、俏丽的身材,和过去的她相比,完全是脱胎换骨换了一个人,我不禁暗暗感叹:美丽来自于坚持。

忆起儿子年幼时体弱多病,动不动就感冒发烧,且挑食、偏食得厉害,头发黄而稀疏。当时为他主治的一位老

中医对我们说:少吃药、多锻炼,体质改善了,胃口也会好的。自那以后,每天天蒙蒙亮,我们就带着儿子去爬山,从出家门到山脚有三公里路,而从山脚爬上山顶还要二十来分钟时间,且山路崎岖不平,来回一趟要一个多小时。每次看着儿子跑得上气不接下气气喘吁吁的样子,我心疼得不得了,对先生说:“算了,不要跑了,孩子太小,到明后年大一些再说吧。”先生却说:“做事情不能半途而废的,如果就此放弃的话,那下次他更加不要跑了,我们做父母的要坚持下去,要做榜样……”在他连哄带骗的鼓励下,儿子慢慢地坚持了下来,春夏秋冬,从未间断,体质改善了不少。到小学二年级上半学期,小病小痛基本全没了,胃口也好了很多。坚持晨跑的习惯一直延续到他初中、高中的学习生涯,高二学期还担任了校晨跑队的队长,良好的体能和敢于吃苦的耐力,也为他高中阶段清苦繁重的学习生活带来了积极向上的力量。前些天,当我们夸奖他十年如一日坚持晨跑一事时,儿子却一本正经地对我说:“妈妈,是你们当初的执着让我养成了这个好习惯。”

小姑父是个货车司机。一次在出车回来的路上,因路况不熟开错了道,竟连人带货

翻下了山,命悬一线。经过医院的全力抢救,在鬼门关走了一遭的小姑父虽保住了性命,却面临着今后要长期瘫痪在床的现状。个子娇小的小姑母从此担起了照料丈夫的责任。为防止小姑父肌肉进一步萎缩,小姑母专门去学了按摩,每天早晚给他做按摩护理。社区有康复锻炼器材,小姑父状况有所好转时,小姑母就陪着他坚持一周三次去康复锻炼……功夫不负有心人,在小姑母的精心照料下,瘫痪在床满八年的小姑父竟可以慢腾腾地坐起来了,有时还会帮小姑母做些简单的活。去年表弟结婚时,看着小姑母一家温馨的场景,想到她这些年的辛劳,我除了心疼更多的是欣喜。

写作是我年少时的文学梦想,当青春不再,梦想还在,在挚爱的文字面前,我亦如当年那个青葱少女,骨子里的浪漫气息一直都如影随形。这么多年来,也正是因为心怀梦想,我才能将这个爱好执着地坚持到今天。写完了,觉得还可以,就去投稿试试。如果能发表,就当是中奖了,不能发也无所谓。反正发与不发,我都在坚持。闺蜜说我是自找苦吃,活得太累。我搂住她的肩,笑着说:“一切只因喜欢,感受文字带来的温暖。因为喜欢,所有的繁杂和忙碌都成了那一份自然的喜悦和轻松,多好!”

生命是一个奋斗的过程,也是一个坚持的过程。其实,人生何尝不是一种坚持,生命中所有的一切的美好不单是为成功者准备的,更是为生活中每一个善于坚持的人。

“六分饱”的生活

□王国梁

大家经常说吃饭“七分饱”是最好的状态,人生也要“七分饱”。大概在我40岁的时候就开始践行“七分饱”的生活方式了,效果还不错。如今我五十多岁了,想到这个岁数我心里总是“咯噔”一下。记得小时候写作文总说“年过半百的老人”,如今人的寿命延长了,过了五十岁不再说是老人,但毕竟是奔“老”的中老年人了。老之将至,身体也出现了一些状况,于是我决定,开启“六分饱”的生活方式。

我的想法很简单,就是再为生活做一道减法,把原来的“七分饱”变成“六分饱”。因为我很早就适应了“七分饱”,所以已经体会不到微微的饿意了。我的做法也很简单,原来一碗饭可以吃到七分饱,如今盛饭的时候再少盛半勺,饭量减少一分即可“六分饱”。尝试“六分饱”以后,我重新体会到饥饿的感觉。有研究说,饿的状态对身体有好处,脑垂体会减少死亡激素的分泌,还会促进身体内的脂肪分解。保持饥饿感对肠胃也有好处。人就像花草一样,不能浇水太勤,在花叶稍微打蔫时再浇更好。无论人还是植物、动物,吃太饱不好。以我现在的状态来看,“六分饱”即可满足身体需求,这样可以使身体始终保持醒着的状态,不至于老化得过于迅速。

除了饮食,我生活的各个方面也是如此,需要再减去一分繁复,再简单一些,达到“六分饱”的状态。比如我年轻时喜欢交友,后来我发现每日周旋在各种聚会中是在消耗自己,无效社交让我疲惫不堪。中年以后我开始精简“朋友圈”,疏远了一些泛泛之交。到了五十岁,我发现有些所谓的朋友其实并非志同道合、三观一致,交往过程中总有些相互利用的因素。于是我又为朋友圈做了一次减法,这次留下的朋友是真正的“精选版”。曾经饱和的朋友圈,如今成了“六分饱”,感觉很不错。留下来的朋友,有些是相交多年的老友,有些是心灵有默契的朋友,我们的交往很简单纯粹,这种交往才是一种享受。

再说到我的工作,如今我也追求“六分饱”的境界。年轻时谁不是把弓拉满的状态?那时候总觉得自己在公司是可以力挽狂澜、扭转乾坤的英雄,好像公司离了我就无法运转,我可以凭一己之力创造奇迹,登顶人生巅峰。可生活慢慢让我渗透一个道理:工作永远做不完,比你更优秀的人太多,谁也不是不可取代的,即使你付出百分之二百的努力,也无法填饱与日俱增的欲望,所以降低欲望才是获得幸福的法宝。于是我尝试着“七分饱”的工作标准,不再拼命,也不再跟自己跟别人较劲,活得松弛了许多。如今我五十岁了,再把“七分饱”的工作标准降到“六分饱”。我身后的年轻人有一大批,他们跃跃欲试的姿态让我想起当年的自己。五十知天命,是时候把机会让给年轻人了。“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春”,新生力量总会取代老一代。而我们这些单位的“老人儿”要保持“六分饱”的状态,才不至于像“病树”一样自感枯萎。

“六分饱”的人生,是我给自己新的定位。事实证明,我的“六分饱”人生确实让自己感到了舒适和健康。不贪婪,不急躁,“六分饱”刚刚好。不慕名,不逐利,“六分饱”最相宜。

第7238期 配图 李海波 投稿邮箱: essay@cnnb.com.cn

