

岁的地产经纪人谈起自己的健康长寿秘诀,给出了以下答案:不吸烟、适量饮酒、坚持户外劳作,自己种菜自己吃,更重要的是拥有一段美满的婚姻。学界早已证实,已婚男性的平均寿命普遍长于单身男性,但杰弗里的回答里最核心的长寿密码,其实是“始终让身体动起来”。

2005年澳大利亚的一项针对70岁以上男性的长期研究,更直观印证了这一点:研究团队跟踪悉尼1705位老年男性长达五年,期间共有266人离世。统计显示,受试者平均步行速度为每秒0.88米,而步速超过每秒1.36米的群体,死亡率明显更低。研究人员最终得出结论:走得快一点,死得慢一点,保持足够的步行速度就能和死神拉开安全距离。

作品选登

土坯房里的青海往事

(摘编自贾谦祥回忆录《人在高原》)

1975年春节,我和妻子在青岛探亲成婚,节后一同返回青海连队。连里分给我们一间半不到二十平的土坯房,一入门的半间兼作厨房、餐厅和会客室,往里的整间是卧室。屋里没几件像样的家具:一个托人从西宁买来的半橱,一张探亲时从青岛托运回的铁床——床很重,床头松鹤延年的图案色彩鲜亮,外屋的饭桌还是战友找来旧木板帮忙打的,余下便再无他物。从青岛返程时刚入初春,青海的天依旧冷得刺骨。格尔木与青岛纬度相近,春日迟迟不来,风沙却比青岛烈得多,气候也更干燥。好在我们探亲前就在屋里支好了铁皮炉子,既能做饭也能取暖,还特意在墙上挖了烟洞,让烟囱连通里屋,盘起一道火墙,为了提升取暖效果,又在火墙上镶了块铁皮。

一开始生火,卧室温度升得很快,没想到没过几天就出了意外。那天室外天寒地冻,我想往炉子里多添些木柴,随手塞进一堆小木头,还压得格外紧实。当时炉面上看不见火苗,没过半天忽然听见炉子里“轰”的一声闷响,回火猛地蹿起来,巨大的冲击力直接把火墙上的铁皮掀飞了出去,里外屋瞬间浓烟滚滚,遍地狼藉。万幸没有酿成火灾,也正应了那句老话:火心要虚,人心要实。经过了这次教训,我再也不敢一下子塞满整炉木柴,只让炉火细火慢烧,屋里反倒一样暖和。后来我找来半截废弃汽油桶改造成火墙,屋子的暖意就更足了。

为了锁住屋里的热气,也挡住屋外漫天的风沙,我俩用麦秸编了个草帘子,每晚睡前都把它严严实实堵在卧室的窗户外。有一天连队休息日,我俩正裹着被子睡懒觉,忽然眼前一亮,刺眼的阳光直接从窗户照进来,把我们吓了一跳。我赶紧披衣出门查看,才发现院子里闯进来一头牛,把窗上的草帘子叨了下来,正埋着头啃帘子上的麦秸,闹出这么一场让人哭笑不得的虚惊。这段在青海土坯房里的新婚日常,藏着我们最踏实的青春印记,多年后想起,仍带着炉火余温般的暖意。

敬一丹:1700封家书,时代的刻度

9月13日,著名主持人敬一丹因病在北京逝世,享年71岁。让我们通过此文,再读一遍这位远去的女儿、母亲、历史的记录者、时代的见证者。

敬一丹的父母相遇在1950年,一封封时代色彩浓重的书信,承载着父母的爱情和人生追求。父母坚持写信、留信,影响了后代子女。敬一丹家里的信越积越多,到近年整理时已多达1700余封。敬一丹重新梳理上千封家书,在新书《那年那信》里,以“信中信”的方式与四世同堂大家庭的后代交流,引出信的故事——从1950年的情书,到2018年的“微信控”。

敬一丹在接受采访时说,《那年那信》相当于是梳理了这个家68年来留下的痕迹。在她看来,家书记录的不仅是一个家庭的故事,而是拼出了不同年代的世间图景。

1 妈妈教导子女保持通信,让下一代隔山隔水不隔心

敬一丹说,家中所有的信,是她的妈妈一封一封整理的,最后整理出厚厚两本“家庭读物”,取名《我爱我家》。自己的《那年那信》就是在妈妈整理的基础上做的。“看那种家书总是让人又哭又笑,写这本书的过程也是,有泪有笑”。

“我们家留了那么多信,但是在‘文革’中,我妈被迫烧掉了爷爷的照片,以至于所有人对我爷爷都没有印象。我妈妈在很多年以后,专门带着痛感写一封信告诉孩子们当时烧照片的过程。”敬一丹觉得,妈妈是想告诉孩子,不是烧掉了,这个人就再也没有痕迹了。

若聚焦于一封家书,看似只是对一时一事的简单书写。可一旦铺展于时间轴上

连成漫长的线索,家风家教的形成脉络便历历可见。

敬一丹妈妈的教育风格,是让姐弟四人懂得互相关爱和欣赏,养成“不争”的习惯,更形成了“让”的习惯。

13岁时,敬一丹用缝纫机给弟弟们补裤子,补丁有点厚,缝纫机针穿透了她的右手食指。闻声赶来的妈妈没有安抚她,而是大声喊来两个弟弟:“你们俩,记住,你二姐给你们补衣服,手指都扎穿了。她也不是大人,她才比大弟大3岁,她替妈妈爸爸照顾你们,你们长大要是不对你二姐好,你们就丧良心了!”

敬一丹说,当时她听到妈妈的话,心里想的是:“帮妈妈管弟弟,管这个家,这是我该做的,我还能做得更好。”如今想来,敬一丹觉

得,若是妈妈一味说她可怜,她一定会委屈、自怜,不可能激发起积极的心态,“机会教育加深姐弟手足情,逆境中鼓励积极心态”。

后来敬一丹去北京上大学,16岁的小弟也离家当兵,妈妈给敬一丹写信:“妈妈老了,你要替我分担教育和关心小弟的责任,常常给他写信。他不回信,你也要写。他年龄小,一个人在外面,更需要亲人的关怀。”

在妈妈的提醒下,敬一丹给小弟写了许多信,如“倾盆大雨”般全力以赴地写,“当时,我22岁,穷尽所能想到的大道理、小道理全用在这里了”。

敬一丹认为,妈妈这种教导子女通信的方式,可以让下一代隔山隔水不隔心,始终保持有沟通、有惦念、有心灵交流。

2 现在我不加控制地在怀旧,不想忘记也不想让女儿不知

在《那年 那信》新书分享会上,白岩松感慨,他会给自己带的每届研究生布置一个作业——“画出自己的祖父母、外祖父母和自己的父母走到一起的路线图”。做作业前,学生都会觉得太简单了;可是每当回来交作业的时候,学生都是哭着讲述的,因为“他们不知道那么艰难,那么偶然,经历了那么多的坎坷”。

央视读信节目《信·中国》的主持人朱军评价,拥有1700余封家书的敬一丹家是幸福的,即使在条件艰苦的年代,家庭成员间的浓厚温情,依然带来

别样的幸福。而读者翻开敬一丹家的书信纪事,“看到我们未曾经历的,甚至是未曾听到过的故事,这些故事能够给自己内心带来哪怕一点点温暖、震撼与思索就够了”。

敬一丹说,通过书信的文字记载,就能看出家人最在意的东西是什么。

“我的家庭使得我变成了这样一个人。第一次跟《焦点访谈》的朋友说我家有1000多封信的时候,朋友睁大眼睛,非常惊讶。我以为谁家都能这样呢!他说不是,他小时候的东西都没有留下,

这个时候才觉得我多么幸运。”

家书,是全程参与敬一丹成长的自然要素。也因为这份自然,让她几乎意识不到父母的年龄。

值得一提的是,敬一丹的妈妈在写了一辈子家书后,前几年还学会了用智能手机,年过80岁的老人,成了不折不扣的微信控,在“我爱我家”家庭微信群一天能发近40条消息。

“我曾经控制,现在我不加控制地在怀旧。有的回忆是有痛感的,我不想忘记,也不想让我女儿不知。”

沈杰群

