

闲云野鹤



图片来源：IC photo

找到自己的“兴奋点”

●刘力

人这辈子如白驹过隙，无论贫富贵贱，寿命长短，高兴是最重要的事，有兴奋点，生活才充实。

人的兴奋点不尽相同，每个年龄、职业、地区各有差异。儿时的兴奋点很多，跳绳、滚铁环、打三角板、随父母游玩见新奇、好吃的、好看的、好玩的……都能够唤起兴奋。随着时光流逝，兴奋点似乎逐渐减少。到了老年，已很难有兴奋的感觉，有些老人沉湎过去，甚至与失落寂寞相伴，那是给自己折寿龄，提高老人的幸福指数，找到自己的兴奋点便愈发重要。喜欢看球就看，喜欢聚会就聚，喜欢逛公园就逛，喜欢当驴友就出发……这样，每天都会有高兴的事，整天都会乐呵呵，幸福指数就肯定不会低，健康长寿也是必然。

退休前，我便开始寻找自己的兴奋点，而且有些兴奋点可以持续一辈子，从年轻到暮年都不会变。于我，自幼爱写作，极少停过笔，既然喜欢就写吧，人生有很多回忆，路上有许多朋友，大自然的风景很美，太多东西值得记下来、写出来，那些山山水水的形容词句藏在心中，早就想溜出来了，每当一篇文稿落笔，我都会长舒一口气，这是一个兴奋点。

上了师范大学，学了讲课技巧，学了心理学，尽管执教时光短暂，却对讲台有种深深的眷恋。及至老年，盘点工作中、生活中许多经验，升华为理论，拟提纲做成课件再上讲台，邀约授课者竟排起了队，满足了我讲课的愿望。退休后又相对多了时间，站在讲台上，看

着台下听众聚精会神，津津有味，虽然很累，心里却很甜，老有所为、老有所乐，能感受到人生的充实，这又是一个兴奋点。

自幼喜爱踏青，对大自然饱含感情，那封“世界那么大，我想去看看”的辞职信让我笑了半天。于是，趁腿脚还灵便，经济不拮据，便做了有序安排，迈开双腿向前，西北的沙、东北的雪、南边的海，祖国大好河山看不够、走不完。秋水共长一色的滕王阁，飞机穿“天洞”的张家界，留着仙女故事的七星岩……许多风景让我兴奋，每次的兴奋点都会有丰富的内容，再写成游记散文，那些点连成线绵延，忽然就扩大了许多，充实了许多。

酷爱花草，却无耕耘之地，只能在陋室中培育，阳台变成了种植园。又在梦中给自己设计，有那么一天走不动了，便到郊外寻块地种花、种菜、种果，或许还养养鱼，那种田园生活里的兴奋点可能更多。

打篮球、踢足球属于年轻人，老了可以去打门球、跳广场舞，登不上黄山泰山了，便去郊外的村野小河，只要是能找到兴奋点的地方都可以去。琴棋书画、太极八卦、茶室书院、老年大学、社区邻里……处处都有你可能遇到的兴奋点，只要健康有益，方便舒适，真心喜爱，只要能牵起兴奋，你就去吧。守护住内心的美丽，用唯美的心境支撑自己，你肯定能感受到充实和愉快，来圆满自己的生命旅程，让人生的后半程绽放出别样的光彩。

淡雅菊花茶

●张宏宇

平素喜喝茶，尤爱菊花茶。我经常与电脑打交道，或许是因为菊花茶具有明目清肝的作用，饮用菊花茶，渐渐成了一种生活习惯。

轻启茶盖，一缕淡雅的清香悠然升起，它不似玫瑰那般浓烈，也不及茉莉之芬芳袭人，却自有一股清新脱俗之气，缓缓弥漫于空气之中，让人心旷神怡，仿佛瞬间远离了尘世的喧嚣与纷扰。端起茶杯，紧贴嘴唇，菊花的清香沿着鼻孔直入肺腑，轻啜一口，那茶水清澈透亮，色泽淡黄中泛着微微的绿意，宛如初秋时节山间的一泓清泉，又似晨曦中露珠轻挂的嫩叶，清新而纯净。茶入喉间，先是微微的甘甜，随后是一丝不易察觉的苦涩，继而转为持久的回甘，恰如人生百态，苦乐交织，最终归于平淡与宁静。

心素如简，人淡如菊，一杯淡雅菊花茶，会让我飘然出尘。菊花茶清香扑鼻，沁人心脾，让人神清气爽。我对这种香甚至达到了迷恋的程度，因为它有异于其他花的浓郁芬芳。它淡雅清幽，渗入了大自然最为亲切朴

实的气息，让我精神倍爽，有一种飘然的感觉。茶中那淡淡的菊花味道，清新微甘，不浓烈，不张扬，可以让你的心情慢慢地沉淀下来，使内心充满平静，不再浮躁不安，烦闷的心情也会顿时杳然无踪。

淡雅的菊花茶，匀净滋润，给人一种舒心润肺的感觉，轻轻地嘬上一口，芬芳在舌尖齿根萦绕，散发着幽幽的香，菊花的清香迅速渗透在心，然后在全身蔓延开来，那涩涩的苦中透着丝丝的甜，令人回味无穷。一壶清茶，一段时光，一份心境，让我懂得了朴素、淡泊、品味和珍惜，让我以一种淡定的生活态度面对人生。无论低落，无论得意，能够且行且安，遇到挫折和困难，努力绽放出菊花般的优雅从容。

人生何尝不就像一杯菊花茶呢？只有经历了风雨，历尽了磨砺，方能苦尽甘来。从涩涩的苦中品尝出淡淡的甘甜，品味出幸福的味道。其实许多时候，感动不是因为浪漫和激情，而是来自身边丝丝的平淡。

同桌

●李元岁

前几天，有个微信昵称为“金星包尖钢笔”的人请求加我微信。我没多想，随手就点了“接受”。与“金星包尖钢笔”加微信后不一会儿，对方就给我发来一段小视频。画面很是简单：“两支包尖钢笔，笔尖对着笔尖，上面一支往出吐墨水，下面一支往进吸墨水。”视频很短，前后也就是十几秒钟的时间，背景音乐配的是老狼演唱的《同桌的你》。看着视频画面，听着音乐，我不禁哑然失笑，同时也把我的思绪拉回到了50多年前——上小学、读初中那会儿，同桌间互相借墨水的情景浮现在了眼前。

记得上初中时的一次期末考试，我答卷答到一多半时，突然钢笔没墨水了，就向同桌贾平借墨水。就如同视频画面里显现的那样，贾平的包尖钢笔在上往出吐墨水，我的包尖钢笔在下往进吸墨水；而我注意到，贾平的视线不在笔尖上，而是在我的卷子上。结果贾平捏包尖钢笔的橡皮管时捏快了，墨水顺着我的包尖钢笔管流下来，染了我一手……那次期末考试，我得了满分，而贾平得了78分——这是他得的最高分了——我估计是贾平趁借我墨水时偷觑着照抄了我的卷子。

初中毕业后，我考入县高中，高中毕业时正赶上恢复高考，我又考入省城卫校。毕业后，我被分配到了省城的一家医院当护士。而贾平，初中毕业后就辍学回家务农了。

一天，贾平突然找到我工作医院的护办公室。他突然造访，我想肯定是找我有事。我问他，他支支吾吾。大概是看护办公室还有其他护士，不便言说，他示意我借步说话。在走廊里，他向我道出了原委。原来，贾平是来向我借钱的。说是他老娘在另一家医院住院了，带的钱不足，交押金不够了，让我救急。我问贾平差多少。贾平说100元就够了。我当时的月工资不足50元，身上也只装几个买早点的零花钱。于是，我找财务室借了100元，以解贾平的燃眉之急，他非给我写了借条。时近中午，我留贾平到小饭馆吃饭，被他拒绝了。他临走时，我嘱咐他如有需要，可以将老人转院到我这儿，我也好照应。贾平再次道谢便走了。

送走贾平回到护办公室，我把他给我写的那张借条随手压在了办公桌的玻璃板下。之后，我再也没有见到贾平，我们失联了。后来，我升为护士长，调换办公室时将那张借条撕了。一晃40多年过去了，也未曾再见到过我的这位同桌……

听着《同桌的你》的音乐，看了这段视频好几遍后，我突然想到：这“金星包尖钢笔”不会是当年的同桌贾平吧？于是，我发了一条微信过去：“金星包尖钢笔，你不会是我当年的同桌贾平吧？”“金星包尖钢笔”立马给我回了微信消息，是几个笑脸的标识。

也就是那天晚上，我收到一笔10000元的转账，并附有留言：“你好。我乃正是当年和你同桌的贾平。实在对不起，40多年前向你借的100元，是我说谎骗了你，我有难言之隐。我现在在深圳开一家公司，滴水之恩，涌泉相报，我以百倍偿还！望曾经同桌的你一定笑纳……”