

人生低谷,亦是转机

□ 刘希

那一年,我换了一份工作,本以为自己会适应那里的生活,哪知道去了之后才发现,公司需要长期加班加点,坚持了一个星期,总感觉度日如年,于是毅然决然地递交了辞呈。

本以为拥有大学文凭,找工作是极其简单的事,但在人才市场里兜兜转转了几天,这才明白,自己能胜任的工作并不多。交了几份简历,面试了好几家公司,结果,好的公司嫌弃我年龄大,看不上我,差的公司需要加班,薪水和待遇比以往还低,我又觉得委屈了自己,不想去。

我在出租房里呆了整整一个月,为了省钱,我每天去一个偏远的地方,买最便宜的蔬菜,对付一日三餐,每天趴在电脑上,不停地投简历。那段时间,心情真是跌入低谷。突然有那么一天,对家的思念,对孩子的思念盖过所有的失落,就在那时,我动了回家的念头。

回家能干什么呢?家里工资更低,就业肯定是不行了。创业又没有任何经验,再说一旦上班,对孩子照顾不上,也是得不偿失。于是,我对自己说,写稿吧,这工作还能照顾孩子,照顾家庭。于是捡起丢了多年的文学梦,决定孤注一掷。

因为每天被梦想叫醒,每天凌晨五点,我便

披衣下床,开始读书写作。专心致志写到七点,再送孩子上学。孩子们因为我的回来,特别的高兴,而我,因为每天都干着自己喜欢的事情,每一天都过得充实而快乐。

日子越过越好,两年后,我的稿费收入和打工时不相上下了。再后来,我的稿费收入比打工时高许多。

多年后,再回头想想那一阵处在人生低谷的日子,才明白,人生低谷,亦是转机。那些看似坏到极点的事情,说不定是件好事,它是给你机会,让你重新找到新的道路,开始新的人生。试想,若是当时我找到一份看似不错的工作,那么现在,我肯定还依然在外地,每天忙着一份根本不喜欢的工作,孩子照顾不上,梦想也完成不了。

作家黄桐在《总有一次哭泣,让人瞬间长大》里说:“人生道路漫长,当我们熬过了挫折和低谷,蓦然回首,我们往往会恍然大悟——正是那些曾经的伤害与眼泪,成就了今天的我们。”想想那次失业的失落,再回头看看自己那次破釜沉舟,现在的我真的庆幸,当时能下定决心回到家来。很感谢那一次低谷,它是转机,是它让我看到我内心深处最想要的生活,并且找到了人生最正确的方向。

躲生日

□ 张先涛

平日就怕别人来给我过生日,进入老年直至退休以后,我与妻子对生日的日益喧嚣嘈杂更是烦不胜烦,躲之不及。

你可越烦,就越躲不掉。平辈的、下辈的,家里的、家外的,大生日、小生日,大凡知讯者,往往是呼朋唤友一大群。来的都是客,盛情难却,决不能让他们动手,他们也当然是“君子远庖厨”。女儿在外地工作,我于烹调又是外行,厨内的一切事宜就全落在体弱多病的妻子身上,即使是她自己的生日也无人代劳。

我们往日所有的“躲”都以失败而告终。往往是还没有躲掉,早已是贺客满门,还有记错日子提前一、两天涌上门来,只好一次生日“吃”两次。每次生日下来,妻子必进医院,甚至有病倒在席中之例。我们想自己过过生日,虽简约却不失热闹,有纪念意义而又与人与己都不太破费,这倒成了一种奢侈。

这次老妻的生日,我们就狠下决心把“躲”的文章做活做绝。我们商量了好几个晚上,推翻了好几个方案,最后决定:黎明即起,出城郊游。

时值金秋,天高气爽。我与妻子沿着新开通的二环路,走走看看,说说笑笑。风景如画的青山绿水、碧草鲜花,让我们心旷神怡,且顿发沧海桑田之慨。城北的塔,西山的亭,南廓的“岛”,东门的河,无一不令我们流连忘返。远离尘嚣,物我两忘,真有一种无法言表的解脱与喜悦。想想往日,心为身奴,实在太傻。不觉之间,时至正午,秋阳悬空,乐而忘归。老夫老妻欣然走进“爱的”快餐店,进餐之时,两人不时相视而笑,心中都明白此时此刻,对方最想说的究竟是什么。

生活百科

泡脚太勤诱发湿疹

泡脚时,随着水蒸气及药物的双重刺激,湿疹易被诱发。有些老年人自我感觉泡脚时,由湿疹引起的刺痒感会减轻,甚至一天内多次泡脚,可往往越泡湿疹的病情就越会加重,离开水后,刺痒感越强,临床中常会遇到这样的患者来求医,甚至有些患者的湿疹病灶已经破溃,引发感染。

建议老年人泡脚不宜超过15分钟,泡脚时鼻尖、头皮或膝关节微微出汗即可停止。不要在泡脚的水中随便加东西。能坚持常年用温水泡脚已是非常好的保健方法了,不用非得加各种中药,如不适合你身体的状况,反而适得其反。

健康养生

喝葛蜜茶解酒护肝

取葛根花、绵茵陈各15~20克,加水煮沸后,晾至适口温度,兑入1~2勺蜂蜜,可在饮酒前后饮服,以减轻酒精损害。也可用葛根花、绵茵陈熬粥,兑入蜂蜜后在饭局前食用,能在胃肠形成“保护膜”,减少酒精刺激。

芪枣炖肉安神助眠

平时心思重、压力大的人士常有心悸、失眠多梦等症。推荐一款“芪枣炖肉”,具有补气养心、养血安神的功效。

具体做法是:取红景天10克,黄芪15克,莲子肉10克,大枣5枚,瘦肉300克。瘦肉洗净切块,与洗净的其他食材一起放入砂锅;加适量清水,用大火煮开后,转小火慢慢熬煮一小时,加盐调味即可。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有含饴弄孙的快乐,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片……如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx_2016@163.com。



飞雪迎春到 苗青图

诗酒趁年华

□ 乔金敏

我们华夏大地是个诗的国度,酒的故乡。诗与酒自古以来,就那么紧密相连。有道是:百事尽除去,唯余酒与诗;诗是酒中魂,酒是水中诗。而最被人们传为佳话的,便是李白那“斗酒诗百篇”了。

看来美得像一弯白月亮的诗,的确是需要酒来燃情的。风华正茂的李白,甘冽醇香的白酒,当激情碰上激情,当然是飞流直下,文采飞扬了。

只是很想设想一下,如果李白还在世,随着年龄的增长,当他喝不了一斗酒,尚能写出百首诗吗?

有这样的感触不是空穴来风的。笔者在写作生涯中,算是习诗最多了。年轻的时候,无论工作或生活,心里眼里全是诗。对诗歌青睐得不离不弃。甚至在饭局上,有人用三杯白酒,换我一首现场诗作,也是常有的事。

后来,不知是多了尘心,还是少了激情。诗歌渐渐地就与我“孤帆远影碧空尽”了。今年以来,看到网上不断有全球华语诗歌大赛征文的频频出现,于是就蠢蠢欲动起来,投入了大量的时间和精力,写得非常辛苦、艰涩,除了夺得一、二个二等奖、优秀奖外,首奖几乎边都沾不上,十分沮丧。

私下想来,或许真的已经是过了激情燃烧的岁月了。难怪有人说,青年是诗,中年是散文,老年是小说,难道真应了苏轼“诗酒趁年华”那句话?

是啊,趁年轻的曼妙,不妨豪迈一下,拼搏一把,潇洒一回。当然,青春是美丽的,冲动的,激情的……更是令人羡慕与怀念的,但绝不是用来肆意挥霍与虚度的。在美好的年华,做美好的事,才不辜负活着的意义。

心灵里,有许多东西,忘记的叫过去,忘不掉的叫记忆;身体里,有好多信息,潜伏的叫等待,涌动的叫钟爱。人生的旅途,痛才是经历,累才是工作,变才是命运,忍才是历练,容才是智慧,静才是修养,舍才会得到;各自追求,各自珍惜。方不枉此生。

在做梦的年龄,没有梦是可怜的,而只有梦是可悲的。未来有多远,希望在哪里,不必问天地问鬼神,去叩问自己内心的明亮程度,去叩问自己胸怀的包容程度,去反思自己在哪里缺失和狭隘,在哪里抱怨和悲凉,都在于自己内心的把握、内心的洞察和内心的再一次改良和自我突围。

天上不会掉下馅饼,一份耕耘,总有一份收获。比如笔者吧,在征文活动中没有拿到首奖,也是正常的,年龄和精力是一个方面,而刻苦钻研努力得不够是更重要的一个方面。

就像法国画家米勒所说的,即便生活是悲苦的,也不能忽视春天。