

我以匠心抗衰老

胡杨

如果你是一个懂得专注力的人，年龄从来不是问题。无论你20岁、30岁或者60岁，你都是在体验当下，你在自己的时间里加入生命的体验。专注做点东西，至少对得起光阴岁月。

看李宗盛亲自操刀脚本并演绎的广告片《致匠心》，片中他一边专心做一把手工吉他，一边画外音道：“世界再嘈杂，匠人的内心绝对、必须是安静的。专注做点东西，至少，对得起光阴岁月。其他的，就留给时间去说吧。”

的确，随着年龄的增长，越来越懂得手艺人的好处和专注力的奥妙。做手工的过程必须心平气和，你要丢失“快”，得到“慢”。而一个人如果有一门手艺，他（她）与社会的关系就会显得非常明确，工作会变得如同修行般沉静、笃定。所以很少感叹“匆匆那年”、时光流逝，更少有衰老迟暮之伤感。

有言道：“精华在笔端，咫尺匠心难。”而匠心意指“工巧之心”，其关键点在“专注力”上。“匠心独运”这个词，也是我在画画以后才有更深的体会。

奈、梵高、夏加尔、吴冠中、林风眠，就看哪天你被谁打动了，然后开始临摹，全情投入眼前的一笔一画，最后不想再增加一笔了，大功告成！

望着自己的拙作，有时很满意，有时很不满意，但是那只是“结果”，过程一律盖上“满意”的戳。功夫在画外。过程你已经享受了，结果只是锦上添花的事情。而随着画面的深入，我的专注力也大大增强了。这不但表现在“屁股可以坐住了”，还体现在日常生活中更留意观察周围事物的细节变化。

“专注力”其实是一种简单的实践——留意新事物，积极寻找差异。无论是关于你自己的，还是周边环境。只要你去观察，这就会将你置于“当下”的状态，让你对人和环境重新敏感起来，向新的可能性敞开，形成新的视角。可以说，专注力决定你是生活在“世俗之下”还是“美学之中”。

如今我们大多数人都生活在忙乱之中，“忙得起”却“闲不住”。蒋勋一语中的说：“所有生活的美学旨在抵抗一个字——忙。忙就是心灵死亡，不要再忙了——你就开始有生活美学。”

的确，“忙”字拆开来看就是“亡心”，人一忙，心就没了。也有人说忙

那双鞋是鹿皮的，黄铜色，看起来有着美好的质感，下面是软平的胶底，足有两厘米厚。

鞋子的样子极笨，秃头，上面穿鞋带，看起来牢靠结实，好像能穿一辈子似的。

想起“一辈子”，心里不免怆然一惊，但惊的是什么，也说不上来：一辈子到底是什么意思，半生又是什么意思？七十年是什么？多于七十或者少于七十又是什么？

每次穿那鞋，我都忍不住问自己，一辈子是什么？我拼命思索，但我依然不知道一辈子是什么。

已经四年了，那鞋秃笨厚实如昔，我不免有些恐惧，会不会有一天，我已老去，再不能赴空山灵雨的召唤，再不能一跃而起前赴五湖三江的邀约，而它，却依然完好？

一日三餐，难免有吃厌的时候，尤其是午餐，因为午休时间有限，写字楼附近可吃的餐馆也就那么一些，吃起来吃去就不知道该吃什么好了。

一日，看汪曾祺的《老味道》，会吃的老人家竟吃出一本美食书，端的厉害。其中聊到昆明的吃食，西南联大当年驻扎在昆明，汽锅鸡是昆明的代表作。汪曾祺推崇汽锅鸡到什么程度呢？就是认为它是中国吃鸡大法中的第一名，理由是汽锅鸡最存鸡之本味。我没有吃过汽锅鸡，看他那么猛烈地推荐，不免口齿生津想去尝上一尝，于是去大众点评网里找，竟然找到一家刚开张的云南馆子，就在写字楼不远处，里面有卖汽锅鸡。高高兴兴晃过去，点了碗云南鲜花稻粉和一锅汽锅鸡，抿一口鸡汤，果然好喝，有鸡的味道。虽说也知如今的鸡味肯定是不及从前的，但它毕竟就是汽锅鸡啊，这样吃着，仿佛觉得距离汪老的气息近了一些，当下自是欣慰。

说起来，人有时候是会莫名陷入情绪低潮，做什么事都提不起精神，这时，最需学会的应该是自我调节。譬如我胃口不好真的不知道吃什么好时，我就想着不如今天跟着偶像去觅食？这样一想，浑身情绪

就是盲，忙起来，眼睛就看不见——一片云的浮游，一棵树的摇曳，一朵花的娇艳……

哈佛大学第一位心理学女教授艾伦·朗格教授说：“如果你是一个懂得专注力的人，年龄从来不是问题。无论你20岁、30岁，或者60岁，你都是在体验当下，你在自己的时间里加入生命的体验。这是一种生活的艺术。衰老是一个被灌输的概念。老年人的虚弱、无助、多病，常常是一种习得性无助，而不是必然的生理过程。”

年过花甲的朗格教授将自己的研究称为“可能性心理学”，她的研究告诉我们：我们是如何自我束缚在僵化的传统观念以及思维模式的陷阱里。而其实，人生中我们可以控制的部分，包括健康和快乐，远远超过我们的想象。

朗格教授指出：当我们发现自己记性越来越差时，最现成的解释似乎就是——我们老了，而很少再去寻找其他的可能性，比如也许是我们失去了记忆的动机和意图？“如果我们不是将‘变老’看成是一种时间的遗失，一条单向的下坡路，而是一个时间的过程，一种自然的变化，我们会发现年老的许多好处。”

的确如此，当我听到诸如“五十肩”“更年期综合征”“老年痴呆”之类的常用语时，心里总有一个声音说：“我就不信那个邪。”因为在我的人生字典里，“一切皆有可能”。

所以，如今我虽已知天命，但并没有觉得记忆力不如以前，身体每况愈下，而是一切都在往“更好”的态势发展。我以匠心抗衰老。

生活空间

旅行鞋

张晓风

事实上，我穿那鞋，总是在我心情最好的时候。它是一双旅行鞋，我每穿上它，便意味着有一段好时间好风光在等我。别的鞋底惯于踏一片黑沉沉的柏油，但这一双，踏的是海边的湿沙、岸上的紫岩，它踏过山中的泉涧，踱尽林下的月光。但无论如何，我每见它时，总有一丝怅然。

也许不为什么，只因为它是我唯一穿上以后真真实实去走路的一双鞋，只因我们一起踩过花朝月夕万里灰沙。

或穿或不穿，或行或止，那鞋常使我惊奇。

札记

跟着名人去觅食

陆小鹿

像是电脑给重启过了，倏忽就变得劲儿劲儿的了。

有一回，读梁实秋的《雅舍谈吃》，在《豆腐》一文里，他提到他爱吃一款“锅塌豆腐”。什么是锅塌豆腐？就是将豆腐切成长方块，裹以鸡蛋汁，再裹上一层淀粉，入油锅炸，炸到两面焦，取出，再下锅，浇上预先备好的调味汁，比如酱油料酒等，略烹片刻，即可供食。这款豆腐的妙处在于虽然仍是豆腐，可是已别有风味。我见食谱步骤并不烦琐，正愁着周末不知给家人准备什么菜，于是现学现做，依葫芦画瓢，虽然最终豆腐被我切得炸得不怎么体面，可最终端上来一盘“梁实秋豆腐”，瞬间自我感觉好极了，连饭都多吃了几口。

张爱玲过去说过一句话：“从前相府老太太看《儒林外史》，就看个吃。”少年时不以为然，如今却深有体会，也不知是不是跟年龄大了有关系。我读书，经常关注的就是书中提到的美食，比如《平如美棠》里的碱水粽子。平如写他老家江西南城，端午

新欢迟早成旧爱

黎武静

对于书的材质这件事，从没觉得对纸质书有多么热爱，电子书也是一样地看。从图书馆借来的，网上买来的，电脑上下载来的，通通一视同仁。

可是上上个月，当我在网上看到一页网友扫描上来的一张图，只是某本小说的第一页，亦并不平整，有微微的偏斜，略略地失了真。可是一瞬间有什么涌了上来，是什么，是少年时光，是多年前我百无聊赖里翻起的一本杂志。

虽然看上去似乎不同，多年前看的只是杂志里的节选连载，而上上个月电子版扫出的只是一部完整小说的第一页，可是读书时抚着纸页时涌动的感情全部涌现，我仿佛重回了年少时光，有一搭没一搭地翻着这本杂志，杂志里别的故事都不稀罕，唯有这一部节选的片断，每一个字每一个字都喜欢，手头也没有别的书可看，于是独独把杂志里这一部节选看了又看，拆开了揉碎了，都快刻到心里去了，翌日又来一遍。

一张纸质的扫描版让我思念起曾经的纸质岁月，那些真切的触感——再现，那是无限渴望阅读的光阴，一天读八本书可以倒背如流的时光。锦样时光水样流，如今我放慢了速度，慢慢地在一本书里迷途，看得慢，边看边忘，忘了再看一遍，也不着急，没什么在前面等着，看书成了一件要珍惜的事情，有渴求的书不多了。

开始想念看过的书，想念年少时看得知饥似渴的书，重温旧书成了一桩心事。哪本书想看第二遍，哪本书想溜第三遍，哪本书想再瞄瞄有没有什么错过的小细节。还有哪一本书里的玩笑话，哪一页哪一行来着，想着哪一天再翻翻，再回去笑一遍。

看过的书成为思念的标签。年少时好奇心重，总想更快更好地看更多的书，借完一本，再借一本。每天都在迅疾地还书、借新的书。随着年龄渐长，好奇的心慢慢减去，怀恋曾经读过的片断，那些走过的世界里，遨游岁月里所有微小的细节。

一书一世界。万千世界里，未经探索的领域已可预见，分外思念走过的那些风景。年少时感动的文字，仍可打动内心，喜欢过的，愉快过的瞬间，还可以在文字的重温里再次复生。

好书不厌百回读。古人早就想得明白，重读一百遍也不会厌倦，那是自然，快乐过的，不会介意再快乐一遍。在没有新欢之前。

新欢迟早成旧爱。某日读到的新书也可以在时光的淘洗中成为旧书，来日回想，旧爱最美。

状态



节会吃一种碱水粽子，拿稻草烧成灰，置入糯米里，打紧煮烂，个个模样粗壮，颜色淡黄，佐以红糖，妙不可言。看得我馋虫大冒，于是网购数枚江西碱水粽，依老先生的方法，以

红糖蘸食，顿觉端午有些不一样了。于是想，食物与人的关系，是否恰同车子的两个轮子，是必须在一起的。失去了人，食物就没有生命力可言。而美食之所以让人牵肠挂肚，大抵因为它承载了许多美好记忆，情感的温度增添了美食本身的趣味。

近些日子，读了一本《民国太太的厨房》，看到王世襄爱吃肯德基巧克力圣代……不禁笑了。食物果然没有高下之分，爱不爱它全凭个人感觉，再低廉的食物，一旦对上你的胃口，你将感情注入进去，它就变成你的山珍海味。反之则是，再高级的山珍海味若不是你的菜，无异等同于鸡肋。而对待食物最好的态度应该是吃得开心。吃得开心，心情就好；心情好了，身体就健康了；身体健康了，日子就美满了。这样一想，就觉得改天还得继续去画名人美食地图，去朝拜下梁实秋喜欢的北京豆汁儿、王世襄的海米焖大葱……要是做不出菜来，那我就炒一盘唐鲁孙牌鸡蛋炒饭吧。

人生五味

人生边上