

随笔

你刷的不是手机,是流年

石闯

那天,去朋友家串门。椅子还没坐热乎,就被眼前的景象钉在了原地。

一个二十岁出头的小伙子,大学毕了业,除了吃饭出来露个脸,几乎长在了床上。脊背弯成一座小桥,指尖在屏幕上翻飞,眼神像焊在了上面。窗外的太阳升起又落下,都跟他没半毛钱关系。

他的早晨,常常从中午才开始,到了夜晚,又把自己整个儿交给那块发光的“小砖头”——刷视频、打游戏、看电影,一不留神又熬到凌晨两三点。第二天,太阳照常升起,他照常昏沉,像一只被抽空了棉絮的旧沙发。

还有一位年轻母亲,手机几乎成了她身体上新长出的器官。做饭时看,打扫时看,接送孩子的间隙,也要低头刷两下。孩子写作业喊妈妈,她随口应答:“嗯,你好好写。”孩子想让她陪着下楼玩,她头也不抬:“你自己去玩会儿,妈妈有事儿。”

家里来了客人,她仍舍不得放下手机。孩子终于爆发了,当着所有人的面,眼圈一红,声音都在抖:“妈妈,你跟手机过吧,不要跟我们过了!”

这句话,像一根针,扎在空气里,也扎进每一个听见的人心里。

这样的场景,稀罕吗?

大学课堂上,学生们齐刷刷低着头,像一排排安静的谷穗,风来了,不动;雨来了,不摇。老师讲到高潮时,他们没反应,讲到悲恸处,他们也没反应,临下课,才装模作样地翻两页书,像是给老师一个交代,又像是给自己一份安慰。一段段宝贵的课堂时光,就这么交付给了屏幕。屏幕里装得下全世界,就是没有那个正在讲课的人。

网络上有句话让我印象很深:“最隐蔽的贫穷,是熬夜和刷手机。”初听觉得夸张,细想不由得冒冷汗——真正拖垮一个人的,往往不是大风大雨、大灾大难,而是两件看似无害、实则伤人的小事:习惯性熬夜、无节制刷手机。

两年前,我曾采访过一位著名作家。在他家客厅里聊了整整一个下午,阳光从落地窗洒进来,茶香袅袅,他全程没看一眼手机。他带我看书房,又看他的空中花园,满架盆景,绿意扑眼,他一盆一盆地给我讲它们的故事。临走时,我想加他的微信,他摆摆手,笑了:“我没有微信,只有一个电话,有事打那个号就行。”我愣住了。

这年头,一位著作等身的作家,竟然连人人皆有的微信都没

有?

他说,妻子曾替他申请过,他知道后发了火,让她立即注销:“电子产品太干扰人了,多少人沉迷其中拔不出来,耽误了多少正事。”末了,他淡淡补了一句,那句话我至今记得:“这个时代最珍贵的‘奢侈品’,就是没人打扰,专心做事。”

他年过七旬,依然保持旺盛的创作力,一部接一部地出书。

他叫张宇,曾任河南省作家协会主席、《葬原》主编。在他的书房里,字帖洇着墨香,书脊挤得密不透风。他说:“写作是慢功夫,急不得。手机让人快,文字让人慢。”

你看,手机在手里,是工具;搁在心上,就变成了手雷。用好了是梯子,用错了是镣铐。

多少人的困境,正源于此:白天浑浑噩噩,晚上放飞自我。日子一天天流逝,专注力和自控力却在悄悄流失。有人别说三五天、三五个小时,就是三五分钟不看手机,就心慌意乱、坐立不安,仿佛天都要塌了。其实,什么事也不会发生。

我们都听过那句话:每天进步1%,一年后收益惊人。可反过来,每天消耗1%,一年后又会怎样呢?你以为你在消遣,殊不知正被算法一次次精准投喂。

那些短视频、小游戏,如同嗑瓜子,一颗接一颗,等你想停的时候,袋子已经见了底。这种“系统驯化”就像温水煮青蛙,不痛不痒,等你察觉,早已深陷其中;等你惊醒,世界已经换了模样。

当然,有人会说:“白天上班那么累,晚上晚睡会儿,刷刷手机放松一下,怎么了?”偶尔为之,无妨,就像偶尔吃一顿麻辣火锅,顶多第二天多喝两杯水。可一旦变成每日常态,就真会出问题。长期熬夜刷手机的人,第二天醒来,眼神浑浊,身体发沉,心里烦躁;而生活规律的人,眼神清亮,头脑清醒,浑身有劲儿,走起路来都带风。

一天看不出差别,一月看不出端倪,一年呢?虚拟世界荒芜了真实人生,人与人之间的差距,就是这样被拉开的。

作家木心说:“从前的天色变得慢,车、马、邮件都慢。”慢,是一种奢侈;专注,是一种稀缺的自我成全。

那么,你呢,敢不敢从今晚开始,放下手机,早点歇息?敢不敢在明天早晨醒来时,先瞧瞧窗外,看看树梢上那层薄薄的金光,辨辨鸟叫的方向,而不是第一时间点亮屏幕,划开那个黑洞?

路就在脚下。

歌词

编者按

随着新学期开始,菁菁校园里又是书声琅琅、歌声不断,而凝聚着师生情怀、承载着校风学风的校歌,更是一次次在校园里响起。周口籍词作家雷从俊,曾多次与作曲家合作为学校创作校歌。今天编发他创作的一组校歌歌词,以飨读者。

校园歌声

雷从俊

幸福起航

潮白河,穿越过,
百年钟声传薪火。
智慧的少年求知力行,
幸福学习快乐多。

白檀树,成传说,
琅琅书声汇成河。
知识的殿堂乐学善思,
成就人生一路歌。

啊,未来在召唤,
多彩世界属于我。
啊,幸福起航,使命在心头,
希望之帆永不落。
(北京市密云区第二小学校歌)

母校荣光 民族希望

南长河畔车道沟旁,
大槐树下书声琅琅。
男生英俊,女生淑雅,
人文奠基理工见长。
每当走进可爱的校园,
眺望人生豪情激荡。
啊,今天我爱理工附中,
明天我是母校的荣光。

红色基因胸中绽放,
同心追梦接力续航。
沉毅笃行,厚德积学,
智慧青春充满力量。
每当走进温馨的课堂,
理工学子神采飞扬。
啊,今天我们携手同行,
明天开创民族的希望!
(北京理工大学附属中学校歌)

未来有我

东方巨响的神话,
科技盛开的花朵。
“两弹一星”精神,
照亮书中的星河。
久育九德,知行合一,
好好学习,未来有我。

马兰花开的校园,
梦想起飞的课桌。
红色血脉延续,
科学报国的传说。
弘道致远,守正创新,
天天向上,强国有我。

(北京市海淀区实验小学九一分校校歌)

向着新高地前进

穿越历史迎来日月星辰,
百年名校在这里华丽转身。
中华文化拥抱世界文明,
时代风尚铸就弘毅精神。

带着梦想走进每个早晨,
美丽校园留下我坚实脚印。
自由之风相伴博学多思,
报国之心不忘天天发奋。

诚真处世,慎独立身,
约之以礼,博学于文。
我们携手,携手同行,
向着新高地前进、前进!
(北京市第一六二中学回龙观学校校歌)

诗歌

我愿做一朵龙湖的荷花

(组诗)

张培亮

荷花开了

说起故乡,必须要提到万亩龙湖
提到龙湖里娇滴滴的荷花

却开出一朵很小的荷花
请原谅一个诗人,看了她百遍千遍

六月刚过,龙湖的荷花就竞相
绽放出奇异的色彩

从《诗经》里走出的采荷少女
到《陈风》里轻吟的缠绵情愫

挺拔,端庄,优雅,羞涩
每一朵荷花都开出不同的欢喜

赞美龙湖荷花的词语已经太多太多

露珠一定是给了荷茎特殊的磁力
才吸引着无数人来到这里,驻足停留

我只愿做一阵风,默默地从她身边走过

荷花赋

我们在荷花呼吸时醒来
听听窗外的风,看看湖心的雨

清晨龙湖荷花开放
这是号召游子们回家的信号

龙湖里的荷花,最能分清
谁是本地的游客,谁是外地的游子

那些高高低低的荷梗
托举着千万朵粉红色的灯笼

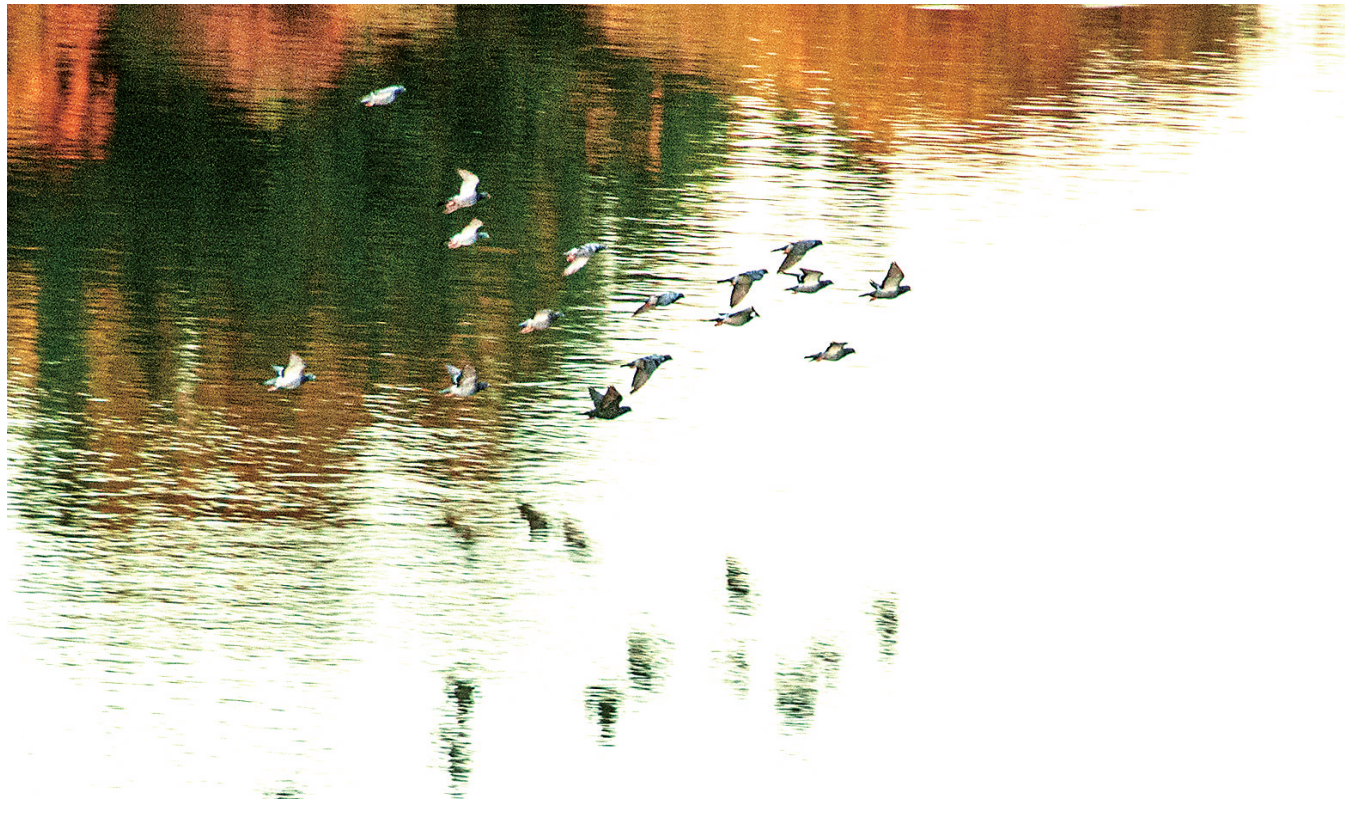
龙湖赏荷

一只青蛙从芦苇中跳进湖里
荷叶便把青蛙的皮肤染成了绿色

荷叶高过头顶
我似乎看到成片的荷花向我倾斜

拐角的浅水处,被成片
盛开的荷花和漂移的水葫芦嫌弃

当我起身离开,衣角
似乎也沾染了荷叶深沉古雅的绿



羽映清波
李军摄

散文

眉豆

吴继峰

眉豆这东西算不上稀罕物,可我总也忘不了它的味道。

那是一种说不清道不明的味道。说它香,似乎并不浓烈;说它甜,又分明带着些青涩。可就是这股子说不清的味道,牢牢地烙在了我的记忆里,任凭岁月冲刷,也褪不去半分。

我小时候,农村人日子过得紧巴。主粮都不够吃,大家更舍不得拿可耕地去种菜。可蔬菜总是要吃的,于是房前屋后,但凡有点空地,奶奶便会见缝插针地摞上几个眉豆种子。眉豆这东西好活,不挑地,不挑肥,几场雨下来,藤蔓便沿着墙根,疯也似的往上爬。到了夏末秋初,紫红色的小花开得密密匝匝,过不了几天,便结出一串串扁扁的豆荚,有青绿的,有紫红的,在风里轻轻晃着,像极了弯弯的眉毛。

那时,奶奶常给我们炒眉豆吃。她将新鲜的眉豆摘回来,掐去两头的尖儿,撕掉两边的筋,洗净了,切成细丝。锅里放少许

油,扔几粒花椒、几片蒜,待炸出香味,便将眉豆丝倒进去,大火快炒。随着那“刺啦刺啦”的声响,满屋子便弥漫开一股清新的气息。

我形容不了那是一种什么味道,只是觉得喜欢。喜欢它入口时微微的脆,喜欢它咀嚼后泛出的那一点点涩,更喜欢蒜香和花椒香在舌尖上慢慢漾开的感觉。那时候,半碗炒眉豆,我能就着吃下俩馍,再喝一碗红薯稀饭。

秋天吃不完的眉豆,奶奶会晒干成干菜。她将新鲜的眉豆在开水里焯过,捞出来,一片片摊在竹席子上,放在太阳底下晒。晒干后的眉豆皱巴巴的,颜色也变成了深褐色,看着不起眼,可到了过年的时候,便成了稀罕物。奶奶会做我们平时舍不得吃的回锅肉,和眉豆干一起炖。肉香和眉豆香混在一起,在灶台上“咕嘟咕嘟”冒着热气,满院子都是年的味道。眉豆干吸饱了肉汁,夹一筷子放进嘴里,嚼起

来韧韧的、香香的,真能吃出肉的香味。

后来我外出上学,继而在外地工作,回老家的日子便少了,可每次回去,父亲总会给我准备些眉豆。父亲在老家生活,吃不了多少眉豆,可每年春天,依旧会在院子里种上几棵。他说,这东西好种,不用怎么管,到时候就有得吃。

那年中秋,我回去看望父亲。临走时,他装好一袋子眉豆,让我带回城。我说城里也能买到,不用这么麻烦。父亲只是笑笑,坚持让我带着。那袋子眉豆跟着我在汽车上一路颠簸。到了城里,炒上一盘,吃起来似乎真和超市里卖的有着不一样的味道。我觉得吃下去的仿佛不只是眉豆,还有老家的味道,还有父亲沉默的牵挂。

爷爷奶奶多年前去世,父亲离开我们也已经三年。如今再回老家,院子里空荡荡的,再没有那遮天蔽日的眉豆秧子。我站在老屋前,心里空落落的。

道源

本版统筹审读 董雪丹
投稿邮箱:zkrbdaoyuan@126.com