

## 50kg Life

□刘畅

瘦弱,是每个在夏天初次遇到我的人的第一印象。读到这,您肯定要嘀咕,这第一句话怎么就这么难懂啊!啥叫“在夏天初次遇到我的人的第一印象”呢?我可不是随口胡说,对于我这样一位身高170厘米、体重50公斤上下、骨架细小的苗条男性来说,一年其他三季都比夏天过得轻松。原因很简单,冬天穿羽绒服棉袄,春秋穿长袖长裤,都有衣服遮挡着,瘦子看起来和别人没啥大区别,但是夏天就没办法了,三四十摄氏度的大热天,总不能还包裹得严严实实吧!虽然女同胞们都以瘦为美,但一个露着细胳膊细腿的大爷们,在人群中确实有点另类。我早就习惯了众人用诧异的眼光评论我:“你咋这么瘦,是在减肥吗?”当然,人既然有审美疲劳,也必有审美疲劳。看久了我的竹竿身材,再大惊小怪的人也见怪不怪了。所以,“在夏天初次遇到我的人的第一印象”,这可是一个通过长期总结得来的精当表述哦!

日本著名插画作家高木直子写过一本著名的插画作品《150cm Life》,讲述了她作为一个身高150厘米的年轻女性,在日常生活中遇到的种种烦恼和尴尬。这本书虽然是女性视角,却也深深打动了我。个子比较矮的女性和身材瘦弱的男性,虽然形体特征各异,但在日常生活中,都会遇到来自他人的异样眼光。所以,我由衷欣赏高木直子,她能够大大方方地把自己的尴尬分享给广大读者。这本书也给了我很多勇气和信心。

说起身材瘦弱的男生,在生活中确实有不少尴尬之处。比如自信心的受挫。当需要搬重物、拔河时,即使自己主动要求承接这些任务,也会被他人无情拒绝。有时分配任务的领导担心他人有异议,会解释道:“某某还是算了吧,瞧他那个小体格。”通常,这时其他人都会善意地点点头。在着装上,这样的尴尬也很突出。因为体型瘦小,明明有170厘米的身高,却只适合穿小一码的165厘米衣服。而短袖衬衫我是从来不穿的,因为肩膀窄,很难撑起这种有版型的衣服。最难堪的是和好久不见的兄弟见面,大家拥抱一下,我的两条细腿马上就站立不稳,有一次害得好朋友也差点摔跤。一些想要安慰我的人经常会这么说:“不用担心,你只是还年轻。到了中年,大

家都会发福的,那时候你想不胖都难。”但事实证明这些话并不真实。现在我已接近40岁,而身材却未发生任何变化。

曾经的我,对自己的体型心存不甘,想了很多点子,也试了很多办法去增重。最直接的就是胡吃海喝。每天三顿吃到撑,上午下午还加餐摄入各种高热量的食物。但是,除了折腾出了慢性胃炎,也没有什么增重效果。另一种方法是锻炼,每天做负重锻炼和跑步。这些确实有效果,但却不是增重长肉,反而把原来的小肚腩给练没了,体重因此又减轻了一点儿。在最不甘心的时候,还会留意一些没有科学依据的偏方。在网上刷视频时,看到有网红主播介绍,吃一种奶粉和山药粉可以增肥。我也不问原因,立即头脑发热买了回来吃。还有健身教练说,锻炼时要搭配增肌粉,这样才有增重效果。于是我又忙不迭地买了一大罐来。可是最后的结果都是一样的,当时买的兴致有多高,后面的失落就有多大。

不得不承认,在心态上,我和高木直子有明显的区别。作为一个小女生,她早已经接受了自己的身高并坦然面对。可是我却受大男子主义的影响,一直处在不甘心、不认命的状态下,觉得自己肯定可以长胖,于是想尽办法折腾,却没工夫去细细品味瘦带来的真实感受。

其实,瘦也有很多好处。每当看到大腹便便的超重人士慢慢走过,我就会感觉到还是自己的体型好,虽然这样的想法对他们有些不太礼貌。瘦子运动起来也很有优势。我一直是一个运动爱好者,跑步、爬山、打球……别人望而却步的激烈运动,我却觉得很轻松。另外,瘦还代表着灵活。两辆车停得再近,我也能从狭小的空隙中挤进自己的座位。在挤地铁、公交、电梯时,我也很容易找到自己的空间。

随着年龄的增加,现在的我已经逐渐接受了自己的体型。其实,只要身心健康、幸福生活,看起来瘦弱的人也可以很强大。我还发现,很多人都可能对自己的某一方面不满意,哪怕那些旁人看起来非常优秀的成功者亦是如此。对于那些无法改变的缺点,不如放下成见与不甘,接纳它进而拥抱它。有一天,我可能也会和高木直子一样,出版一本瘦子的生活感悟,书名就叫《50kg life》。我想,这肯定会是一本有趣的书,哈哈!

## 幸福与年龄

□王国梁

幸福是个很微妙的字眼,很丰富又很简单,很宏大又落到细节中,难以描述又很具体。所以一直以来,幸福这个话题都是我们百谈不厌的,而且始终没有标准答案。正因为如此,关于幸福的讨论才更为有趣。

我想说说幸福与年龄的问题。在我看来,幸福会随着我们的年龄而变化,并且逐渐成熟。不同的人在不同的年龄阶段对幸福有不同理解,有多少种人也就有多少种幸福。忽略这个“不同”,单说说人们的普遍共性,这样更能比较准确地诠释幸福的含义。

如果有人问你,什么年龄阶段最幸福?你肯定说:小时候!的确,孩子的心愿很简单,而心愿得偿是快乐和幸福的主要来源。

孩子的幸福就是一个个放飞的氢气球,五彩缤纷,轻盈自由,纯粹简单,没有任何附加的东西。这个年龄阶段的幸福,是人生中最难得和最美好的体验,同时也是不可逆的。而孩提时的幸福,通常会被孩子们忽略,他们以为一切幸福都是天经地义的。等到长大成人,重新回味,才会发现那时候的幸福是多么炽烈和香浓。“此情可待成追忆,只是当时已惘然”,孩子们很少想到“幸福”这个字眼,但是他们真的是幸福。

这种感悟,是我们长成大人后才体味到的。你可能有这样的体验,忽然有一天,你发现幸福是一件很奢侈的事,快乐是一件可遇而不可求的事。随着年龄的增长,我们的欲望也会越来越多。而这些欲望,常常与一些很魅惑的字眼息息相关,比如理想、超越、突破等等。我们开始向往一个又一个更高的台阶,职位要越来越高,房子要越来越大,车子要越来越高档。我们每天奋力打拼,梦想着出人头地,鹤立鸡群,卓尔不凡。名与利的诱惑,是一种枷锁,压在人身上,连喘息的机会都没有。我们的标杆太高,而力量有限。忽然的,我们觉得达成所愿是那么难,于是幸福变得奢侈了。我们能不能放下一切,重新像孩子一样获得单纯的快乐呢?不能的,因为我们的角色越来越多,以前我们是万千宠爱集一身的孩子,如今我们是丈夫或者妻子,父亲或者母亲,儿子或者女儿。我们还是职场的主力军,事业的舞台上,我们被聚光灯照着,所以我们不敢有丝毫马虎。有人说,中年人成了隐忍和无奈的代名词。我们不敢纵情地笑,也不敢忘情地哭,即使内心已经哭得地动山摇,外表也要云淡风轻。于是,幸福变得那么飘渺和空泛。

待到翻过了中年的山头,我们终于学会了与自己、与生活握手言和。生命中那些热血沸腾的字眼渐渐化作了平静平淡,极力攀高的脚步也变得慢了下来,我们开始把生活打点成一盏茶,慢慢品咂,细细回味。心态平和了,蓦然发现,流失的幸福也在一点点回归。人到了老年,终于能够静观风起云涌,闲看花开花谢,而始终保持心灵的波澜不惊。那样的时候,幸福又变得触手可及。有研究表明,人在50岁之后,压力迅速下降。到了60岁,幸福指数便会越来越高。人到老年,经历过起伏跌宕的人生,品尝过酸甜苦辣的滋味,便会感恩生活,感恩拥有,幸福感随之提升。人到老年重新找回幸福,这是一个有趣的轮回,而且这一次,我们对幸福的理解更加深刻。

幸福是个复杂的命题,不过幸福也是我们最终的归宿。想到这些,你一定会微微地笑起来。

第7324期 配图 汤青 投稿邮箱: essay@cnnb.com.cn