

天津有一家著名的西餐廳：吉士林。我母親的西餐啟蒙就源自那里，這也是她記了一輩子的地方。

母親說，她小時候有一年，我姥姥生病了，病得很重，是肺癆。那時，治療肺結核的特效藥雷米封還沒有問世，這病無疑就是絕症了。我姥姥那時已是四個孩子的母親，她寫信從家鄉叫來了她的哥哥，告訴他，一旦她有不幸，這四個孩子，就託付給他了。

她讓她哥哥發誓，替她帶大孩子。她說：“哥啊，我的孩子，我不能讓他們落到後娘手里。”

她是在托孤。她哥自然得答應啊，病人為大。可他心里清楚，放着親生的父親，放着天津這樣的家，這樣的環境，他怎么可能把他的外甥女們帶到家鄉去呢？他的妹夫又怎么可能答應？

那時，我姥姥一定很傷心，因為此前我姥爺曾經出軌。我姥爺畢業於北京的“中國大學”，用老北京話說，算是個“頑主”。他愛運動，愛攝影，愛收集手錶，廣交朋友。我姥姥真是不放心把孩子們交給這樣一個玩心重的父親。可冷靜下來，她又何嘗不清楚，就算她兄長答應替她撫孤，可還有嫂子呀，孩子們落在舅媽

手里，又會怎樣呢？思來想去，一句話，不能死。

我姥姥素來不信西醫。但這次，她讓我姥爺請來天津城最好的西醫。她對德國醫生說：“大夫，我不能死。不能現在死。”

醫生回答：“好。但你要聽我的。”

“我聽。”我姥姥回答得斬釘截鐵。

“我給你開個藥方，你要嚴格按照我的方子來吃。”醫生嚴肅地吩咐道。

藥方開好了，我姥姥一看，上面寫的不是藥，全是食物：牛奶、雞蛋、牛肉、雞、鴨、魚、蝦……甚至還有一道道菜名。醫生說：“按照這些菜名，每天讓人去吉士林買。”

“這些，能治病？”我姥姥有些疑惑。

“說實話，我也不敢保證。我只能說，這個病，有兩點最要緊：一是新鮮空氣和太陽，二是營養。營養非常

母親的西餐啟蒙



絲的牛排、黃油燜的乳鴿、撒滿乾酪的魚或蔬菜等。她不是在吃飯，而是在服藥。她要活下去。去吉士林買餐的，有時是傭人，有時是我姥爺。我

重要，營養跟上了，體質增強了，就有希望。”

我姥姥想了想，說：“懂了，食谷者生。”她說的是《紅樓夢》里寶釵勸黛玉的話。

從此，我姥姥嚴格遵照醫囑。首先，和家人隔離，她的臥房成了禁區，孩子們不得入內。其次是曬太陽，她的房間通往陽臺，陽臺上擺一張躺椅，只要有太陽，她就讓自己長時間沐浴在海風和陽光中。然後就是飲食：不是家里的廚師按照醫生的吩咐烹制，就是差人去吉士林買現成的西餐。我姥姥這樣一個有着中國胃的舊式女性，毫不猶豫地，天天去吃那些她不習慣也不喜歡的食物——帶血

姥爺去時，我母親常常跟在他身邊。他會給我母親買一些她愛吃的東西，比如蛋糕或者麵包，有時父女倆也會吃了飯再回家。“麵包蝦仁”，就是我母親愛吃且常吃的一道菜，因為她愛吃，所以也常常讓人給我姥姥買回去。

如同奇跡，我姥姥真的一天天好起來，在沒有特效藥的年代活了下來。是陽光、空氣和足夠的蛋白質救了她吧？在那樣的年代，她何其幸運，多少人是沒有這樣的條件來救命的。姥姥明白這點，她感謝上蒼讓她繼續做孩子們的母親。她對我母親說：“要做善事。”

後來，我母親成爲一名醫生，這讓我姥姥非常高興。在我姥姥心里，可能這個家，到此才算是修成善果了吧？

20世紀60年代，我姥姥來我家小住，我父親給她拍了一張胸片。我父親說，從我姥姥肺部鈣化的程度看，她當年的肺結核應該是嚴重的。“僥倖。”我父親說。我姥姥微笑不語。現在想來，那不是僥倖，而是搏鬥和廝殺。我姥姥贏了。

儘管如此，我姥姥仍然沒有愛上西餐。愛上西餐的，是我的母親。
作者：蔣韻

《殺死一只知更鳥》最經典的幾句話，說透人生(下)



4,有人不喜歡我的生活方式,我不管那些。

你有沒有經歷過這樣的時刻:你委婉拒絕了無意義的社交,享受獨處的美好,有人說你不合群;你每天堅持跑步,讀書提陸自己,有人說你“裝腔作勢”;你認真寫下對一部電影的所感所悟,有人說你“不懂裝懂”。

一個人成熟的標誌,就是認清這個現實:不管你活成什麼樣,總有人不喜歡你。如果總是在意別人的評價,不僅會活得很累,還容易丟了原本的自己。

人生下半場,不要討好任何人,更不要總是活在別人的評價里。請相信:不喜歡你的人,解釋再多都是徒勞,迎合再多都是白費。

喜歡你的人,欣賞的必定是你的自信和坦然,而不是卑微討好。

5,一個人沒必要把自己懂的東西都展現出來。

做人最忌諱的,就是自作聰明;處

世最大的禁忌,就是賣弄聰明。

見過一些人:20歲時炫耀自己的學識,30歲時顯擺自己的功名,40歲時夸耀自己的財富.....

賣弄的太多,便會招來嫉恨;狂妄過了頭,便會引來禍端。光芒太盛,終究會刺傷到別人,與其頻繁炫耀,不如收斂一些,給自己留點餘地。

真正的智者,都是懂得深藏不露的人。

不顯山不露水,低調做人,謙卑做事,才是一個成年人該有的姿態。

6,永遠都不要從別人的口中去認識一個人,不要相信流言蜚語。

人之所以有一張嘴,有兩只耳朵,是因為聽的要比說的多一倍。正是因為這樣,才給了“流言蜚語”傷人的機會。我們總是習慣從別人口中,去認識一個人,去判斷是非黑白。但卻忘了,每個人心中的立場都是不同的,底線有高低,看法有黑有白,惡從口中生。

信任,是維護一段關係最基本的橋樑,而很多時候,摧毀一段關係的,正是信任的崩塌。

有句話說的很對:“不要從別人嘴里瞭解我,因為我對誰都不一樣。”

珍惜每一段來之不易的緣分,珍惜每一份難能可貴的真心。永遠不要因為流言蜚語,而辜負了這世上真正對你好

的人。
7,在接受他人之前,首先要接受自己。

人到中年,終於醒悟:接受自己,是一個人最重要的修行。接受人生的低谷,不怨天尤人,扛得住風波,經得起沉浮,唯有坦然面對,才能走出黑暗。接受短暫的痛苦,不再逃避,與其在往事中沉淪,不如及時止損,給自己一個嶄新開始。接受自己的平凡,不羨慕別人的生活,與不完美和解,以一顆平常心,過好自己的小日子。

唯有接納一切好的壞的,才能解脫自己的心,真正掌控人生。

8,總有那么些人,他們時刻為來生的事情煩惱,卻從沒有學習過怎樣在這個世界上生活。

作家蔡瀾說:“儘量的學習,儘量的盡力,儘量的旅遊,儘量的吃好東西,人生就比較美好一點,就是這麼簡單。”

如果你總是糾結過往的得失,擔心未曾發生的煩惱,那生活將會一直黯淡無光。

永遠活在過去,永遠回不去,一輩子都難以放下。

永遠擔憂將來,永遠到不了,一輩子都無法向前。

人生只有一次,無法重來,與其整日里憂心忡忡,不如在有限的時間里,感恩昨天,把握今天,期待明天。

不亂於心,不困於情,不畏將來,不念過往,才是後半生最高級的活法。

作者:枳爲橙

時間早埋好伏筆

我跟奶奶的最後一張合影,拍攝于2021年2月10日。但我偶然發現,這並不是我給奶奶拍的最後一張照片。

我給奶奶拍的最後一張照片是在這之後的半個多月,2月27日那天。第二天我要去昆明,然後回上海,我決定帶爸媽去昆明住一夜,看看海鷗,到處逛逛。我們將奶奶託付給鄰居照顧一天。我們自然沒跟奶奶講這些事,覺得即使跟她講了,她也不會明白。

那天我拿了水果去看奶奶,告訴她,我要走了。後面的對話,我記得很清楚。我把水果塞到她手里,她用幾乎看不見的眼睛看了看,用長滿老年斑的手慢慢撫摸著,說了什麼呢?如果沒有這張照片,我一定記不得了。這張照片將這一刻記錄了下來,奶奶手上,是兩個表皮有些烏暗的漬梨。奶奶用雙手撫摸著手中渾圓的涼津津的東西,定然是笑咪咪地說:“是漬梨!”

小時候,奶奶給我做過漬梨。將梨洗淨,滿滿當當地塞進裝滿水的大肚子粗陶罐里,不消幾日,就可以吃了。奶奶做的漬梨有點兒酸,有點兒澀,更有點兒甜,在太陽下看,肉質

半透明,是我們漫長夏日里的美好期待。

回到這最後一張照片,奶奶微微笑著,右手攬著的梨啃了一半,左手握著的梨仍完好無缺。她一邊用僅剩的兩三顆牙齒對付右手中的梨,一邊伸出左手,將那完好的梨遞給我。我沒接,我當時應該說了一些推讓的話,比如“家里還有呢,這是給你吃的”。奶奶一定會跟我確認:“家里還有啊?”一年多後,當這張照片忽然出現在手機屏幕上,我是多想接過這隔著茫茫生死遞過來的梨啊。

時間早埋好伏筆,只等著我們走到那一刻,恍然大悟,于事無補。

作者:甫躍輝



八件很微小的事,治愈精神內耗

尼採說:“一個人知道自己為什麼而活,就可以忍受任何一種生活。”

而現實中,我們感到焦慮不安,很大原因就是因為不知道自己為了什麼而活;在這種情緒下,我們往往陷入到迷茫、不安、恐慌、搖擺不定的狀態之中,這種狀態被稱爲精神內耗。

如果一個人長期陷入精神內耗之中,不僅會影響到自己的生活,甚至還危害到自己的命運。

如何擺脫精神內耗,其實很簡單。只要踏踏實實地去做每一件小事,讓自己活在真實中,而不是虛幻中。

8件有生活氣息的小事,可以治愈我們煩亂的內心。

1,一頓早餐 開啓一天的元氣生活

若能吃上一頓精緻可口的早餐,一天的精神氣都會很飽滿。不要小瞧一餐一飲對我們的重要性,有時候簡單的一餐就足以治愈我們的煩躁不安。

汪曾祺說:“四方食事,不過一碗人間煙火。”我們活着,就離不開煙火氣,治愈內心的第一步就是好好吃飯。

2,一首歌曲 那是屬於你的世界

音樂,是生活中很美好的存在。當音符流動,歌聲響起的時候,我們都能受到音樂的感染,一下子就身心放鬆。

在上班的路上,在工作的閒暇時,或者心煩意亂的時候,安靜地聽上一首歌,也是很美妙的事。

雖然生活苦難重重,但生活里依然有很

多美妙的事物,值得我們認真擁抱生活。

3,一段閱讀 幸福感從字句標點開始

當你沉浸在閱讀之中時,不僅會感覺到文字的神奇;往往還會被書中的內容打動,不管是故事還是哲理,總能帶給你心靈的啟發。

當你專注在讀書的過程中,你就進入了一個獨屬於自己的世界里,並可以用書中所得來感悟生活。正如楊絳說:“年輕的時候我常常以為不讀書的人不足以瞭解人生;直到後來才發現,如果不瞭解世界,是讀不懂書的。讀書的意義大概就是用生活所感去讀書,用讀書所得去生活。”

4,一陣放空 給心靈來一場旅行

每個人都需要獨處時光。哪怕是再親密的人,有時候也無法理解自己的小糾結和突如其來的傷感。

適當地發發呆,放放空,自己安靜地待一會,也是一種很好的治愈方式。什么都不做,什么都不想,只是呆呆地看看窗外,把所有思緒

都拋下,把所有壓力都釋放。在這一時刻時光里,只做自己。一個人最難得的是有自愈能力。

5,一場日落 和喜歡的人散步在美好夕陽下

大自然中,有很多美妙的時刻。你若能步入其中,不管是落葉還是開花,都有着極致的生命之美。心情不好的時候,就到大自然中去。和自己喜歡的人一起漫步在樹林中,一起去看看日出日落,用大自然的力量治愈自己的內心。哪

怕只有自己一個人,也可以沉浸在一年四季的自然變化中。觀察一片美麗的楓葉,欣賞一朵可愛的小花,可以讓我們的內心受到觸動,去感受這種天然的美好。

6,一場交談 敞開心扉,擁抱生活

朋友易得,而知己難求。我們活着,都希望找到和自己心靈契合的人,能明白自己的追求,能懂得自己的苦楚。

人生若有三五知己,一起暢聊人生,一起

互相鼓勵,一起展望未來,那就是很寶貴的財富。

難過的時候,別什麼事都藏在心里。

和朋友訴說一下,能很大程度上緩解內心的鬱結。

7,一刻小憩 感受那呼吸的聲音

每個人都在追求着自己夢想中的生活,所以我們步履不停,不停忙碌。閒暇,確實是人生中難得的時刻;若有一刻空閑,希望你能全身心地放鬆一會;哪怕是閉着眼睛小憩一會,就可以全身充滿活力。

忙碌雖然是生活的常態,但也要學着對自己好一點;找到讓自己身心放鬆的方式,哪怕一天之中只有那麼幾分鐘,也足以讓我們有熱愛生活的動力。

8,一股暖流 送人玫瑰,手有餘香

這個世間,正是因為有愛,才得以傳承。愛可以治愈一切,有時候,不是愛不光顧你,而是你自己沒有學會怎么去愛。

當你在落魄的時候,若有一個人伸手拉你一把,你一定覺得這個世界很溫暖。同樣當你付出自己的真心,去認真幫助一個人的時候,你的內心一樣會有一股暖流流淌。

汪曾祺說:“慢點走,品品茶,喝喝酒,聽聽曲,寫寫字;人生少憂慮,生活才好玩。”

人活着,其實並不複雜,不過是一日三餐,一盞燈火,還有一顆熱愛生命的心。

簡單點,就會更快樂點,少想那些沒用的,把煩惱拋開了,才有身心舒暢的機會。

作者:小婷半清

