

为了健康 活到120岁

李朝全

在听清华大学一位AI专家的讲座时,专家提到,只要我们每个人能够活到20年之后,那么就都能亲身见证这样一个伟大的时刻:到那时每个人就都能活到120岁。这,不是天方夜谭,而是即将变成现实的科技力量。人工智能正在帮助人类更好地分析生物、生命体,对生命体的疾病提出更简便有效的检查和治疗方案,人工智能也在推动生物技术迅猛发展。科技的不断进步,必然能够帮助人类战胜各种疾病,实现自然地老去。疾病将不再是致命的,唯有时间和衰老是人类所无法抗拒的。

这样的喜讯无疑振奋人心。然而,很多年前许多人不会相信甚至是不敢想象的事物和事情如今都已变成了现实。比如飞行、飞向太空,比如日行千里、万里,乘坐高铁去看中国,比如具身智能、智能体和AI替身,等等。因此,对于科技而言,没有禁区,也没有不可能。10年前、20年前的科幻大片、科幻作品正在变成10年后、20年后真实的现实。

因此,对每个人都能平安走过20年,健康自然地活到120岁,我是充满了信心。

当然,人的长寿,活着固然是基础、是前提,每个人活着也都各有各的活法,但归根到底是要活得好,活得幸福快乐。美好生活是千百年来人类共同的梦想,是亿万人共同的向往。那么,怎样能够拥有美好的生活?前提无疑是需要身心健康。世界动荡,时代变革,现实压力特别是生存生活的压力,工作家庭的压力,就业住房教育医疗各方面的压力,都能给人带来劳心伤神身心俱疲的感觉。我们每个人每天都在努力奔跑,为梦想为明天奔忙,为生计生活奔波,这是人生之常态。

即便在安宁的环境里谋求发展,希冀安居乐业,也并非易事,而要始终保持身心健康也并非易事。首先需要我们心态正,保持乐观,其次是生活有规律,有节有据有序。身心健康还应心怀向往、心怀美好、心怀大爱,善待自己,也善待别人,对他人充满善意;要关心关爱,支持帮助他人,有爱与被爱的能力;既需要爱也需要被爱,既接受爱也给予爱。冰心说,有了爱就有了一切。爱能让万物生长,让一切美好的事物生长。爱是一种同情心,也是一种同理心,是一种善良之心,也是一种关注帮助、呵护陪伴、搀扶支撑之心。

爱,要从自己的身边人做起,要花更多的时间和精力去陪伴相处交流沟通,用更多的时间去关心、帮助、抚慰自己身边的每一个人,让身边的亲人、同事、朋友都能感受到你的关爱和你对他们所展现出的充分的善意。要让每个人都感受到自己存在的独特的价值、自己的非同凡响,让每个人都能被他人看见,被他人所需要。

爱要推己及人,从身边到远方。“无穷的远方,无数的人们,都和我有关。”从身边做起,爱家人、同事、朋友,继而去爱我们的同行者、合作伙伴,爱那些和我们同舟共济的人,爱那些在人海茫茫中多看我们一眼的人,爱每一个日日夜夜与我们擦肩而过的每一个人,爱与自己有关者,也爱与自己无关者,爱身边的人,也爱远方的人,爱熟悉的人,也爱陌生的人。我们每一个人都要尝试着与外在的社会、外部的人群建立起一种生命共同体和命运共同体的关系。80亿人共同生活在浩瀚宇宙同一个渺小的星球上,呼吸相通,甘苦与共,环球同此凉热,人间共此冷暖,心怀大爱,长寿无疆。

有爱就能走得更远,有爱就能走得更持久。为了健康地活到120岁,我们需时时提醒自己,爱自己也爱别人,更好地去爱他人也更好地接受他人的爱。

一年365个日子,愿每一个日子都能被爱的阳光所照亮。

仪式感是什么?《小王子》里的狐狸曾说:“它使某个日子区别于其他日子,使某一时刻不同于其他时刻。”它让我们记住生命中一些闪光的日子,郑重地对待一些特别重要的片段,营造情感里最意味深长的时刻。跨年,成为了很多人一年中最后一天的仪式感的释放。

你如何度过这一天?有人半夜去寺庙烧香祈福,敲响新年的钟声;有人和爱的人相约人群热闹的广场,在倒计时欢呼声中许下新年的愿望;有人围炉煮茶,在家人的温馨陪伴中度过一个美好的夜晚;有人静对梅花,在书房里写下一年读过的书、值得感恩的事、见过有意思的人等,再列一些新年计划,让所有过往皆为序章,所有将来皆是可盼。而我,喜欢在这个日子里迎接新年的第一缕阳光。

第一次去泰山看日出,还是在大四期间,正好元旦放假,几个室友相约跨年,各自买了一张去泰安的火车票,什么都没带就出发了。那就是一段说走就走的旅行,在咄咄作响的绿皮车厢里,看暮色渐渐笼罩四野,看灯光如大海中时沉时浮的鱼漂不时闪过,陌生的新奇感越来越浓。我们根本睡不着,一路欢声笑语,一边想象以后的恣意人生,“想爱,想吃,还想在一瞬间变成天上半明半暗的云”,一边又嗅到即将踏入社会扑面而来的现实气味,揣测着不可知的未来。回想起来,年轻时的精力真是充沛啊,夜爬泰山,五六个小时的脚程,没有登山杖、防滑鞋、能量包,从中天门、“不紧不慢十八盘”到南天门、玉皇顶,硬是一鼓作气

旧岁换新年

孙福攀

元旦的晨光,总是带着一种特别的质地。不像平日的晨曦那样漫不经心地渗进来,而是像经过了一精心的调制,薄薄地、均匀地铺在窗帘的边缘,泛着新拆封的瓷器那种柔和的冷白光泽。我正是在这样一捧崭新的光线里醒来的。

屋子里还残留着昨夜淡淡的欢愉气息——茶几上玻璃杯底凝结的最后了一圈水渍,果盘里几颗伶仃的瓜子,沙发布套被坐过后尚未恢复的细微褶皱。一切都静默着,却仿佛在无声地诉说刚刚离去的,那一场关于“旧岁”的、温热的告别。我起身,赤足踩在地板上,微微的凉意自脚心蹿上来,人便彻底地醒了。这凉,也像是新的。

推开窗,一股清冽如泉水的空气涌入肺腑。城市还未完全苏醒,街道空旷,昨夜的喧嚣如同退潮般消失得干干净净。远处传来零星几声鸟鸣,脆生生的,啄破了清晨的宁静。楼下那株老槐树,冬日里褪尽了铅华,枝丫以一种书法般疏朗的笔意伸向天空。此刻,每一条枯枝的末梢,都挑着一星半点洁白的霜,被初升的太阳一照,竟闪闪地亮起来,像忽然睁开了无数双惶惶而惊喜的眼。这便是“新年”睁开的第一眼,我想。它看得见我这窗内的寻常人家,也看得见这广阔人间所有正在开启或尚未开启的门窗。

妻在厨房里忙碌,不一会儿,便有一碗粥的暖香袅袅地飘出来。那香气是敦厚而踏实的,循着她走去,便见灶上的小锅正吐着均匀的一白汽,咕嘟咕嘟地,像在哼着一支安祥的曲子。女儿也揉着眼睛从自己房间出来,发梢翘着,声音带着甜糯的睡意:“妈妈,新年好呀。”这一声问候,如此简单,却让整个屋子瞬间充满了确凿的、可触摸的“新”的意味。旧岁里所有的疲惫、烦忧乃至未竟的遗憾,似乎都被这一锅粥的暖、这一声唤的甜,温柔地隔绝在了门外。新年,原来最先抵达的地方,是餐桌,是亲人相互映照的眸子。

饭后,信步走到附近的小公园。阳光已经变得慷慨,均匀地洒在草坪上。草是枯黄的,但俯身细看,枯草的根部竟已透出些微顽强的绿意,针尖似的,怯怯地,却又无比坚定地刺破陈旧的土壤。几个孩童在空地上放飞风筝,那风筝是新买的,颜色鲜亮得夺目,一只燕子形状的,拖着长长的彩穗,在湛蓝的天幕上歪歪斜斜地攀升。孩子们的笑声,银铃一般,抛得老高,仿佛也要跟着那风筝飞到云里去。一个老人,背着手,静静地站在一旁看,脸上皱纹里盛满阳光,也盛满慈和的笑容。

迈过六千多级台阶。

越往上走,风越凉,一团漆黑的玉皇顶还沾着薄霜,我们不困,但扛不住能吹进骨头的风,就各租了一件军大衣,坐在空地上静候天亮时的日出。东方渐渐地泛起了鱼肚白,我们不约而同地站了起来,等待疲惫的身体和灵魂被岱顶奇观唤醒。

随着旭日的第一缕曙光撕破黎明前的黑暗,一双魔术师的手拉开了舞台的序幕。原来光能播撒这么多颜色,从浅灰、绯红到金黄,一轮火球在短短瞬间跃出黑暗,腾空而起,混沌的天地被劈开,朗朗乾坤光照眼前。群峰草木无一不被霞光浸染,连我们的脸颊都被映得发烫。

山河壮丽从来不是形容词,而是此刻此情此景的具象化。我听到身边的同学发出一声长啸。没错,就像古人诗词中的“天门一长啸,万里清风来”“划然长啸,草木震动,山鸣谷应,风起水涌”。我想,此刻的啸,是心中力量的唤醒,青春的脉动激于喉舌;是纯粹的热爱和勇气情动于衷,找到了大地与自然的共鸣;是在新年的第一天迎着朝阳,敬自己、敬生活一杯酒的畅情表达。

此后很多跨跨年,我好像都和新年的一缕阳光有约。哪怕人到中年,虽然拥有了一张波澜不惊的面容,但依然渴望血脉里的觉醒。

父亲刚刚去世的那一年,我又逢一场病,沉浸在“子欲养而亲不待”的遗憾和想做却有心无力的“精神内耗”中,感觉流年不利,整个下半年过得浑浑噩噩,无精打采。但在元旦前一天,我还是订了一家海边的民宿,

准备迎接一场新年的日出。

说巧不巧,那家客栈就叫日出客栈,主打特色便是拥有看海上日出的最佳位置和相关服务。下榻那天,我好奇地向老板为什么取这个名字。老板说,其实他接手这家民宿前,叫海风民宿。那段时间,也正是他的“渡劫期”。

早年通过做餐饮生意和二手车生意,他手上有了安身立命的一些积蓄。有一天,有个认识多年的朋友找到他,说有一批黄金地段的内部房源很抢手,买来即使不做婚房,投资也不亏啊。朋友的信誓旦旦,让他忍不住心动,他实地看了样板间,房子确实不赖。签合同同时,一切看似都很正规,有房产经理带着印章代办手续,有律师现场见证。但就在付完房款半个月后收房时,他才知道“内部房”是租来的,房产经理和律师也都是朋友雇的演员,自己遭遇了一场精心设计的“熟人诈骗”。此时诈骗者早已销声匿迹,即便报警追回资金也遥遥无望。

这场骗局将他的积蓄一掏而空,几乎摧毁了他的生活。最让他痛心的不是钱没了,而是信任被碾碎的感觉。人生的至暗时刻,他天天借酒浇愁。幸好即将谈婚论嫁的女友不离不弃,一直陪伴在他身边,一有空就拉着他到海边看日出。在那睡不着的日子里,女友牵着他的手到海边。两个人静静地坐在黑暗中,风平浪静时,万籁俱寂,静得使人发慌,隐秘中带着某种暗示。日出是漫漫长夜的奖励,所有的悸动、懊恼、悔恨、不安、失望、彷徨,在一次次崭新的、红彤彤的日出里消融。

每天的日出日落就像每天的生活,日日相似又有所不同。那是对天理时序坚定不移的笃信,对生命循环生生不息的礼赞,对身心盛大而无声的治愈。日近山红,人心回暖,他在朝阳的一次次沐浴和女友温柔而坚定的目光中,找到了重新开始的勇气和信心。从前种种,譬如昨日死;以后种种,譬如今日生。启程又是新的路途,他从海边摆摊做起,生活一步步回到正轨。

回到一个跨年迎日出仪式中,女友交给他一串亮晶晶的钥匙,带他来到这家民宿院子前,说:“我正好看到有人转让,我们的积蓄也够了,就把它租下来了。”他提议改名为“日出客栈”,纪念他经历过的无数次迎接日出的救赎,也帮助更多的人唤醒自己。所有以爱为出发的仪式,都能找到爱的归途。

确实,来海边看日出的人很多,日出客栈的房源常常是满的。有人曾在深夜痛哭,有人正走在人生的低谷,有人在经历命运的转折……但没有一个人能抗拒新的开始和希望,日出会拥抱每一个抬头的人。

我和来自不同生活角落的人坐在院子里的篝火旁,看着天慢慢破晓。潮汐来去,涛浪声声,日出温柔。远处的朝阳看上去又圆又小,仿佛一枚邮戳盖在胭脂色的信封上。我觉得父亲临走前没说完的话就写在那封信里,那是温暖的注视、迎光的祝福,告诉我沧海红尘,我们都要朝前看去。恰是有未完成的遗憾,我们才要在新年的阳光中满怀期待地启程,把日子过得明媚而响亮。



一路绽放(油画) 李继健作

元旦(外一首)

曹建龙

晨光铺展新年的序章,漫染温柔
薄雾轻笼,微光漫过窗沿
日历翻开新的一页
如朝霞初染,暖意悄然蔓延

旧年的故事已经轻轻合上
悲欢深淡,都化作墨痕一点
怀揣期许,踏上新的征程
不是离别,是转身走进崭新的人间

瑞雪拂去尘嚣
天地间铺展一片晴光
期待春雨漫过心田
唤醒冻土下的梦,向远蔓延

手捧茶烟,旧日酒开字迹
往事在氤氲里忽近忽远
雪地上的足迹向光蜿蜒
一步一行,都写成专属的诗行

何必问时光流向何方
目光所及之处,溪流漾着清欢
期待晴空般的憧憬走去
让期许与热望,绽放在新春唇边

——新年——

新年,是记忆里长出的新芽
嫩绿的光影
在岁末的土壤里萌发

舒展一片又一片含露的希望
回望如漏过窗棂的月光
轻轻铺展在泛黄的书页上
一半是年华嗒嗒的轻响
一半是对晨曦温柔的眺望

日历像被风吹散的叶子
每一页落下,都展开一幅山河
留下的是汗水浸润的足印
奔起的,是心之所向的远方

莫再为逝水喟然叹息
新年的晨光已缀成诗行
日子可以是手边的清茶
也可以是,穿越云层的翅膀

校准钟摆,仰望长天的画卷
出发吧,把迟疑留给昨夜的灯
紧握信念,步履向前
地平线上,正升起初生的晴朗

看烟花向天穹交出璀璨的诺言
人群如暖流汇向家的方向
我们在奔走中为热爱奔赴
也在驻足时,为团圆放声歌唱

怀抱所有深埋的期待与梦想
让脚步如诗,一步步踏出回响
新年的誓言,如麦苗向阳而生
愿山河温暖,人间安然,岁月绵长

时间之内 时间之外

王晓莉

去年11月的时候,天气还很暖和,我每周都用一定时间练习开车上路。此前虽然早已拿到驾照,我还是一直不敢独自开车汇入车流。我握着方向盘,在街中前行,温暖的阳光洒在路上和车窗玻璃上,旁边是一位老司机朋友“督阵”。我心里想,12月再练习一个月,明年或许就可以自驾前往山西或者甘肃旅行了。

但是到了12月,我放弃了继续开车,只要有时间,我每天只坐在桌前看书。把准备练车的时间转为读书,当然与天气转冷有关,却更与我对“人该如何度过时间”的态度有所改变有关。我想在时间里慢下来,想尽可能从心所欲,想把时间的节奏掌握在自己手里。练习开车,或者读那些一直想读的书,都是时间里发生的好事情。我的目的性不需要那么明确。

我重读了《傲慢与偏见》,与20多年前第一次津津有味读它时相比,这一次我的体会更为丰富。简·奥斯汀的书,中心、人情与婚姻本质的呈现,与当下现状并未有质的变化;姑娘们依然幻想人美心善又有钱的“达西先生”就住在自己隔壁;当代的“班纳特太太”依然在为女儿能嫁个好人家而四处张罗;而攀住了富豪的“柯林斯先生”依然在我们身边——看着看着,我常会一个人笑起来,永恒的杰作与永恒的生活,一直是如此完美互证的。人需要阅读,理由正在于此。

重读完《傲慢与偏见》的两三天后,大数据推来一篇新书书评,我才知道12月16日是作者简·奥斯汀诞辰250周年。那本新书名为《她比时代快半步:简·奥斯汀的一生》——就算不读新书而只看到这个题目,也是有点值得的。我的阅读出于巧合而非纪念,这令我感到冥冥中与一本书或者说与一位作者的缘分。那种缘分细想起来就是,我在2025年岁末阅读它,我在时间之内。而书已在世上流传200多年,奥斯汀已逝,但“比时代快半步”的她早已独立在时间之外。于是,时间之内的我,隔隔相望于时间之外的她和她的书,时间的宽阔于一本书上袒露无遗。我并且再次感到,写作的本质,即是对时间的挽留。

时间之河辽阔无情,人这一叶小舟漂浮其上,载沉载浮。我注意冬天真是个随处都很容易让我注意“时间”、思虑“时间”的季节。随后的冬至日,按惯例去给逝去的亲人扫墓。站在父亲坟前,我的又一个念头是,父亲那么爱干净;父亲喜欢的水果是香蕉;父亲要是还在,快有90岁了……逝者已在时间之外了,我们想起他们的,都还是时间之内的事情。人没有打败时间,人与人的情义可以,平凡如父亲,依旧存活于亲人中间。我又想到24日晚出门散步,天上下了今冬第一场真正意义上的冷雨,撑伞的手有些僵硬。不是适合散步的好天气。我看见有年老的男人牵狗在遛。狗停他也停,像对一个他心疼的小孩。这个人在这条狗只能在时间之内相依为命,但是人和狗的情谊,又在时间之外。

回到家里,摊开在桌前的是12月我认认真真重读的第二本书,米兰·昆德拉的小说《不朽》。书的主角阿涅斯,是昆德拉依据泳池中某个60岁女性的一个手势虚构出来的。她结束游泳课时回头向教练笑了一下,做了个优雅的手势。昆德拉并未具体描述那个手势如何,他只说,“这种手势,只有20岁的妙龄女郎才有”。又说,“我们身上有一部分东西始终生活在时间之外”。也就是说,昆德拉抓住了“一个时间之外的手势”。这个跨越年龄的手势,将人的思想、性格、生平都凝结在其中。或者说,当那个手势挥起来,昆德拉瞥见了时间里的阿涅斯,以及她的一生。他抓住它,然后写下它。如此,写作者于时间之内,提炼出可存在于“时间之外”的东西,展示出永恒之美。这正是写作的意义。

为这些想法所吸引,我打算在岁末把这本书读完。昔年这个新旧转换时段我总是有些焦虑,但如今我已有所改变。我希望下一年自己的生活是好的——在我这里,好的意思就是健康、慢下来,以及不忘记创造(写作)是生活最美妙的事情。但如果生活没有让我如愿,也并不要紧。人可以期待“好”,而与“不太好”共存下去。就像病人,可以带着疾病生活下去,心底依旧朝着健康。我想起在驾校学车时,我的车总是开得歪歪扭扭。那时教练总是说,往路的前方看,看得越远,车开得越直越顺。我觉得这话对我的意义已超越了开车。因为它几乎适用于一切事情,包括时间。因为时间也是这样一条路,看得越远,过得越好。