



人生语

## 知足常乐

□王世新

离退休老人在一起经常议论儿女和保姆的问题。提起儿女和保姆,几乎个个都是一肚子气,不是说儿女不孝,就是说保姆不会做事;但也有少数人说,不能头发胡子一把抓,儿女保姆也有比较好的。对现在的人不能用我们那个年代的标准来要求,只要有我们的一半就不错了,要求越高越是失望。

少数人的话,说出了一个简单的道理:知足常乐。

中国有许多知足常乐的名言警句。清代郑板桥说“难得糊涂”;杭州灵隐寺有一副对联:人生哪能多如意,万事只求半称心;北京潭柘寺的大肚罗汉前面也有一副对联:大肚能容,容天下难容之事。开口便笑,笑世上可笑之人;明代杨慎的《临江仙·滚滚长江东逝水》:……是非成败转头空……古今多少事,都付笑谈中,等等。

这些名言警句给予了我们深刻的启迪:凡事要知足,知足才能常乐。懂得知足常乐的人,他们恬淡寡欲,权钱利弊不屑一顾,荣华富贵嗤之以鼻,光宗耀祖不以为然。在他们眼里,一生平平安安就是最大的幸福。懂得知足常乐的人,他们对人对事,不攀比,不强求,不走极端,一切随遇而安,他们认为,任何事情,都不可能十全十美,有一半成功,就应该满足了。懂得知足常乐的人,他们胸怀坦荡,宽容大度,诚恳待人,凡事让三分,他们说,只有这样,就能心安理得,无牵无挂,其乐融融。

知足常乐是一种健康的生活态度。事实证明,知足的人,感到生活处处都美好,幸福无处不存在,人生在世就是最大的幸福;不知足的人,总是觉得事事不如意,处处不顺心,一天愁眉苦脸,见了猫狗都想踹他两脚。

我有个当厂长的朋友,老伴是厂里的政工干部,两人都是离休,每月收入加起来近1.5万元,吃不完穿不完,可他老伴就是个不知足的人。提起工资,她说别人比她高;单位分给她新房子,她说楼层、朝向不好;请个保姆,嫌人家不讲卫生,浪费水电;去饭店吃饭,说炒菜用的是地沟油;连买两斤白菜都要东比较西比较,就怕吃了亏。一天到晚这也怀疑,那也不放心,处处都不满意,结果,搞得长期失眠,三高、糖尿病、免疫功能低下,受尽痛苦折磨。有人说她是自讨苦吃。

有个单位一个中层干部,40多年的工龄,30多年的党龄。单位分房子,按条件评分,他排在前5名。但有些不够分数的人,方便自己人口多,老人病,孩子上学不强,也要求分房子。领导考虑到这些具体情况,号召大家发扬风格,照顾有困难的同志。这位中层干部得知这一情况,当即表示:自己现在的房子够住了,环境条件也不错,主动放弃了自己的名额。一二十年过后,当年分房子的人都老了,爬不动楼梯了,都把老房子卖了去买电梯房,没想到这位中层干部的老房子属学区房,卖出的价格比当时分的新房子高一倍多,许多人羡慕不已。类似的事例还可举出不少。

当然,知足常乐也不是懒惰、无所作为,而是要以知足的心态,去追求去进取,做到有所为有所不为。只有这样,才能得到真正的幸福和快乐。(作者原工作单位:云南铜业集团,88岁)

峥嵘岁月

五十多年前,我在盘龙江里学会了游泳。

1963年,高中毕业后,我考入当时的昆明农林学院。学院位于黑龙潭旁的山坡上,因成立时间短,各方面设施都不太完备。体育课要学习游泳,但学校却没有游泳池。好在山下有条盘龙江,河道蜿蜒曲折,形成了一段段江水相对平缓的河湾。学校下面的山脚有个落索坡村,村子附近有四处水面宽阔的河湾。体育老师把这些河湾当成天然的游泳场,上体育课时便带着大家到那里学游泳。有时,同学们也会相约,利用课余时间到这些天然游泳场练习蛙泳、仰泳、自由泳。

在盘龙江的怀抱里,农林学院的一批批学子,不会游泳的学会了游泳,会游泳的技艺得到了提高。我就是在盘龙江水的爱抚下学会游泳的。一些基础较好的同学在体育老师的指导下还学会了难度相对较大的蝶泳。

一晃眼,时间过去了五十多年。老同学聚在一起,总会忆起当年学游泳的

家长里短

孙子告诉我:“街心公园里有只小松鼠,可好玩呢!”正好是星期天,他就带我去观看。

“爷爷,你看,小松鼠在那呢!”我朝着孙子指的方向看去,真有只小松鼠在松树上跳来跳去。瞧它长着粉红色的小嘴,一双亮晶晶的眼,脸上有几条褐色的条纹,像戏台上的花脸。尤其是甩开大尾巴,一纵身腾空跃的绝活儿,看得我们祖孙俩眼儿都直了。“你说这个可爱的小家伙晚上住在哪儿呀?”我有点担心。孙子得意地笑着说:“爷爷,你跟我来。”走到街心公园边的一个配电柜前说,“在这呢!”一看四面都是PVC拒墙,我就说:“它从哪里进去呀?”“门在这里呢!”孙子指着左边地面上的一个小苹果粗的PVC管通风道说。“小家伙还怪聪明的,这样就避开了猫的危险。”我一颗悬着的心终于放了下来。

见“家”门口摆满了坚果和水果,可小松鼠不吃,偏要蹦蹦跳跳到松树下找野味吃。不久,它扒开草丛,终于找到

养生之道

春节期间,应邀到一位老朋友家做客。不知是出于减肥、美容还是其他的缘故,上桌的佳肴中不少是生菜:有瓜,有果,也有鱼虾及鲜蔬等。做东者笑称:“如此烹调法,最为时尚和营养。欧美人身体强壮,就靠半熟的牛排、活的海鲜和那些生菜了……”应该承认,这桌菜肴风味不错,偏我年老体弱,实在不敢多啖,辜负她的一番美意了。

本人多少学过点医,外国人的体质是否与饮食有关,暂不敢妄言;但靠“生吃”就能健康的见解,我是持否定态度的:茹毛饮血之俗乃是原始人的生活状态,而非社会文明进步的标志;从养分的角度分析:生的海鲜和肉类,其蛋白质不能很好被人体吸收,必须加热到一定温度,情况才会发生改变;另外,包括海鱼在内的许多咸水动物体内,往往带有耐低温的细菌,生吃可能造成食物中毒和肠道传染性疾病。故嗜生食者须规避风险,莫图便宜,一定要选择产自深海的、新鲜的、无污染的海鲜。三

## 盘龙江里学游泳

□王家凯

趣事,讲起难忘的盘龙江。

那时,盘龙江弯弯曲曲,两岸的农田间,星落棋布地点缀着炊烟袅袅的村庄。与盘龙江一样弯弯曲曲的还有一条乡间小路。从偏远的山村到昆明读书,我总想到城里看看。尽管昆明城到黑龙潭的9路公共汽车已经开通,而且票价只要两角,但我总是舍不得花那两角钱,星期天,与同学相约便步行进城。一次又一次,穿村过寨,从霖雨桥跨过盘龙江,春看油菜花儿黄,秋闻水稻花儿香。盘龙江畔的小路,留下了我们青春的足迹。

对江河来说,蜿蜒曲折是一种美,但这种蜿蜒曲折也是洪涝灾害之源。1966年9月,盘龙江就发生了水灾,江边的村庄和稻田被淹,农林学院大礼堂等成了灾民的临时落脚点,学校师生则到江边参与村民抢险救灾。

1967年春天,盘龙江整治工程拉开序幕。工程任务分到各个单位,农林学院也分到了一段。于是,继上年抗洪抢险后,我们又参加了开挖盘龙江新河道

的劳动。开挖时间十天还是半月记不清了,只记得工程进展很快。没多长时间,崭新的盘龙江河道便建成了。新河道与老河道相比,在我们学校附近一段,整体东移了四五百米。

盘龙江河道变宽了,变直了,水流更加顺畅了,虽然离农林学院更远了,但这并不影响同学们到江里游泳的热情。新建河道有一处小小的跌水瀑布,水流相对较深,同学们便经常到那里游泳。我还有过几次与同学一起冒雨去整修后的盘龙江里游泳的经历。

五十多年过去,盘龙江变得更美了。特别是2013年牛栏江—滇池补水工程全线通水后,江水变清了,也更加充裕了。如今,江畔昔日的农田已被林立的高楼所取代,变成了昆明北市区;古老的村庄渡口、北仓、金刀营、张家营等旧貌难寻。盘龙江上,只有充满传奇色彩的霖雨桥还依稀保留着昔日的一些模样,它像一位饱经沧桑的长者,目睹了盘龙江、盘龙江两岸翻天覆地的变化。(作者原工作单位:云南省交通厅,75岁)

## 孙子和那只小松鼠

□牛润科

一粒松子,得意地用两只前爪捧着慢慢地往嘴里送时,小孙子突然笑嘻嘻说:“爷爷,你看小松鼠吃松子时,多像你吃坚果时的样子,好可爱呀!”顿时暖得我直想抱住肉肉亲上几口。

当时,看着小松鼠吃得香美的样子,我忽然想起去年春天和老伴突发奇想,决定带上孙子到乡下挖挖野菜,治治他的富贵病。途中,孙子就像这只逃出了笼子的小松鼠,看啥啥新鲜,打破砂锅问到底。幸亏我和老伴有过农村生活的经历,对于孙子的提问,都能给予满意的回答。当孙子辨清了什么是苦菜、什么是荠荠菜后,我俩就一唱一和地给他讲起了当年下乡吃“忆苦饭”时的那种野菜团,小家伙两眼一亮,就一个劲地挖起了苦菜和荠荠菜。孙子之所以越挖越起劲,那是因为他既好奇,又迫不及待地想吃到我们给他讲的那种最美味的“忆苦饭”。经过半天的辛勤劳动,满载而归。一进家门,孙子就闹着非要吃那种花钱

也买不到的纯天然绿色食品——“忆苦饭”。我们老夫妻俩赶快把野菜择洗干净,用菜刀切成丝,又把从乡下买来的玉米面往里一拌,捏成了菜团子上锅蒸。20分钟后,屋子里就散发出香味来了……“开饭了!”我们喊道。孙子竟一反平时挑肥拣瘦的常态,一连吃了两小碗,说:“哎哟,爷爷奶奶,这个叫‘忆苦饭’的野菜团子真是太香了呀!我还有点没吃够呢!”想到这时,我不禁扑哧笑了。

“爷爷,你在笑啥呢?”孙子好奇地问我。“笑你和小松鼠一样有趣,吃得香呗!”“爷爷,我就是街心公园里的这只开心的小松鼠呀!”看着小松鼠和孙子的开心样子,我忽然意识到:如今大都市里的孩子们,能吃到充满野趣、原汁原味的新鲜野菜的机会确实是太多了,他们因吃惯了鸡鸭鱼肉,肠胃灌满了油腻,是需要“清洗”一下了……

(作者原工作单位:山西省绛县红山机械厂,66岁)

## 生吃熟吃学问多

□段金凤

文鱼是人们热衷的海鲜食材,挑选时我们可以通过观察来判断它的新鲜度,一般肉体呈粉红色,夹杂白色条纹越宽则越新鲜,食用时还可以搭配绿芥末和柠檬,不仅可以调味,还能起到杀菌作用。

与肉类不同,许多蔬菜、水果都是适合生吃的。但不少蔬菜的表面会残留农药、细菌等,所以生吃前需真正清洗消毒,否则非但没有吃出营养健康,反倒为嘴伤身。当然啦,也有些蔬菜也是不宜生吃的:比方说,扁豆等豆类食物,需充分煮熟才能破坏其毒素;鲜黄花菜含秋水仙碱在体内会形成氧化二秋水仙碱,生吃会受其害;而菠菜、茭白、竹笋等含草酸较多的蔬菜,生吃容易干扰机体对钙的吸收。

除此之外,刚挤出来的牛奶、羊奶,刚磨好的豆浆虽看似新鲜,但都不能直接饮用。未煮沸的生豆浆含某些有害成分,例如抗胰蛋白酶、酚类化合物等,轻则伤及消化系统,重则引发中毒;而饮用未经杀菌处理的牛奶呢?

至疫情暴发以来,这方面的卫生知识已充分普及,想必是没有人会愿冒这个风险吧。

至于生食与熟食间的合理搭配,要看各人的身体状况。据现代医学研究证明,人的消化酶在摄氏37度时活性最高,如果大量进食偏凉的食物会降低胃酶的活性,不利于食物的消化和吸收。如果身体结实,产热量大的人,可通过加快胃部血液循环等自我调节来提高酶的活性,多吃些生冷也无碍;反之,如果是本来就身体虚弱怕冷,不宜这种饮食习惯。而多数老年人应属后一种类型。

俗话说,一方水土养一方人。华夏民族有属于自己的饮食文化,南北各系菜谱对生、熟食烹调皆博大精深,既养生更美味,是值得后人借鉴与研究的。

“酸甜苦辣诸般味,生吃熟吃学问多。”美食家陆文夫先生此言不差。

(作者原工作单位:大理州人社局,63岁)