

年老是用来自尊的

□孙贵颂



人的年龄稳定增长，渐渐变成了持续的岁数。再过些时日，我就迈进“古稀之年”了，可以领到一张“老”牌照，有资格“倚老卖老”了。

之前，京沪两地有两位老人不约而同地上了热搜：

北京的这位，自称是正黄旗人，有通天纹为证，二环以内有户口，退休工资七八千，“我就瞧不起外地人。臭外地的，上北京要饭来了”。

上海的这位，虽然说着地道的上海方言，但自称“阿拉是美国人”。就因为戴一个口罩，不听招呼，最后被警察请到了派出所。

通观这两位老人的言行，充满了戾气。

孔子在给学生们讲课时，曾说到个人学习和修养的过程。“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而

耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”抛开青壮年不论，只说这到了老年之后。所谓知天命，所谓耳顺，我的理解就是看透人生，顺应命运，不与世界较真，不与世人争锋；而到了七十，道德修养达到最高境界，基本可以做到随心所欲，又讲究规矩，不乱来。

我自己，不敢说做得多好，但至少对逾矩之事是不屑一顾的。坐电梯，从来不与别人争先；外出吃自助餐，必定做到光盘，把桌面收拾干净；坐公交、乘地铁，从来没有逼别人让座的念头。我所在的这座城市，礼让风气很盛。为此我坐公交车时，上车尽量不去瞅坐在座位上的年轻人，免得人家尴尬。有人让座，要么开句玩笑：“谢谢，还站得住。”要么撒个善谎：“马上就下车了。”有一次刚上车，靠近门口座位上的一位老者赶快站起来，顺手将我搵到座位上。我一看，原来是熟人，此人与我同住一个小区，

论起年龄，他比我还大一岁。我惶恐地站起来，请他再落坐。平时与年轻人交往，从来不敢以“我吃过的盐比你吃的饭都多，走过的桥比你走过的路都多”来作谈资。吹这样的牛，没意思，也心慌。

尊老爱幼是中华民族的优良传统。但要被尊，首先要自尊。为老不尊，令人诟病。现在社会上有些说法，比如“坏人变老了，还是老人变坏了”，不得不说，是因为有的老人充当了反面教材。就像文章开头的那两位，满满的优越感，成了丢人现眼。

到了老年，最为重要的，是坦然，是淡定，是与世无争。而不是耍赖、蛮横、撒泼打滚。人要脸，树要皮。对于人，“老”皮更重要。想依靠脸上的皱纹来获取威信，想指望胡搅蛮缠来增添分量，只会让人觉得，此人要么越老越糊涂，要么越老越不成熟。

做人的最高境界是厚道，厚道即老到。

忽尔秋已深

□肖刚

今年的秋，像一位高烧不退的病人，气温长期居高不下，直至近几日，凉凉的秋意才如潮水般漫卷而至。

妻在衣橱里翻找着厚衣裳，同时把我的几件T恤收进了柜子。收拾完这些，妻长长舒了一口气，好似给了秋天一个满意的交待。

一晃眼，我也步入了人生的“深秋”。刚退休那几天，感觉自己也像遭遇了“断崖式降温”，不用再早出晚归，不用再召集会议，没有了下属的请示与汇报，甚至一天连个电话都接不到，心中有了些深秋的凉意。妻望着我坐卧不安的样子，动员我跟她一起去社区做志愿者，我坚决地摇头。妻说，你要寻找新的追求和爱好。她先我几年退休，如今已是一个公益组织的带头人，还报了老年大学的好几个兴趣班，忙得不亦乐乎。之前，有一次我下基层检查工作，看到妻正和一帮人在做活动，其中多是一些年过花甲的老人。我拒绝了妻，每天只是在家喝茶和写字。

在城市里，或许只有气温才能提醒人们节气的变化。大家忙忙碌碌，穿梭在灰色的建筑群里，好似跟大自然彻底隔绝了。而这时的农村完全是另一番景象，待摘的棉花挂满枝头，要掰的玉米长须飘飘，等刨的地瓜迫不及待地撑裂了田地，欲割的高粱像高举着的燃烧的火把，发黄的草木，成熟的果实……无一不在强调着季节的更替。

这时的乡村，也应该是一派热火朝天的景象。在充满希望的田野上，农民们忙着收割庄稼，脸上洋溢着丰收的喜悦。田间地头，人们欢声笑语，谈论着今年的收成，规划着以后的日子，畅想着幸福的未来。

我在乡村长大，年少时，父亲在外公干，一应农活俱是母亲在挑大梁。俗语道“争秋夺麦”，秋是需要“争”的，要跟天争、跟地争、跟时间争。特别是秋天，一旦遇到连阴天，粮食就会烂到地里，所以要跟时间赛跑，即便疲惫不堪也不敢懈怠。

因为父亲不在家，那时母亲格外能“算计”，我们的星期天早就被她编排到了秋收计划里。秋收的顺序，母亲安排得井然有序又科学合理，她把刨地瓜安排在清晨，这样中午前便能把所有刨出的地瓜切成地瓜干晾晒在地里，地瓜干便多出一个中午时间暴晒，也就能尽早收回家。而像摘棉花这事，白天无暇顾及，母亲就会排到晚饭后，淡淡的月光下，熟透的棉花白生生挂在枝头，反而比白天更容易采摘。我们会一直忙活到半夜，才满载而归。

在城市，除了偶尔在街头遇到卖芋头或玉米的摊贩，似乎鲜有秋的消息。而在乡村，这时大街上堆满了割回的豆棵，墙上竖着高粱青青的秸秆，院子里堆满了刚掰回的玉米。农家的饭桌上，更是摆满了煮熟的豆荚、红薯、玉米以及各种新鲜的瓜果……草木的清香和粮食的醇香混着酒菜香在空气中弥漫，被秋风一股一股地传播开去。

城市的秋天有些单调，萧索的凉意，路旁飘零的落叶，让人心中增添了许多落寞与寂寥。

忽然觉得我现在这人生之秋，不正如这城市的秋天吗？封闭、单调、落寞又有些自恃清高。

一时，我不由地陷入了沉思。此时的乡村应该是充实、忙碌和喜悦的吧！那里永远充满希望和期待、幸福与憧憬！秋天，属于乡村、属于田野、属于更广阔的天地。

或许，我也该做什么事了，人生之秋也应该如这乡村的秋天一般，这才是秋天应有的情调吧。

我透过窗口，凝望远方，胸间慢慢腾起一股火热。

幸福的饥饿感

□马俊

为了减肥，我最近尝试轻断食，就是每周有两天只摄取身体所需的基本食物，几乎相当于断食，其余五天则自由饮食。这种方法可以促进肠胃排空，对身体有好处。

对于很多人来说，轻断食的那两天需要忍受饥饿感。冰箱里满满的都是美食，每一样都诱惑着饥饿的肠胃。不过，我并不觉得这种饥饿感有多么折磨人，反而有种幸福的感觉。这样说真的不是矫情，想象着饥饿在与身体内的脂肪作斗争，我靠自己的毅力来战胜本能欲望，很有一种掌控人生的得意之感。肠胃在慢慢排空，身体感觉越来越轻盈，心情也越来越舒畅。

饥饿感是一种别样的生活体验，那感觉就像过惯了锦衣玉食生活的富豪在刻意体验困苦生活一样。知道食物极大丰富，所以底气十足，如果你愿意，可以随时用美食来慰藉饥饿的肠胃。我这样说，可能很多年轻人不理解。

我们小时候，物质匮乏，每天能填饱肚子就是最大的幸福。春、夏、秋还好多，可以到田野里找点野生的美味，野果、野菜、槐花、榆钱之类，都能给孩子们带去无限的快乐。可是到了冬季就麻烦了，四野空空荡荡，孩子们像是大雪之后无处觅食的麻雀，四顾茫然。

那个时候，我跟小伙伴小梅靠着对食物的想象，彼此慰藉。“我要是能有一把花生吃该多好啊！”

“我能有一块红薯干也行，一小块就行了！”可是，花生要等到过年的时候才可以吃，红薯干早就吃完了。我们两人仰望着冬日灰蒙蒙的天空，眼神比天空还空洞。

我们就这样长大了。渐渐的，生活好了，终于可以不饿肚子了。而且食物越来越丰富，过年过节的时候还有鸡鸭鱼肉等各种“硬菜”。我已经很多年没有品尝过饥饿的滋味了。谁能想到，社会在以我们无法想象的速度发展。到了今天，几乎开启了全民减肥的时代。

小我20岁的表妹也在减肥，她佩服我的毅力，把我当成榜样。她苦着脸说：“姐，饿的感觉太难受了，我真受不了，多少次减肥失败。你怎么能受得了，难道你不饿吗？”我笑说：“饿啊，我也饿！不过，那种饥饿感是幸福的。”表妹翻了个白眼说：“切！矫情！”

我想，我之所以能够感受到饥饿的幸福，就是因为深刻体验过饥饿的滋味。同样是饥饿，难道当年与现在有什么不同吗？所谓此一时彼一时，真的是有不同的。因为明知道有巨大的物质支撑，心中有底，所以现在的饥饿感让人觉得幸福。生活的大背景不同，感受也不同。

其实人生的很多滋味都是如此，不同境况，不同滋味。