

都市心情

此心安处是吾乡

文/罗依衣

刚来贵阳花溪区的时候,总觉得空气里缺了点什么,缺了湘江边那股热腾腾的烟火气,缺了老街巷里剁辣椒时此起彼伏的脆响,缺了外婆厨房

里飘出来的豆豉香。说起来真是奇怪,湖南和贵州,地图上不过一指之遥,山连着山,水连着水,但是来了之后才晓得,隔一座山就差了一重天,拿吃粉来说,在湖南我们吃粉讲究一个“猛”字,锅要烧得旺,码子要炒得响,一碗粉端上来,红油汪汪的,光看着就能让人出汗,这边花溪的粉却温柔很多,牛肉汤清亮亮的,粉也细滑,酸菜脆生生的,吃一碗下去,胃是暖的,可总觉得少了那么一口气——像是一首歌唱到高潮的时候,忽然降了调。

有个贵州本地的学长,听我念叨湖南米粉无数回,某天终于忍不住拉我去花溪老街一家开了三十年的老店。

“你别拿湖南的尺子量贵州的碗,”他给我碗里添了一勺糊辣椒就开始数落我,“你试试用这边的舌头来尝一尝?”我愣了一下,把糊辣椒搅进汤里喝了一口,这一口下去辣味不一样,不是湖南那种直来直往一拳到肉的辣,是一层一层漫上来的,像花溪的山雾,淡淡的,慢慢把整个口腔都包住。酸菜的清爽,牛肉的醇厚,辣椒的绵长,一层一层地展开,学长看着我的表情笑了:“怎么样?我们贵州的粉不比你们湖南的差吧?”

后来我常常想起学长那句话,“用这里的舌头来尝”,这何尝不是一种生存的智慧呢?我们初到异乡,最初的孤独不是距离,而是我们总习惯用故乡的味蕾去丈量他乡的食物,用故乡的节奏去要求他乡的生活,比来比去,总觉得哪里都不对,于是就有了漂泊感。

苏东坡的好朋友王定国因为乌台诗案被贬到岭南,歌姬柔奴跟着去,三年以后回来,东坡问她岭南的风土人情怎么样,柔奴说:“此心安处,便是吾乡。”

我以前读这个故事,老是把重点放在“心安”上,觉得这是一种豪情,一种随遇而安的豁达,但是现在想想,柔奴的“安”,大概率不是那么回事儿,她不是苏轼那样的士大夫,有诗文可以排遣,有功业可以寄托,她的“安”是实实在在的日子熬出来的,岭南瘴疠,水土不服,语言不通,这些具体的难处,东坡一笔带过,可是柔奴在那里过了

三年,一千多个日夜,她的心安,不是一句空话,是一天一天、一顿饭、一顿饭吃出来的。

就像我,真正开始觉得花溪亲切,并不是在课堂上,也不是在图书馆里,而是在十里河滩散步的时候,看到夕阳从山头漫过来,把整条河染成金黄色,那一瞬间就觉得,这山好像也不那么陌生了;是在冬天,和室友们围着电磁炉煮酸汤鱼,满屋子都是木姜子油的味道,窗户上结了一层雾气,有人在说家乡话,有人在笑,那一刻突然觉得,这个屋子里有家的感觉。

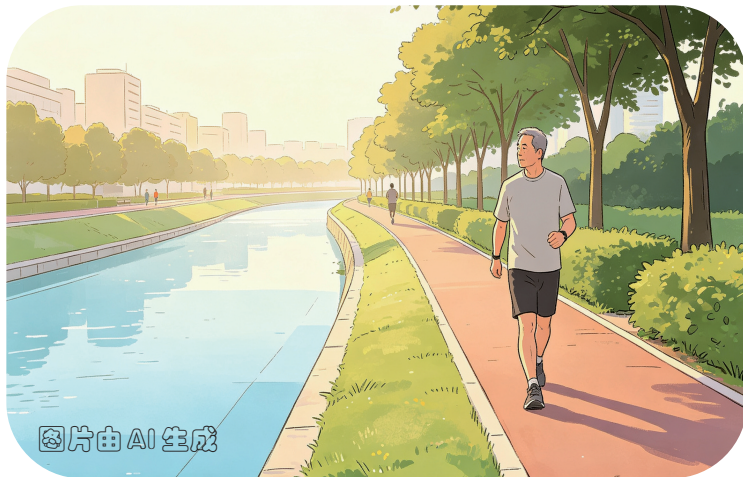
前几天在实验室忙到很晚才出来,走到校门口听见有人喊“同学吃烤小豆腐么?”我顺着声音看去,一个阿姨推着炭火炉子,铁网架上烤着一个个鼓起来的豆腐,滋滋冒油,我就坐下来要了一份,她一边翻动豆腐一边问我哪里人,我说湖南的,她说:“湖南好,来来来,阿姨给你多舀点蘸水,我们凯里的辣椒面,香死你。”

豆腐皮是焦的,咬一口很烫嘴,但还是继续吃下去,再加上辣椒面又香又辣。两个人蹲在火炉边说话,她说:我儿子也在外面念书,在成都三年了,第一年天天打电话说想家,后来就不说了,说是在学校旁边找了一个饭馆,做的是酸汤菜,味道很好,跟外婆做的味道一样,你说这事儿奇怪不奇怪。

我笑了一下说:“不怪,有什么好怪的。”当时我就想到了外婆的剁椒鱼头,想到了妈妈冬天灌香肠,想到了湖南的小厨房,窗户上永远有一层油膜,但是那里是最暖和的地方,那些味道不会因为到了贵州就消失,只是换了一种方式陪着我。在工作室里待着,闻到路边烧烤摊上的孜然味就会想到长沙的夜市,喝到一口酸得刚刚好的酸汤,就会想到涟水河畔那家老店的醋溜鱼,味蕾是有记忆的,也是可以生长的。

前段时间老师问我,毕业后想去哪里工作,我说还没想好,老师就没再说什么了,只是随口说了句:“不着急,慢慢来,心安即是吾乡。”我点了点头,“心安”二字大概要走很多路,吃很多饭才懂。

炭火炉子上闪出的红色光落在阿姨脸上,也落在我手心上,暖融融的,花溪晚上吹过来的风是凉丝丝的,还带着河水的潮气。风吹到我脸上时,我觉得这风里似乎也有一点点熟悉的味道。



人生絮语

行走,与身体对话……

文/林丛中

闲时,偏爱行走,在步履之间,和自己的身体对话。在一呼一吸、一起一落间,读懂身体的语言。

不必奔赴远方,也无需设定目的地,就沿着街边小路、河畔步道慢慢走。起初,能清晰察觉到紧绷的肌肉、酸胀的腰腿,那是身体在发出无声的提醒。试着调节步频,调整呼吸,让气息跟着脚步一呼一吸。晨曦或是晚风拂过肌肤,草木的清香漫入鼻息,身体渐渐舒展,神经慢慢松弛。

我注意到一个温暖的事实:连续半个月保持日复一日的行动力,用数据讲述一个关于坚持与节奏的故事,这本身就是健康的基石。这背后往往藏着一种值得被看见的品质,或许是自律,或许是对健康的珍视,又或许是对某种生活仪式感的坚守。

当我迈开脚步,一切便悄然改变,一步,又一步。脚下的触感真实而踏实,每一次落地,都像是在和身体温柔相拥。保持与身体的诚实对话,不必刻意强求速度,不被杂念扰乱心神,感受血液在经脉里缓缓流淌,感受四肢重新找回轻盈的状态,感受心跳平稳而有力,感受脚掌触碰地面的踏实,体悟关节舒展的轻松,让急促的呼吸回归平缓。风穿过衣袖,抚平心底的焦躁;光影掠过肩头,卸下满身的负累。平日里被忽略的细微感受,此刻一一浮现;平日里被压抑的倦怠,随着前行的脚步一点点消散。

每天简单的行走,无关风景,只为向内探寻。学会慢下来,好好倾听、善待自己的身体,方能带着从容,继续走向往后的朝夕。

行走的过程,也是和解的过程,接纳身体的疲惫,体谅它的辛劳,不再一味透支。原来身体从不是承载忙碌的工具,而是同行的挚友。它会因劳累发出信号,也会在放松后回馈满满的活力。

行走,以脚步为媒介,和身体好好相处。用双脚丈量出的数字,是自律的勋章,也是生命力的见证。最好的运动计划,是那个能让自己十年、二十年后依然轻松行走的计划。

许多长期坚持的人会有类似的体验:身体已经习惯了动,停下来反而不安。这种自律值得尊重。有时,我会刻意少走一些,观察内心的感受。如果感到焦虑,那或许是一个信号,可以探索如何让休息也成为身体的一部分。真正的健康,是动与静的平衡艺术。

我也明白:真正的健康智慧,是懂得在巅峰时主动降速,在掌声中选择沉默的修复。那些少走的步数不会消失,它们会转化成明天更轻盈的步伐、更清晰的头脑,以及更长久陪伴所爱之人的能力。我知道:真正的健康不是永不减速,而是懂得在恰当的时刻,把“坚持”切换成“呵护”。

行走,每一天都值得被善待。双脚丈量着城市的距离,也丈量着自己的承诺。专注于当下的每一步,倾听身体的诉求,安抚紧绷的状态,与疲惫握手言和。

一场漫步,一次对话,让身心归位,脚步轻盈,心意自由,迎接人间日常。

风铃版投稿邮箱:lybdx1862@163.com