



永远留着最初的纯真

□徐长顺

写了几篇说爱的文章，朋友说我是爱情问题方面的专家。

爱情专家谈不上，这几年无意听到许多婚变的故事，有了一些感触，很自然地想探讨这一社会热点话题。

爱情，作为永恒的主题，文人一直热心于反映。网络时代，爱情一下子被人看淡，爱上一个人似乎那么简单，远离一个人更是容易又容易，没有眼泪、没有告别。

有人说，如今已经不再相信爱情。爱情到底存在不存在，已经没有讨论的必要。

德国哲学家费尔巴哈说过：“爱就是成为一个人。”这里，将“爱”提高到“成为一个人”的层面来认识，其意义不是很值得我们去深思吗？

男人女人，浪漫爱情，婚姻家庭，生儿育女这些古老而又年轻的话题，千百年来，始终表达着我们对美好生活的向往，激发着我们对两性世界这些古老而又年轻的话题。在艺术中，两性关系作为永恒的主题，演绎出多少温馨甜蜜、令人魂牵梦萦的故事。

爱情作为人类精神的一种最深沉的冲动，她有别于其他生物类的浅层生理冲动，其“深沉”正是由于人的道德、伦理、审美等诸多意识因素给予生理冲动的一种感受，爱情才成为人类独享的一种情感。

张小娴有一段：“离开那个男人一年多了，她还没有忘记他，睡觉的时候、洗澡的时候、吃饭的时候，她还是会想起从前的日子。她以为可以不再想他，但是她做不到。她从家里走了出来，却没有从他的阴影里走出来。”

忘记一个人需要多久?! 一天两天? 一年两年! 还是要用一辈子的时间?

时间在一天一天的过去，人也从一个单纯的世界来到了一个复杂的世界，但是那份单纯的感情却依然埋藏在心中最深处，一个人走在寒冷冬季的街头，也许你可以潇洒地说，我是光棍，一个人也可以活得很精彩，但是曾经深爱过，你就真的可以忘记过去那段美好的回忆吗?

不想，也不愿意用笑脸来骗自己，但是自己却每天带着笑脸面对着这个世界的你、我、他。不知道这是不是一种虚伪，但内心的痛苦只有自己最明白，曾经深爱过，也许是最美，但是现在的忘记要多久，不想再在心中留下美的伤痕，忘记一个人要多久?

我真的可以忘记吗? 你真的可以忘记吗?

听着“我曾经最爱的男人，也许这一生不再相逢，就让我们的心里，永远留着最初的纯真。”我心平静，爱也许只是一闪，也许会永恒，曾经爱过，曾经在心里美丽过，为什么一定去忘记过去那段美好的回忆?

郑板桥的长寿秘诀

□张光芒

清代著名书画家、诗人郑板桥，为“扬州八怪”之一，其诗、书、画世称“三绝”，擅长兰竹。他一生颠沛流离，命运坎坷，却依然活到了72岁，这在人生七十古来稀的古代算是高寿了。郑板桥以独特的糊涂养生享誉世间，被世人戏称为“糊涂老人”，其长寿秘诀值得后人学习。

郑板桥性格开朗，胸怀豁达。乾隆十二年，他因荒年为灾民请赈而被罢官，离开潍县时，他雇了三头小毛驴，一头驮着简单的行李，一头驮着两夹板书，另一头由一名随从骑着在前面引路。老百姓哭着挽留他，他画了竹和菊与他们道别，并题诗一首：“乌纱掷去不为官，囊橐萧萧两袖寒”。被罢官后，他寄情于诗、书、画之中。他与知己、学者、名流相互唱和，题诗作跋合作作画；或应邀外游，遍历江浙许多名胜，从不因官场失意、生活贫困而耿耿于怀。在这一段岁月中，他创作了许多有名的诗书画，如今已成为国内外收藏家的珍品。

郑板桥每天坚持饭后散步，并且早、晚两炼，风雨无阻。他坚持数年，从不间断，因此到了晚年依然精神矍铄，健步如飞。他早年在潍县做县令，听说儿子体质虚弱，很是着急，于是把自己的养生之道和盘托出：“来书言吾儿体质虚弱，读书不耐劳苦。功课稍严，则饮食减少；过宽，犹恐荒废学业。则补救之法，唯有养生与力学并行，庶几身躯可保康健，学问可期长进也。”他提到的养生之道还有：黎明即起，吃白粥一碗，不用粥菜；默坐有定时，每日于散学后静坐片刻；遇事勿恼怒；睡后勿思想。

郑板桥一日三餐皆以素食为主。他曾在自家的厨房写了一副对联，内容是“青菜萝卜糙米饭，瓦壶天水菊花茶”。这副对联虽直白14个字，但却说出了两层意思：一是反映了郑板桥清贫的家境，二也揭示了他对饮食的注重。他吃的是青菜萝卜糙米饭，喝的是天然水浸泡的菊花茶，用

的是我国传统的瓦壶。人属杂食类物种，粮食、蔬菜、瓜果及豆制品等素食中，不乏人体所需的各种营养和维生素，足以维持生命的健康，不仅不会患贫血和营养缺乏症，反而会有益健康，更益长寿。

郑板桥的书法洒脱豪放，自成一格，更使他健康长寿。他练书法入了迷，以致于白天练，晚上练，连做梦都在练。一天夜里，他竟在梦中用手指在夫人背上划起来，夫人被惊醒，责备他：“你有你体，我有我体，你为何不用自体用我体?”郑板桥猛醒，悟出“自体”二字。从此，郑板桥自创一体，别具一格。现代医学研究认为，练书法能达到静心养性、陶冶情操、美化心境的目的，而且在运笔过程中还能形成精神、动作、呼吸的一致性，对全身神经系统、内脏器官都能起到调节作用，从而达到各脏器的平衡，有益于延年。

郑板桥还坚持每天喝茶，常常以茶代酒，以茶会友，抒情畅怀，自得其乐。他写过不少茶联，如“墨兰数枝宣德纸，苦茗一杯成化窑”。其实，喝茶乃雅事，自古以来就是文人墨客的偏好。喝茶的妙趣不但在于它独有的色、香、味、形，而更在于它能使人从繁杂的事务中解脱出来，将心放在闲处，保持心境的清纯之气，让人轻松潇洒生活，自然有助于长寿。清晨一杯淡淡的绿茶，醒脑清心；上午喝茉莉花茶，芬芳怡人，可提高工作效率；晚上上一壶乌龙或普洱，别有一番情趣，也不至于影响睡眠。

郑板桥虽然一生坎坷，但为人处事，不为名利，不计得失，言行一致，忠实诚信。他写过“难得糊涂”一条字幅，上面有一段文字，内容是：“聪明难，糊涂难，由聪明转入糊涂更难……”这种超凡脱俗的心理状态，正是郑板桥长寿的秘诀。郑板桥的名言“难得糊涂”，实际上指的是一种包容、一种大度、一种释怀，从而使自己从纷乱世事不必要的烦恼中解脱出来，保持良好心态，这对人的身心健康和长寿是极为重要的。

群里来个“莫扎特”

□林永炼

这天，阳光和煦，我们这些老家伙们照样抱着或推着孙子们聚集在小区广场一角，晒晒太阳，吸吸新鲜空气。一个中年妇女首次“登台亮相”，她非常引人注目，黑色弹力上衣、健美裤亲昵地吸着她的身体，胸前横抱着一个小孩，腰间挂着一个红色小匣子，脸上留下化妆的痕迹，口红特别耀眼，迈着有节奏的舞步向我们走来。

看到她横抱着小孩，我们知道这小孩在三个月左右，因为一般超过了四个月，小孩是不肯让人横着抱着的。

要是平时，看见新人，大家首先会问你是奶奶或外婆，可此人这身装扮，看不准，或许她就是一个妈妈，如今已经开放生二胎了，这样的年龄生二胎也不足为奇。

不知道如何问起，有人还是非常聪明地与她打招呼：“你好，你是第一次来的?”

来人点点头。出于欢迎，大家就热情围着这个新来的中年妇女。

“头发好好看，是弟弟还是妹妹?”

“这孩子长得多白，几个月了?”

中年妇女没有回答我们，举起兰花指对着嘴巴：别吵，BB正在听音乐呢!

“出来外面还听音乐，是什么音乐啊?”有人问。

“是莫扎特的D大调第7号管弦乐小夜曲《哈弗纳》。”

是摩托还是模特? 有一个人问。

你乱扯什么啊，是莫扎特! 有人说。

什么莫扎特? 那人又说。

“哎，你连莫扎特都不知道，正好，我来介绍下，”中年妇女用手揉了揉头发，“莫扎特出生于德国神圣罗马帝国时期。莫扎特不仅是古典音乐的杰出大师，更是人类历史上极为罕见的音乐天才，有‘音乐神童’美誉……”

“是神童!”有人插嘴。

“是音乐神童，你们知道吗? 莫扎特的音乐有着天使般纯净、清新、明快的特质，他的音乐，可以培养孩子们的兴趣爱好，丰富孩子对美的体验，开发孩子的智力，陶冶孩子的情操，促进孩子的健康……”

中年妇女说后在小匣子动了一下，音乐声音立即大了起来，接着说：你们听听，这是D大调，最适合小孩子听的，来! 大家都围过来，让孩子们听听，大人也分享分享。

音乐声音很大，“哇——”有个孩子被吓哭，带孩子的人离开了。有的孩子感到新奇，没有哭，有的孩子静静听，有的昏昏欲睡了……

第二天，中年妇女又来了，和我们打招呼后，就说，今天让大家听听莫扎特小提琴奏鸣曲，说后又将小匣子打开，一阵小提琴声流出。

我们刚才在一起聊得好好的，突然来了一个人要我们听音乐，气氛就不一样了。

可能见大家没有围拢过来，中年妇女说，你们成天抱着孩子在这里晒太阳，互相聊来聊去的，有什么意思，简直在浪费时间。你们要打破传统，应该与时俱进，做些让孩子们有益的事，应该让他们听听莫扎特的音乐，从小培养他们的音乐细胞，使其有良好的修养，让孩子们更加聪明，别让他们输在起跑线上……如果大家有需要，我可以每天来提供这些音乐。

之后，每天，中年妇女一抱着孩子出来，就有人说：看，莫扎特来了!

