

周末到朋友家做客，刚走进他的书房，便望见墙上遒劲飘逸的书法作品——“做好加减乘除，尝遍酸甜苦辣”。我一边默念，一边思量这句话的意思。

朋友见状，一脸认真地说：“年过半百，一路走来，兜兜转转，跌跌撞撞，才懂得了人的一生其实就像乔羽老师在《算盘歌》里写的，天有几多风云，人有几多祸福，君知否——这世界缺不了加减乘除。”

“看来，人生就是一道集合了加减乘除的算术题。简单的公式蕴含着丰富的哲理，谁也绕不开啊！运算得当，就能驾驭自如，畅享生活吧。”我笑着说。

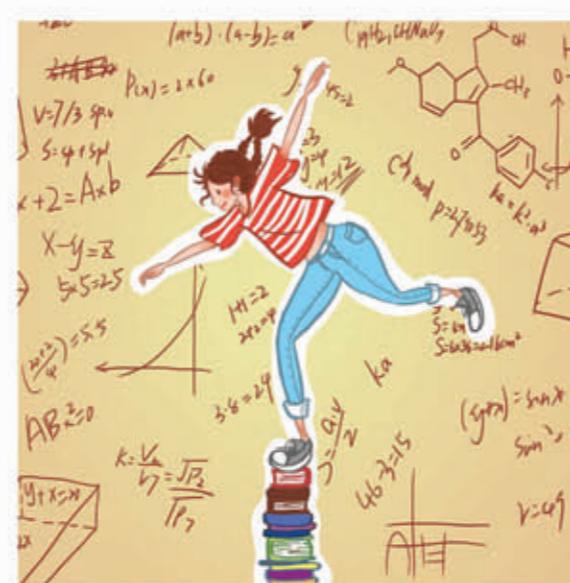
朋友点了点头，拉着我坐下，一本正经地讲了起来……

要做好人生的加法。都说时光太瘦，指缝太宽。人生苦短，想要提升生命质量，我们就要像海绵一样，不断汲取智慧和能量，充盈我们的人生。日日充电，月月进步，年年积淀，才能不挥霍光阴，不负负岁月。所以，加法是一种积极的人生态度，可以使我们的人生更加精彩厚重。所谓天道酬勤，对于那些为了追寻梦想而努力付出的人，上苍总会为他们的前路投以光明。

要做好人生的减法。当今社会竞争激烈，各种压力无处不在。所以，我们要学会为自己适当减压，尽量轻装上阵。欲望太多，贪嗔过满，都会让人背负沉重的包袱，进而

做好人生的算术题

文/张欣瑞



迷失自我。与其如此，不如及早学会断舍离。面对一段破镜难圆的爱情、一份前途无望的工作、一个索然无味的爱好……我们该放手时就放手吧。做好减法，也是一种人生睿智。懂得放弃，才会获得人生的自由，拥有真正的幸福。

要做好人生的乘法。孟子说：“独乐乐不如众乐乐”。一个真正懂得快乐的人，不仅能自己感受快乐，而且还能感染他人。做到了这一点，你就能让快乐加倍，让幸福翻番。想想看，用自己的热情去丈量人生，人生才会在我们手中更加温暖。同样，做人要懂得感恩，滴水之恩也当涌泉相报。做好人生的乘法，广泛弘扬真善美，积极传递正能量，世界才会变成美好的人间。

要做好人生的除法。人生不如意事十之八九，烦恼和忧愁总是如影相伴。落榜、失恋、下岗、离别、伤痛……当种种不顺如吹糠见米，无奈和苦楚才下眉头却上心头。此时此刻，我们应该做好人生除法，除去消极思想，寻找解决对策，然后，重新上路。曾经，上海的一对夫妻在自家失火房屋废墟前合影，刷爆了网络。这启迪我们，当现实无法改变，与其悲伤不如微笑。

朋友语毕，我却暇思万千。人生的算术题啊，就藏在岁月的褶皱里，等待着我们用心用情运算，演绎无悔人生。

悼念袁隆平

文/郭新国



我是什么时候知道袁隆平的？我想大概是上初中吧，记不清楚了。但杂交水稻的种植我是印象清楚的，大概是上世纪八十年代，农村分田到户后，大家纷纷开始种植它。村民们边种边讨论，绿色的高高的禾秆，看起来与以前的水稻品种不一样。当然，大家最关心的是它的产量。后来证明它的产量的确高很多，而且米也很好吃。

我家种的杂交水稻米，常常带给哥哥。哥哥在医院工作，哥嫂的那些同事和帮带孩子的亲戚，常常来盛一碗半碗吃，因为他们知道杂交水稻米好吃。上世纪八十年代，我们上学时要自己带米交给学校的，有时候，一些老师直接在饭堂将我们的米买走了。

上了初中，我们才知道杂交水稻是科学家袁隆平培育出来的。我们的父母不知道，村里那些种植的老年人估计多数也不知道，但他们都知道杂交水稻好，产量高，米好吃。比如，我的父亲，种了吃了一二十年的杂交水稻，估计文盲的他与其他许多村民一样，都不知道袁隆平是谁。对于这些袁隆平或许丝毫不在意，他在意的是解决了十几亿人吃饭的问题。“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之。”“事了拂衣去，深藏身与名。”他生动地践行了这些精神。难怪钟南山院士赠语：“大国院士，国士无双。”

上世纪九十年代初上了大学后，以及后来参加工作了，再也不用种田了，不愁饭吃了。于是，杂交水稻和袁隆平渐渐淡出了我的视线。后来，课本上有一篇传记散文《寻找野败的日子》，是写袁隆平的，于是我们又关注他的一些其他的情况。我们了解到，海南、湖南，是他科研的重要地方。

之后，他又多次获奖。2019年，他被授予共和国勋章，是国家最高的荣誉奖励。他一直在学习，据说是六十多岁才开始学拉小提琴，七十岁才考驾照。许多会议上，他操着一口流利的英语……他仿佛是不老的斗士，正如他自己所说：自己是个“90后”。

然而，2021年5月22日，噩耗传来，天地同悲。他离我们而去了。一时间，神州大地为之黯然。湘楚人士亲自送别，网友们自发悼念。伟人已离去，风范却长存。这些天，全国人民如同他的家人一样，都处在万分痛惜和无尽的思念之中。

不由得想起郁达夫在纪念鲁迅大会上说的话：“一个没有英雄的民族是不幸的，一个有英雄却不知敬重爱惜的民族是不可救药的，有了伟大的人物，而不知拥护、爱戴、崇仰的国家，是没有希望的奴隶之邦。”袁隆平就是拯救民族甚至全世界的英雄。庆幸的是今天的国人都知道拥护、爱戴、敬仰他。

他成就了中国，他值得我们永远铭记、学习、效仿。他的“天下乘凉梦”值得我们永远去追寻。他留给我们的不仅仅是一株株杂交水稻，更是院士精神，是很多很多。传承他的科学精神，传承他的高尚人格，这是我们永远要上的课。



要心怀敬畏之心

文/木易



能把粘连的面条松开，也增加些力道。原来如此。难怪我在其他店吃拌面时，有时会吃到粘在一起或很糊的面。而这家店，面条根根干净，吃起来筋道爽口。

不管店主说的是玄乎，他对待面条的态度的确是认真而敬畏的，他和店员占据位子慢慢揉面，让客人看着做面，也是生意好的根源。

刘克襄是台湾一位鲜明地敬畏食物的生态作家。他认为，买回来的水果，如果你尊重它，按照它生长的方式挂放，并跟它说清楚准备食用它，那它就会保鲜很久。他说：“如果你放巴赫和莫扎特的音乐给水果们听，过后，这些水果吃起来会更甜！”作家说的比店主说的更玄乎，但我愿意相信他说的。如果一个人对准备享用的食物有了敬畏之心，自然不会暴殄天物。

母亲每回要宰自养的鸡时，口中总是念念有词。问她念什么？她说，给鸡说些好话，安慰它一下。后来我主刀放血时，我也念。母亲说：“你说了没用。喂养时我跟它说的都是本土话，杀时也得说本土话，你跟它说普通话，它哪听得懂？”我笑喷。但我知道，母亲是敬畏她所喂养的家禽的，这是对生命的敬畏。

如果你总嫌这也不好吃那也不好吃，也许并非食物真的不好，而是对食物没有敬畏之心让你的味觉钝化了。一样的，如果你总感觉不到生活的味道，那一定是你对生活缺乏足够的敬畏之心。而如果对生命丧失了敬畏之心呢，那么这个社会的味道也会变。

低到尘埃里，开在泥土上

文/张念龙

爱情需要自尊，没有了自尊就爱得卑微。比如说张爱玲之于胡兰成。张爱玲是伟大的文学家，这无可厚非。但就是这样已经洞穿人性的文学大师，轮到自己的爱，却显得幼稚。张爱玲说：“遇见你我变得很低很低，一直低到尘埃里去，但我的心是欢喜的，并且在那里开出一朵花来。”尽管欢喜，但这朵花开得并不灿烂，胡兰成的始乱终弃成为张爱玲一生一世感情的魔咒和梦魇，挥之不去，让一代才女以哀怨的姿态落幕。

这是爱情。但有时，人生正好相反，如同种子般，没有低到尘埃里，是长不出嫩芽来的，更开不出美丽的花朵。对此，朴实的农民是深谙其道的，特别是播种。农民根据春天土地的墒情，种几指深，那是要做好预算的。种得深了，土层的压力太大，再有力量的种子也难以破土而出，就会烂籽儿；种得浅了，上面的土层湿度不够，种子很难发芽。深也好，浅也罢，种子都要埋在土壤之下，浮在地面裸露在外的，是很难发芽的。

我身边有个朋友，在外人看来是顺风顺水，平步青云。不了解的人甚至对他的发迹有些嫉妒，说他运气好，遇到了伯乐，赶上了机会。但我知道他成功的背后付出了多少艰辛和汗水。他的工作性质，应酬是必要的，有的是实际需要，有的是逢场作戏。这些应酬占据了大量的时间，但他在应酬之余还不忘学习，不忘研究。上午早早地去单位，安排相关工作，处量相关事情，晚上应酬完了还是去单位，研究



第二天的工作。天天如此，月月如是。家顾不上，老人孝敬不上，孩子教育不上。他跟我说：“大家都看到我现在显贵了，可是谁看到我背后的牺牲和付出呢？你们陪家人的时候，我在陪着领导客户，你们都早睡或懒床的时候，我还在单位加班加点。”

他的一席话让我感到：一瞬间的明亮，一刹那的光环，是有大块大块地面以下的空间作底子的。这个空间里有勤奋努力，有负势竟上，有咬牙坚持，有持之以恒。我们只看到阳光的一面的光鲜，殊不知阳光的背面，有在蓄积过程中的汗水，有在跋涉征程里的泪水，有在背负着千钧重量倒逼到内心里的苦水。笑在人前，哭在人后，灿烂在人前，忍受在背后。

低在尘埃的种子才能发出鲜嫩的芽来；低到大地上的努力才能开出美丽的花来。这种低，不是卑微，不是低下，而是等待，是蓄积，时机一到，阳光一照，就会破土而出，喷薄而出，炫彩而出。



夏日炎炎，避暑祛热为第一要事。现如今，电扇空调早已普及。可千百年前，古人是如何消暑的呢？

古人消暑大致分三类：外物相助，饮食内疗及清心静气。

先说外物相助。外物消暑有“四宝”：扇子、凉屋、瓷枕和冰鉴。

古时，扇子称为“摇风”，多用竹篾编成。文人墨客常在扇上作诗绘画，增添雅致，又被称为“凉友”。到汉代，“人工风扇”开始在富贵人家流行。《西京杂记》载：“长安巧匠丁缓作七轮扇，大皆径丈，相连续，一人运之，满堂寒颤。”可见其纳凉效果非常好。

唐代时，出现了凉屋：江果瑶池实，金盘露井冰。甘泉将避暑，台殿光凝。凉屋一般临水而建，采用类似水车方式推动扇轮摇转，将凉气送入屋中，或者利用机械将水传到屋顶，然后沿檐而下，如此往来，屋内很快凉爽。到了明代，凉屋更为完善高明，有文为证：霍都别墅，一堂之中开七井，皆以矮刻之，盘覆之，夏日坐其上，七井生凉，不知暑气。

古人不但用瓷器制作出碗、碟、杯、瓶，还发明了取凉之器——瓷枕。瓷枕的枕面覆盖一层釉，冰凉沁人。据说，乾隆非常喜爱瓷枕，得到一瓷枕后，便诗兴大发，提诗一首：“瓷枕通灵气，全胜玳与珊。眠云浑不觉，梦蝶更应安。”

《周礼》中提到“冰鉴”，堪称古代的冰箱。冰鉴类似盒子，内部空，将冰放其中，再把食物放在冰中间。这样，食物可以防腐保鲜。

古人消暑第二类是饮食内疗。诗人杨万里就大赞过冷饮：“似假还咸爽，才凝又欲飘。玉来盘底碎，雪到口边消。”宋朝就已出售冷饮，诗云：“帝城六月日停午，市人如炊汗如雨。卖冰一声隔水来，行人未吃心眼开。”宋代冷饮已经有冰糖、冰雪、冰元子、雪泡豆儿水、雪泡梅花酒、酸梅汤等。

元代之后，冷饮品种越来越多，像《红楼梦》中出现的玫瑰露、木樨露、玫瑰露、木樨露等。除了冷饮，消暑食物还有瓜果凉茶。“过雨荷花满院香，沈李浮瓜冰雪凉”讲的是冰镇瓜果的凉爽。“高树秋声早，长廊暑气微。不须河朔饮，煮茗自忘归”，说的是饮茶也能祛热。

最后一类是清心静气。白居易诗曰：“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。此时身自保，难更与人同。”这超脱心境实在令人佩服。

前两类消暑方法今人也能轻松做到。但这第三类方法乃消暑祛热的最高境界，需要静下心来不浮躁，心平气和才能心静自然凉。相比科技发达的现代，古时的消暑方法既低碳环保，又趣味盎然。



宁静的窗前，偶尔有蝴蝶飞过。微风吹来，恰似蝶翼扇动的气流，让燥热的夏日淌过丝丝清凉。夏天见得最多的是蚊子，也有蜻蜓，蝴蝶见得比较少。或是对蝴蝶斑斓的色彩情有独钟，所以尤爱这小精灵。

上学时，老师曾捕捉一只蝴蝶做标本，给学生讲解关于蝴蝶的一些知识。很多同学效仿老师去捕捉蝴蝶做标本，我没有。蝴蝶很美，我对它怜爱有加，常常偷偷地去打开同学的文具盒，把关在里面的蝴蝶放飞。那时候，只是迷醉蝴蝶的美丽，后来才得知蝴蝶一生的坎坷。由卵到幼虫，再到蛹，最后成蝶，整个过程的复杂多变，以及外界的危机四伏，使得每一只蝴蝶都是涅槃重生的仙子，经历太多的苦痛才换来美丽无瑕的模样。我不仅喜欢它的美丽，并敬畏蝴蝶短暂而不凡的生命。

蝴蝶，又常常是爱情的化身。先不说神话里的梁祝化蝶双飞去，就算现实中的许多文人墨客也常把蝴蝶赋予笔端。有人把桃花比作爱情，也有人把鸳鸯比作爱情，但更多的是把蝴蝶比作爱情。

那唯美如蝶的爱情总是象征着纯洁与永恒，在缠绵深情的宋词中，大凡词人们都爱用《蝶恋花》为词牌，写出脍炙人口的千古绝句。即使没有用到这个词牌，也没忘记把蝴蝶写进爱意绵绵的诗词之中，譬如程垓的：“风敲窗，雨敲窗，窗外芭蕉云作幢，声声愁对床。剔银红，点银红。梦采芙蓉隔一江，几时蝴蝶双。”还有秦观的：“语燕飞来惊昼寝，起步花间，更觉无情绪。绿草离离蝴蝶戏，南园正是相思地……”真是“蝶来风有致，人去月无聊”啊！少了蝴蝶的点缀，就会少了诸多生气与浪漫。蝶儿翩跹，也能舞出万千诗意。

炎炎时节，百花已过，难得一见蝴蝶翩翩的美丽倩影。它不喜烈日，常在树荫、草丛或溪水边栖息、交尾、产卵，进行着传宗接代的神圣使命。这个时候见到的蝴蝶大多成双成对，一起翩飞。“鸳鸯栖梦云水间，蝴蝶双飞上青天。人生愿得长相守，永为眷侣不为仙。”人们把此时的蝴蝶又赋予至新的高度，对有情人终成眷属的祈愿发自肺腑，将白头偕老的夫妻比作双飞的蝴蝶。

蝴蝶就是这么如诗如画地存在于天地之间，成为大自然一道无可挑剔的靓丽风景。在多情的夏日里，于窗内读诗，于窗外读蝶，收获到青青子衿的清凉，收获到蝴蝶翩翩的浪漫！