

生活手记



论吃还是家常饭，论穿还是粗布衣。家常饭，粗布衣，知冷知热结发妻。

□豫西调

## 论吃还是家常饭

因工作原因，近来我不是开会就是出差，或是朋友请客，天天都要下馆子。说来惭愧，我虽年过不惑，却经不住美食诱惑，不知不觉，常常吃多。

其实，吃多的原因也不完全是经不住诱惑。我是农民的儿子，小时候缺粮，经常吃不饱，长大后在老家耕种多年，深知“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。每当面对满桌的饭菜，我总觉得剩下是浪费，浪费就是犯罪。更何况，社会各界都在倡导“光盘行动”，吃不完绝对是可耻的事。

然而，吃撑了N次后我发现，不管自己如何努力吃，餐桌上最后还是剩下好多饭菜。于是我想，与其吃撑难受，不如让其剩下，反正不是我掏

钱。纵是这样，每临饭局我还是照样吃撑，这与请客者太热情和自己心太软是分不开的。

每次赴宴，主家唯恐客人吃不好，好酒好菜摆满桌。每道菜上来，主家总要详细地介绍菜品，热情地请你品尝，而菜品不是这个饭店的特色菜，便是当地的名吃或土特产。如果你推辞，主家总会热情地把菜夹到你碗中，盛情之下，你不想吃都不行。

劝吃只是一个方面，劝喝更甚，不是白酒便是啤酒，“感情深一口闷”“我喝六个敬你仨，要是哥们儿你就敬端”……要是不喝醉，仿佛你就看不起对方。于是，一个月下来，我撑得十分难受，寻医吃药也无济于事。

有时遇上主家劝吃劝喝，我会拿出药来让他们看。没想到平时很关心我身体健康的哥们儿，根本不买账，还说“多吃点儿再撑撑病就撑好了”“多喝几杯酒消炎杀菌帮消化”……

妻子见我这般难受，又是逼着我看医抓药，又是帮着推拿按摩，每日三餐她都精心料理，还对我的食量进行控制。渐渐地，我的胃肠舒服多了。

我不得不得想起戏曲《包公辞朝》中的唱段：“论吃还是家常饭，论穿还是粗布衣。家常饭，粗布衣，知冷知热结发妻。”无限感慨中，我进一步体会到了家常饭的可贵。



## 道教鼻祖老子

□郑宗良

老子是道家学派的创始人。“道”是他哲学体系的核心，被认为是先于万物存在，并且产生万物的神秘本源。“道”的提出是用以取代商周以来盛行的天命观，但同时又否定了客观世界的物质本源。因此老子的哲学思想通常被认为属于客观唯心主义。

老子本是春秋时陈国苦县（今河南鹿邑县东）人，但他长期居住在周都洛邑也就是现在的洛阳，管理东周王室的图书典籍。他熟悉典故，精通历史，明于天道，思想博大精深。

老子的学说对中国哲学思想的发展有很大影响。老子是世界著名的思想家、哲学家和道家学派的创始人，著有《老子》一书。他在此书中用“道”来说明宇宙万物的演变，提出了“道生一，一生二，二生三，三生万物”的观点，认为“道”是“夫莫之命而常自然”的，所以说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。“道”可以解释为客观自然规律，同时又有着“独立不改，周行而不殆”的永恒绝对的本体意义。

《老子》一书中包含着某些朴素辩证法因素。它提出“反者道之动”的命题，认识到一切事物都有正反两面，且二者能互相转化，“物极必反”“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，认为一切事物的生成变化都是有和无的统一，强调无是更基本的。但它忽视了对立转化过程中的必要条件，也没有把事物向反面的转化看作上升的发展，而看成循环往复。在政治生活上强调“无为而治”，而在物质生活上，它则强调“知足”与“寡欲”，甚至幻想人类社会回到“小国寡民”的原始状态。

总体而言，老子开创的道家学说的影响是巨大和深刻的。他的一些思想理论不仅为历代的封建统治者所采用，而且其严谨的哲学类比方法、奇妙的想象力、夸张和优美的文字描写，对中国数千年的传统文化都产生了极为深远的影响，其中那些博大精深的哲理至今对我们进行管理及自我修身仍有借鉴意义。

夕花朝拾



只有轻装上阵，才能拥有美好心情；只有忘掉过去，才能重新开始……

□苗君甫

## 旧衣

一天晚上，我见一档电视节目的主持人建议参加节目的选手，把自己身上的一件旧衣“飞走”。那个选手面露难色说：“这件衣服上有我的很多回忆啊！”

她的话让我感慨万千。在我的壁橱里，也有很多旧衣，我一直不舍得扔掉。每收拾一次壁橱，我都要哭一会儿，笑一会儿，情绪波动很大。

我印象最深的衣服是一件改良版的旗袍。那是他送给我的生日礼物，当时我十分珍惜，每天穿着它，在他的视线里走出一片妖娆。

他曾说，我是画里的女子，这辈子都会走在他的生活里。那曾是多么甜蜜的一段时光啊，每天都有无数的甜言蜜语，每天都有美妙的海誓山盟。后来，我们还是分手了。他带走了我的很多记忆，见了这件旗袍我就会怀念往事。

还有一件米色风衣，是一个文友送的。那时我们一起参加文友聚会去爬山，在山顶，她看我穿得单薄，冻得瑟瑟发抖，就把自己身上的风衣给我披上。看我穿着很合身，她爽快地说：“反正我穿着太紧了，就送给你吧！”那件风衣见证了我们的友谊，让

我相信陌生人之间也有温暖，网络也可以传递真挚的情谊。

和他一起买的情侣装，他在淘宝上给我订购的衣服，还有为了一个活动专门买的礼服，都在嘲笑着我的落寞……

那一件件旧衣，是我奢华而丰富的记忆，它们曾经见证了我们的青春和爱情，曾经保护着我脆弱而又敏感的心，曾经点亮了我平淡的日子。我珍惜它们，但也会像参加电视节目的选手一样把它们“飞走”——只有轻装上阵，才能拥有美好心情；只有忘掉过去，才能重新开始……

至爱亲情



每每想起那辆旧自行车，我就会想起慈爱的父亲，想起挚爱的母校。

□赵明军

## 那辆旧自行车

父亲生前有一辆旧的永久牌自行车，那是当时家里唯一的交通工具。

父亲在农村教书三十余载。他一生节俭清贫，离世后，除了那辆旧自行车和土坯房，没留下其他遗产，但他给子女留下了无尽的精神财富。

父亲从教的学校，是位于崤山南麓洛河岸边的洛宁县长水高中，临近“河图洛书”和“仓颉造字”的发源地。这里山清水秀，环境清幽，是个绝佳的教书育人之地。

在我的记忆中，父亲总是穿着不变样的深色老式中山装，骑着那辆旧自行车，穿行在风雨中，来往于学校和家里。后来他担任了副校长，但仍住在四面漏风的土坯房里，除了那辆自行车，家里没有一件像样的家具。

那时，父亲既要上课又要给我们姊妹几个做饭。为了省钱，他从不上街买菜，所有蔬菜和粮食，都从十里之外村子的家里用旧自行车驮来。

父亲爱学生如子，有时为了挽救辍学的学生，他常骑着那辆旧自行车

到几十里外的村中家访，有时还瞒着家人去资助特困学生。他和同事教出的学生，曾多次在全县的高考中名列前茅。

父亲从黑发青年到步履蹒跚的白发老人，那辆旧自行车一直跟着他，直到他光荣退休。

前不久回老家，我发现老土坯房早已破败不堪，满院杂草，那辆旧自行车也早已不知去向了。

每每想起那辆旧自行车，我就会想起慈爱的父亲，想起挚爱的母校。

道学与河洛文化

洛阳老君砚砚台厂

地址：洛阳市安乐镇军民路12号院  
电话：18937998369

原创首发作品稿费从优。

zhout9461@163.com