

生活需要低糖少油

那日在中江的餐桌上，突如其来的心悸、手抖与冒汗，宛如一场毫无征兆的风暴，瞬间席卷全身。血液直冲脑门，脸红耳赤，后背与头顶很快就被汗水浸透。我强压心绪，调整呼吸，才发觉是低血糖又犯了。这小小的健康警报，却如同一把钥匙，打开了我对生活更深层次的思考之门，让我恍然意识到，生活亦如饮食，需要低糖少油，平平淡淡才是真。

回想过去，年轻时的低血糖多是熬夜种下的恶果。那时总觉得青春无限，肆意挥霍着健康，在深夜的酒局与狂欢中迷失自我。加之，身体本身就弱，年轻时有好多次突然晕倒。中年后，也有过几次类似的经历，最严重的一次在朝阳路南门市场，一块西瓜才暂时缓解了危机。而如今，步入油腻中年的这次发作，根源竟在于心理压力与熬夜。各种纷扰的事情不知从哪儿纷纷冒出来的，如巨石般压在肩头，

为了完成它，我日夜操劳，过度消耗着自己的身心能量。这不禁让我深思，我们在生活中，是否也如同在饮食上过度摄取糖分一般，不断给自己施加过多的压力与负担，最终让身心不堪重负？

由此，我联想到西南编辑班班主任、一级编剧羊驰老师写的《戏剧的低血糖》。他在文中这样写道：在戏剧创作中，许多作品就像一盘油腻且多糖的菜肴，看似丰富，实则失去了本真的味道。小戏小品里，冗长的叙事如同裹脚布，一味地交代事情缘由、进行政策解读，却忽略了人性最真实的冲突与碰撞。它们缺乏能推动剧情的核心能量，就像一辆动力不足的车，在漫长的铺垫道路上艰难前行。好不容易抵达关键情节，却又因冲击力不足，使得角色的情感动机模糊不清，无法触动观众内心最柔软角落，难以引发共鸣。这样的作品，让观众在观看过程中如同经历了一

场漫长的煎熬，先是急得满脑子冒汗，最后只剩下疲倦与出戏。

生活又何尝不是如此呢？我们常常在追求所谓“丰富”和“圆满”的过程中，给自己的生活加入过多的“糖分”和“油脂”。我们追逐着无尽的物质欲望，拼命积累财富、地位和名誉，就像往生活里添加过量的糖，以为这样就能获得甜蜜与满足。然而，当这些欲望如同血糖般迅速上升又快速下降时，留下的只有空虚与疲惫。我们也在复杂的人际关系和繁琐的事务中周旋，不断给自己的生活增添油腻的负担，让原本简单纯粹的日子变得浑浊不堪。人生小满就好，总要留下些许遗憾，才是精彩有戏的人生。

生活需要低糖少油，意味着我们要学会简化、做好减法。简化物质欲望，减去过多的负担，不被虚荣和攀比所左右，轻装上阵，感受生活，珍惜真正能带来幸福感的事物。就像一顿清淡却营养均衡的饭

菜，虽不华丽，却能滋养身心。简化人际关系，远离那些消耗我们能量的复杂社交，用心经营与亲人、挚友之间真挚的情感。让生活回归到最本质的状态，就如同戏剧去掉冗长的赘述，留下真实而有力的情节，才能展现出其独特的魅力。

同时，低糖少油的生活，也是一种懂得适度与节制的生活态度。在追求目标的道路上，不过度透支自己的身心，张弛有度。就像戏剧创作中把握好节奏，该留白时留白，该爆发时爆发，才能让作品充满生命力。我们要学会在忙碌的生活中停下脚步，给自己喘息的机会，去欣赏沿途的风景，感受生活中的小确幸。

当我们真正学会在生活中低糖少油，便会发现，那些简单而纯粹的美好，才是生活最本真的模样。就像一首清新的小诗，无需华丽的辞藻，却能触动心灵；如同一场宁静的细雨，悄然滋润着干涸的心田。

胡代林（四川 中江）

大寒正是养藏时

大寒，是一年中寒冷的节气了，而空气里弥漫的，却不只是寒意，更有一种年终岁尾特有的、紧绷的忙碌气息。外在的一切似乎都在催迫人向前赶，可身体深处，隐隐生出的是一种相反的渴望，想慢下来，想停下来，想深深地蜷进一个温暖的角落。

这渴望，或许正是时节给予的古老智慧。“冬三月，此谓闭藏”，古人将自然的律动看得分明。大寒，便是这“闭藏”的顶点。我想，“养藏”二字，并非懒散或逃避，倒像是一种积极的、郑重的保存。如同大地将所有的生机深埋于冻土之下，我们人也该学着，在这至寒至忙的时节，为自己的身心腾挪出一方可以“回血”的空间。

索性，也就开始试着实践一些微小的“藏养”仪式。早晨，我不再与刺耳的闹铃挣扎到底，而是容许自己晚起一些，待得晨光真切地照亮窗棂时才起身。傍晚归家，第一件事常是炖上一小锅汤。砂锅在灶上发出“咕嘟咕嘟”的声响，水汽氤氲着升腾。手握着汤勺，不看手机，世界被收束于这一釜微澜之中。这份“笨拙”的等待，本身就是一种心神的收摄。

更多的闲暇时光里，我学习着为心神“减负”。通勤的耳机里，换成了简单的钢琴曲，或是索性什么也不听。睡前，关上所有的屏幕，只开一盏暗而暖的灯，随手翻几页旧书。在这般简单、确定、有始有终的动作里，一种奇异的宁静感会从指尖蔓延开来，将纷乱的思绪逐一抚平、归位。

我逐渐意识到，这主动的“藏”，并非将自己活成一片空白。相反，它允许一些被忽略的东西慢慢沉淀、澄清。那些在匆忙中被压下的疲惫，被温柔地察觉与抚慰，也让关于未来的纷纭念头暂时搁置，只像种子般交付时光去酝酿。

窗外的寒意夜色中愈发浓重，我关掉大灯，只留一盏小灯晕开一圈暖黄的光晕。大寒之寒，是天地间最后、也是最用力的一次收敛。而人之养藏，本在于应和这天地节拍，在最冷的时节，学会做自己最暖的归宿。这段潜心的藏，正是为了来日，能够更清晰、更饱满地，走入融融的春光。

叶正尹（江西 武宁）

灯暖岁寒

房春东一摄（作者系江苏省淮安市摄影家协会会员）



一座地下室图书馆的坚守与温度 ——读《世上为什么要有图书馆》有感

拿到杨素秋老师的《世上为什么要有图书馆》之后，在正式阅读前，我向AI问了一个问题：“为什么要建立图书馆？”

得到的答案是三点：培养阅读爱好，提供学习资源，促进文化交流。不过，我更喜欢博尔赫斯的那句名言——如果有天堂，天堂应该是图书馆的样子。带着对这个问题的持续追问，以及对博尔赫斯笔下“天堂”的向往，我走进了杨素秋老师的非虚构作品。

书中记录了她作为陕西科技大学文学老师，在西安市碑林区文化和旅游体育局挂职副局长期间，主导建设碑林区图书馆的全过程。单是书名，便以“设置悬念”的巧思，勾起了我的阅读兴

趣。建设过程中，杨老师面临选址、资金、人手等困难：图书馆建在地下室，楼上餐饮排气扇滴油；装修经费一百八十万，购书经费仅一百万；整个工程，只有她和宁馆长两位女士挑大梁。

更重要的是，她坚持图书馆的灵魂在于书目。因此投入了大量精力在选书和编目上。她认为为读者选好书是最重要的环节，因此她放弃了所谓的“馆配书”，亲自参与了书目的挑选，甚至发动朋友圈推荐书单。随之而来，是书商们密密麻麻的书单与轮番攻势，邮件不回就电话，电话不接就登门，书商之间的战斗激烈且震撼。也因此，我才明白为什么图书馆里充斥了那么多不堪的心灵鸡汤、那么多低级趣味的玄幻言情、那么多三流

读物——图书馆本是公益场，不赚钱，但“坏”书混入，却增加了书商利润。

在选书过程中，她承受书商压力，甚至有神秘人要求她放弃精心制定的书单。最后，她告知对方要把这段历程写成书，才让对方退让。终于是“书”拯救了“书”。

另一处动人之处，是杨老师努力让大众的视线进入图书馆。义工大爷、失明的志愿者妈妈、盲人按摩大哥、在高三的夹缝中努力想让孩子读书的老师、临碑帖的老人……每一位读者都有故事，而图书馆恰恰给了他们心灵休憩。

回到最初的问题，为什么要建立图书馆？答案或许不止一个，但可以肯定的是——你追逐的光，就在那里。

胡晓峰（安徽 合肥）