

# 我笨拙地爱着这个世界

必须承认，很多时候我是一个笨拙的人。

阳台上那几盆月季，被我侍弄得总有些委屈。不是水太多烂了根，就是肥施猛烧了叶。捧着手机，对着搜索来的“养花秘籍”，小心翼翼地松土、浇水、捉虫，可它们总是不领情，长出的叶片，小一些也就算了，连颜色也怯生生的，完全不如公园里的花草，一棵棵精神抖擞，油光水滑。但，当那些小小的、带着怯意的花苞，突然有一天颤巍巍地探出头，努力绽开时，那一刻心中的欢喜，也是无法比拟的。凑近去闻到它极淡极淡的香气，像一个羞涩的吻。我想，这小小的、怯生生的花朵，就是世界以温柔的方式，对我爱的回应了。

某一个周末，我雄心勃勃要给家人露一手厨艺。一大早便去菜市场买了最新鲜的肋排，打开手机对着短视频一步步操作。准备好配料，起锅烧油，厨房里顿时

硝烟弥漫，手忙脚乱间，油点溅在手背上，烫起一个小小的泡。等到终于端上桌，那盘糖醋排骨，有的几乎已经焦黑，芡汁也糊成一团。母亲夹起一块看相尚可的，慢慢地吃着，笑着说：“嗯，不错，下次盐少放点，火候再小点就好。”她眼角的笑纹温柔得像春水。我知道那味道离“不错”差了十万八千里，但她眼里的温柔，却比任何佳肴都暖了我的心。我笨拙地想表达爱，而她，用更深的爱包容了我的笨拙。

朋友失恋，深夜打来电话，在听筒那端泣不成声。我握着手机，心也跟着揪紧，搜肠刮肚，却想不出什么安慰之语，那些“天涯何处无芳草”“时间是最好的解药”之类的话，此刻显得无比苍白。只能默默听着，偶尔递上一句“别哭了，有我呢”，直到她哭得累了，声音渐渐平息，又开始断断续续地诉说。我没有打断，

只是让她把所有的委屈和不甘都倒出来。挂电话前，她带着浓重的鼻音说：“谢谢你，陪我说了这么久。”那一刻，我忽然明白，有时，笨拙的陪伴，胜过千万句巧妙的言辞。我的爱不华丽，但它愿意在黑暗中伸出手，哪怕只是笨笨地拍拍你的肩。

童年时学骑自行车，总是频频摔倒；长大后，也时常好心办坏事导致尴尬；曾因为说错一句话，导致失去一段宝贵的友谊；也曾因为投喂过多，把金鱼养死；曾特意给路边的流浪猫留下一捧猫粮，它却机警地不肯靠近；曾大声对环卫工人说一声“谢谢”，他们却很匆忙根本不在意。我总是很笨拙地爱着这个世界，这份爱里，有未经雕琢的赤诚，有献给生活的质朴诗行。

生命的画卷，不是每一笔都精准无误，那些歪歪扭扭的线条，却往往更加触动人心。就像我的爱，虽然笨拙，却很深情；就像这个世界，虽然不完美，却值得被爱。

羽翎（江苏 泰州）

（作者系泰州市诗人协会副秘书长）



## 廊桥春色

郑国华 摄于湖南省邵阳市新宁县良山镇船形村红军桥

## “玩”中体验人生的美好——读蔡澜《人间好玩》有感

朋友送我一本书，是蔡澜先生的《人间好玩》。说实话，在没通读之前，乍听书名，我心生偏见，误以为是倡导“享乐主义”的闲书。

没承想，翻开目录的瞬间，我就被每篇文章的标题吸引。“樱桃”“牛肉丸”“厨房”等标题朴素接地气，正合我一贯偏爱烟火气文字的口味。于是我迫不及待地捧起细读。

全书分为五部分：人间好物、人间好吃、人间好玩、人间有情、笑看人间。作者用轻松幽默的笔触，写人写事，不论是吃喝还是游玩，都不刻意铺陈，如同闲话家常，却把“人间值得”的意味写得真切动人。

他说，能吃到各种菜就是福气。冬瓜豆腐、豆芽炒豆卜，这些家常之物也可称人间

至味。他写虾饺、炒糕粿和各种烹蛋，从做法到风味娓娓道来。尝遍滋味之后，他发现，最舒服的还是从小吃到的味道。食材本身普通，但只要肯花时间，把情意融进去，味道就不一样。也正因此，人在食欲不佳时，一口母亲做的饭，总能让人安稳——入口的是饭，落在心里的却是情。

书中反复提到“玩”。他说人生很好玩，要在玩乐中体会生活。这不是逃避，而是一种松弛、从容的态度。别人坐飞机遇到颠簸会紧张，他却波澜不惊，仍有闲情喝酒；他也提倡“玩物养志”，下棋、种花、养鱼，或添置喜欢的物件，都是给自己找乐趣、寻开心。

想想当下，人们被工作与琐事裹挟，若缺少对美好的感

知，很容易被生活消耗。适当“玩一玩”，其实是在调节自己，让日子不至于失去温度。

他还写到：“每个人都有优缺点，与人交朋友时要看他好的一面，若你一直挖他的疮疤和缺点，只会让自己辛苦，也不会交到朋友。”这富有哲理的认知，何尝不是做人行事之道。人无完人，要用“瑕不掩瑜”的态度，去接近人，想人好处、学人长处，如此才能以心换心，换得深情厚谊。

合上书时，夜色已深。窗外月色清朗，我在心里轻轻念着“人间好玩”。忽然觉得，若能带着这样的心境生活，寻常日子里，也自有温柔与光亮。

人间，好玩。

李娟（山东 济宁）

（作者系济宁市作家协会会员）

## 教奶奶学 AI

年初陪奶奶体检，医生提醒：年纪大了，心肺需要调理，饮食作息都要规律，最好有人照看。我和姐姐在外地工作，难以常伴左右。提到请护工，奶奶却连连摇头：“我还能动，不习惯家里有外人。”

正发愁时，姐姐提议：“不如教奶奶用 AI？”我一开始有些犹豫，奶奶 73 岁，虽会用智能手机刷视频，但让她用 AI 管理生活，听着并不靠谱。没想到她反而兴致勃勃：“行啊，我也想试试。”

周末，我们给她上了“第一课”：下载安装、语音提问。奶奶戴着老花镜，学得格外认真。她试着问：“我血压高，吃饭要注意啥？”很快得到详细建议。她念完，眼睛一亮：“还真行。”

从那以后，奶奶渐渐“上了手”。早上问适合的运动，中午问饮食搭配，晚上问助眠方法。一个月下来，作息竟变得有条不紊。她还学会了语音聊天，偶尔和 AI 说说邻里琐事、院子里的石榴树，甚至回忆年轻时的日子。AI 未必真正理解，但她并不在意，只是需要一个随时回应的“听众”。

前几天通电话，奶奶笑着说：“这个 AI 好，我问吃药时间、食物搭配，它都记得清楚。你们也别老惦记，我有它陪着。”昨天，她又在群里发消息，说问了“孩子不在身边，老人怎么过好日子”，答案是学会自得其乐，也要相信孩子在外安好，她很喜欢这句话。

夜深想来，有些感慨。小时候，是奶奶教我们识字、骑车，教我们面对世界；如今轮到她教她，用另一种方式照顾自己。她或许不会成为 AI 专家，但她用最认真笨拙的方式，学会与时代对话。

而我们能做的，不过是在她每一次学会时，为她鼓掌——就像当年，她为我们做的那样。

谭梓健（广东 开平）

## 常练书法可寿长

健康长寿是老年人的共同心愿。那么，人怎样才能健康长寿？古往今来有一条规律，这就是凡喜欢书法或绘画者多高寿。东汉以来约有 150 多位书画家，平均年龄达 71 岁；明清两代书画家的平均年龄更达 79.7 岁。写《九成宫醴泉铭》的欧阳询活到 85 岁，虞世南活到 89 岁，柳公权活到 88 岁，颜真卿享年 76 岁。

新中国成立后，书画界的长寿者亦屡见不鲜。许德珩享年 100 岁，每日清晨坚持临摹唐朝孙过庭的《书谱》一小时；孙墨佛更是高寿 106 岁。事实说明，长期练习书法与健康长寿之间，确有一定联系。

书法不仅有助长寿，即使患病也有利于康复。陆游曾说“一笑玩笔砚，病体方之轻”，说明书写有助于身心恢复。俞平伯曾因病半身不遂，但坚持练字后逐渐恢复。

那么，书法为何有益健康？首先，练书法如同“练气功”。书写讲究悬腕运笔，一笔一画需全身配合，在大脑指挥下带动筋骨肌肉调用力，具有一定运动强度，有助于增强体质。正如孙墨佛所说，写字能养心、养性、养气、养神，也是一种良好的健身方式。

其次，书法可以陶冶情操、愉悦身心。临帖或挥毫时，人往往精神专注，杂念全消，内心宁静而舒畅，能够缓解不良情绪，带来持久的精神愉悦。

此外，练书法还能增强记忆力，锻炼意志。学书者需遵循法度，反复观察与练习，手脑并用，且贵在坚持，久而久之，有助于培养耐心与毅力。

因此，凡有志于健康长寿的老人，不妨练练书法，在笔墨之间收获身心的滋养。

陈裕（辽宁 营口）