



健身先健“心”

■张剑鑫

菊工作不是太累，但每天都感觉身体很累。在老公的建议下，她每天坚持走路上下班。她每天大概需要走一个小时的路，应该说是很不错的健身方式，但结果并不尽如人意。

她去看医生，却检查不出有什么病。心理医生在了解了她的情况后，说主要是她心理压力太大所致。

菊说，心理压力太大，来自单位的原因有：一是单位领导常说要改制，不入股者要下岗，入股者要交很多的钱；二是她的领导爱摆官架子，大事小事都让她干，她心烦；三是工作太忙，周六、周日总加班，有时一个月也不能休息一天。

她还说，这也有来自家庭的原因：一是她和老公的收入差距太大，存在一种危机感；二是她身在外地，亲戚朋友少，能说心里话的人少，无法及时排解心中的烦闷；三是她家的房子是贷款所买，由于受传统观念影响，总感觉借的钱太多，压力太大；四是为孩子学习及将来的考虑太多。

虽然她的个人情况并不是太好，但自尊心却极强，不想依赖谁，所以她的心态总是不能放松。后来在医生的建议下，在老公的帮助下，她试着找回了年轻时的爱好——写诗，把业余时间尽可能用于学习和写诗。一段时间后，她的心情愉快了许多，身体也好了许多。尤其是当她的诗在一些杂志上发表后，她的自信心增强了，心态也逐渐转好了，对生活的态度更积极了。不知不觉中，她喊累也越来越少了。

因此，健身要先健“心”。在生活中，要让一个人真正忘掉一些烦恼是不现实的，也几乎是不可能的，最好的办法就是找一件自己最感兴趣的事，并努力去做，去追求，这样不仅可以让你“忘记”烦恼，而且也可以让你走出身体的“亚健康”状态。



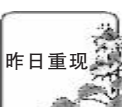
家有老婆是护士

■陈南

老婆是护士，老公的日子也不那么好过，起码得被当孩子般地管教着。饭后便后要洗手，这是惯例，且是必须要做到的，所以家里的香皂消耗得特别多。要我戒烟又戒酒，这是老婆的命令，不服还不行，所以家里根本找不到烟酒的味儿，空气特别好。还有就是饮食上的考究，这个不能吃，那个得少吃，做护士的老婆都有严格的规定，不能越雷池半步。就为这个，我也不知少了多少口福。

老爸老妈去世后，老婆的重点保健对象就转移到我的身上。平常在家里我有一个小病小灾的，老婆马上如临大敌，什么体温表，血压计、听诊器、注射器什么的便都来侍候我了。

我在外，老婆的话当然也可以不听，吃什么药、量体温早就撂到了脑后而去，不过体温还是得向护士老婆汇报的。第一天 38.4℃，第二天 37.9℃，第三天 37.6℃，第四天 37.2℃，体温正常了，老婆也放心了。又过了两天，我回到家里，刚要躺在床上休息一下，老婆上来先摸了一下我的额头，马上就叫了起来道：“还 37℃呢，39℃都不止，这么大的人连个体温表都看不明白，赶紧上医院去。”连拖带拽的，她就把我押到她所在的医院让我将身体的各个部位都检查了个遍。那个麻烦啊，早知如此，还不如认真真真多量几次体温告诉她算了。当然，我没敢同她讲，出差在外的那几天，那支体温表我压根儿连碰也没碰过。



怀念祖母

■张青春

祖母去世 10 年了，我还时常梦见她。因为对她尽孝甚微，我有一种深深的愧疚，常常夜不能寐。

祖母 1906 年生于太康县农村，她三岁丧父，九岁失慈。到我家后，日子虽然过得紧巴，但还可以。那时节战乱不断，每次“跑反”回来，不是房子被烧，就是家具被毁。虽然她也骂过哭过，但每次她又和我祖父一起如燕子衔泥般重新修房盖屋。

那时父亲在外地工作，留下我在祖母身边。我是依偎着祖母度过童年的。三月清明，祖母同我踏青折花；八月中旬，祖母给我烙又圆又香的火烧；九九重阳，祖母给我蒸又大又甜的红薯。最难忘的是夏夜，祖母常坐在院子里的绳床上乘凉。满天星

辰，有时也吹来一阵凉风，祖母唱道：“小麻嘎（喜鹊），叫喳喳，公公犁地媳妇耙。过路人，别笑话，不种庄稼吃啥呀？”我感到新奇，托着下巴入迷地听着。这种对事物的新奇和敏感，也许就是我酷爱文学创作最初的原因吧。

五岁那年，我患麻疹，医嘱忌食生冷。可是见到人家的小孩吃西瓜，我就跟祖母要。她拗不过我，就问医生：“西瓜搁算子上馆馆中不中？”十二岁那年，我患类风湿关节炎，祖母煎汤熬汁，日夜悉心照料并祈祷我早日康复，为此竟然表示自己宁可折寿！每念及此，我就十分愧疚！

祖母一生勤劳。我有时夜间醒来，听到纺车单调的嗡嗡声，就迷迷糊糊地叫一句：“奶奶，

睡吧！”祖母说：“我再纺一会儿。”可等我再醒来时，纺车仍在嗡嗡地响。棉花纺出来，还要织布。她织的布，白的像纸一样白，花的像画一样艳。街坊邻居见了，没有不夸的。

农忙时节，祖母还要到地里劳动。一年四季，总是忙个不停。

祖母虽然没有文化，但她说不出的富有文采的谚语却影响了我的童年，乃至改变了我的一生。她比喻不多说话的人，就说“没嘴的葫芦”；形容一个人不会花言巧语，就说“嘴里噙块冰冰也化不出水来”；教育人不要离群儿，就说“孤木不成林”，“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”；当我对某一样农活有畏难情绪时，她就告诫我“眼怕手不



南国风光

王泽 摄



“缘”来如此

■张文军

常常听说人们之间的缘分，最普遍的是同事缘、同学缘、战友缘、夫妻缘。总之，现在和过去经常在一起的人们，都可以称作有缘分。

大家在一起，时间一长，难免磕磕碰碰。发生摩擦时，彼此讲上一句：“大家在一起就是缘分！”总能起到意想不到的甚至是化干戈为玉帛的效果。缘，是联结大家心中的纽带，是消除误解的良方，是增进感情的催化剂。现实生活中，大家理解的缘，还是过分狭窄。我的理解是，宇宙浩瀚无边、星球无数，同是一个地球上生长的万物就是一种缘分。因此，这个世界处处是缘，缘分只有远近和大小的区别。

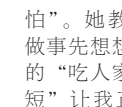
相聚总是缘。长聚是缘，短聚也是缘。我们到外面办事

或者外出旅行，会遇到许多陌生的人。但见过一次面、打过一次交道后，就会产生缘。有的印象深，让人回味无穷，甚至会终身难忘；有的印象浅，如过眼烟云，心中只有芸芸众生。

相聚是缘，未曾见面的人们，通过网络、书信、电话等各种手段交流，都可以说有缘，所以生活就是缘来缘去。有时，缘分近了不一定就好，如最近的夫妻缘，常常会因双方不理智，导致感情破裂，而造成夫妻双方离缘而去。同事、同学之间的不良竞争，带来的直接恶果就是不择手段、尔虞我诈，最终导致两败俱伤。这种缘，充其量只能说是虚假的缘，充满了欺骗，让大家活得很很累。这时，离缘适当远点，反而会增加彼此之间

的感情，拉近彼此之间的距离。当我们和没有什么利益关系或者陌生人相处时，就会感到心态放松，没有什么包袱，把人类互助互爱的最好情感呈现给对方，从而达到和谐共赢的目标。这个道理告诉我们，每个人都要珍惜身边的友情和缘分，俗话说得好，有缘才来相会。

缘，是超越时空界限的，如某本书的作者和读者位于天南海北，相隔万里，但因为有了书这个桥梁，彼此之间很快成了知音。这种缘是心有灵犀一点通的交流。还有，人们心中的牛郎织女，两人天各一方、相聚短暂，但心有彼此，永生有缘。所以，人们一定要珍惜缘。



怕”。她教我的“吃饭先尝尝，做事先想想”使我成熟；她教我的“吃人家的嘴软，拿人家的手短”让我正直廉洁。遇到挫折，只要想起祖母的“不吃黄连不知苦，事不经过不知难”，我便豁然开朗。祖母的这些话，我越品越觉得意味深长，久久不能忘怀。

祖母晚年的世界越来越空了。她经常双眼茫然地注视着远方，盼望我能抽时间陪陪她。然而，由于种种原因，我看望她的时间不多，这更增加了她对我的想念。记得那一天，我和妻去看望她，她习惯地拉住我们的手，端详来端详去，舍不得松开，眼里渐渐盈满了泪花。每次看望祖母，我总要给她买些吃的、穿的，而她也总是轻轻地抚摸着那些东西，有些不安地说：“要花好多钱吧？”然后，她催着我们离开，说我是“公家的人，还有事儿要办”。谁知，那次分手，竟成了永别！1999 年 10 月 3 日凌晨，祖母溘然离去。我悔恨交加，悲痛欲绝，遗憾无穷！

祖母去世 10 年了，无论时光如何飞逝，我都不能忘记她，总觉得能再为她做些什么才可以安心。



机会面前别犹豫

■李成炎

当年，我跟许多同学一样，毕业前夕就开始找工作了，为的是一毕业就可以参加工作，也好为父母减轻一份负担。然而，来学校招聘的企业比以往少了许多，就算是来招聘，需要的人数也比往年少了一半，可想而知，这竞争该有多残酷啊。一连几个月，我投了不下 50 份简历，给我机会去面试的公司也有二十几家，但都没有成功，也许是自己不够优秀，也许是优秀的人太多。

记得那次一家大企业来学校招聘，只是开出的工资不怎么理想，试用期只给 1000 多元，很多同学都觉得工资太低了，不肯面试。我和同学小维抱着试试看的心态去参加了面试。没想到，当天晚上我们就先后接到了面试官的电话，让我们第二天早上 8 点准时去签约，迟到者算弃权。

我倒是很高兴，工资低点没关系，干上几年学点经验再说。而小维却打了退堂鼓，说那么低的工资要是去签约实在没面子，更是愧对这几年的大学生活，以后肯定还会有好企业来招聘的。

我只好独自去签约，我知道虽然有些同学签到的企业每月有 3000 元的工资，可那是少数，大部分同学连工作都没找到呢，时间不等人哪。

当我看了面试官递给我的合同后，发现上面写着的试用期待遇居然是 2500 元。我不禁有些纳闷，只好问面试官是不是搞错了？面试官笑着对我说：“绝对没错，之前之所以公布那样的待遇，是考验大家对我们公司有没有信心，既然你们愿意来公司工作，那公司也给你们一个惊喜。只要你们好好干，公司绝不会亏待你们，一定让你们收获多多。”

看来，有时候找工作不一定要把眼光放在待遇上，只要适合自己的专业，能够给自己施展才华的空间，就别再犹豫，机会来了，就好好把握。