



### 智慧生活·

两个月前,与一位朋友打赌,如果两个月的时间他能成功减去20斤的体重,算我输,赌约是2000块钱。

期间,由于大家都比较忙,也懒得联系。

昨天,这小子屁颠屁颠地来找我,我真的被惊呆了,整个人真瘦了一圈,一大圈。

我把他往家里的体重秤上拉,结果更让我惊呆,两个月竟然足足瘦了30斤。

我说,你吃药的吧。

他白了我一眼,不管吃没吃药,你反而是输了。

## 自律的人生才完美

哈叔

微信上乖乖转账了,晚上还请他吃饭,我好奇他是怎么瘦下来的。

点菜的时候,他说,你少点几个,我已经变了。

我以为他开玩笑,依旧两个人点了四个菜,结果他真的吃了很少,害得我见不得浪费的人,最后吃得要撑爆肚子。

后来,他透露了能减肥成功的秘诀:自律、坚持。

每天早餐正常吃,中午吃少一点,晚上几乎不进食了,一杯牛奶或一点水果就打发了,再美味的东西放面前,也会控制住不去碰。

每天绕不远的学校操场跑上十圈,如果下雨天就爬楼梯,一爬就是十个来回,从未间断。

想起曾经看过一句话:一个人有多自律,人生就有多美好。

很多人迷茫彷徨,工资不高,事业不顺,归根结底都败在自律上。

### 亲情流动·

## 七条短信里的爱

江泽涵

前几天是父亲节,看到商店里琳琅满目的礼品,突然想起五年前的一个事。

那天漂流了一下午,浑身疲乏,在溪边找了家小摊,先填饱肚子再说。摊主是一位跛足的老人,只是微微地笑着,没有言语。他满面沧桑,额头上的惨淡尤为深刻,似是年逾古稀。

老人坐在另一块石头上,从上衣口袋摸出一款崭新的手机,小心或者说笨拙地按着键,按几下,想一会儿,时不时憨笑一声,难道是玩小游戏胜了?老人忽然怔怔地看着我,说:“我能问你个字吗?”一听他开口说话才知他并不老,他讪讪地说:“明年才入花甲呢!”

老人说:“熬,熬夜的熬。”他不会普通话,认识几个字,能用笔画输入法。

都是石头,没处可写,我就直接帮他在手机上按了出来。瞟了一眼屏幕上的字,看说话的口气,应该是发给孩子的。

老人没有生意,我也不急着回家,两个人就闲聊起来。

老人的老伴很早就过世了,有七个儿女,都在外地打工,也都还没成家,老人觉得很对不起他们。而他们没有丝毫怨言,每人每月从血汗钱中挤出六十元给老人。

老人没有花过一毛钱,都存在银行,天真地想用这点儿钱给儿女们买房结婚。手机不是老人买的,也不是别人送的,是人家漂流时掉的。手机里没有保存的号码,他等了一个月,失主也没打电话来,就起了“坏心”。

“我早就想要买个手机。去年中秋,二闺女回来,发现我在院子里累晕倒了。儿子说要接我出去,不然伤了病了,都没人知道。我不肯。女儿说至少要给我买个手机,每天报一次平安。手机多贵啊!我告诉他们我有事会托邻居到村委会给他们打电话的。”

老人怯生生地缩了一下身子,说:“捡的不算偷,不犯法,对吧?”

我提醒老人,如果捡到数额巨大,或是价值高的,不报警上交,也是违法的。这款手机七八百就可封顶,人家也没来电询问,那是根本不在乎了。

老人在保存短信时,又遇到困难了。他把要发给七个子女的短信都保存在草稿箱里,每条短信都两页多,内容也差不多:第一句都是说“我今天很开心,很健康”;第二句都是问“你今天情况怎么样”;第三句开始各不相同,是零零碎碎的家常,还有一些城里乡间的趣事;最后一句又是一致相同:“对自己好,对别人好,做好人,有事不怕,还有老爹!”

我心底涌上一股暖流,问他为什么不发出。他说:“我怕等会儿想起来,还有话要说。”我笑了:“那可以再发呀!”老人摇摇头:“要一毛钱一条呢,发一回就是两毛,我还是等天黑后再发出去吧。”

穷人表达爱的载体,往往是卑微的,而老人把对七个儿女的爱都浓缩在七条短信里,却又显得多么广阔!

### 冷暖世界·

男孩是在一个“文学论坛”里碰到“一网情深”的。

后来,男孩用电子邮件和QQ了解到“一网情深”的一些情况:北方一所大学中文系二年级的女生,喜欢文学和音乐。

等到两个人互通了近百封电子邮件后,男孩发觉有点喜欢女孩了,这虽然有点老套,像被嚼了很多遍的甘蔗渣儿,但男孩还是在第一次通电话快结束时对女孩说出了“我想到你的城市看看”的话。

第二天,男孩就登上了北去的火车。在那所大学校门口见到女孩的时候,已经是凌晨两点多了。西伯利亚来的寒风吹得男孩牙齿直打架,但男孩的心却像火炉一般热着,因为女孩比男孩想象中的还要秀气漂亮。

两个人傻乎乎地站着不知道说什么好,好像网络里的文字把他们所有的语言都透支完了一样。直到门卫过来问话的时候,他们才感到自己的失态,连忙去找安顿的地方。

如果不是寝室里的人发消息来说“下礼拜要去实习,再不回来就顶不住了”的话,男孩还想多

## 火车票里的爱情

萧磊

留几天的。其实女孩也是这个意思。

男孩从火车的窗口看着月台上有节奏地奔跑着的女孩,眼泪快刹不住了。当那只白玉一般挥舞的手不见了的时候,男孩感觉自己的心被那只手掏空了似的,头脑里一片空白。

火车将男孩和一群同学带到了更远的实习单位,男孩对女孩的思念却像野草一样疯长起来。有一个双休日,男孩终于忍不住又买了一张北上的火车票。在北方那个脏兮兮的火车站里,男孩见到了女孩。他们相拥在一起,好像整个世界就只有他们两个人了。

半个小时后,男孩坐上了返回南方的列车。

三年以后,男孩不顾家人的反对,甚至不惜和父母断绝关系,还是和女孩走到了一起。等到稀稀落落来喝喜酒的客人走光以后,男孩把女孩抱进了他自己亲手布置的新房。推开门的瞬间,女孩就看到了床头墙壁上的那两个“喜”字,她感到很特别,连忙从男孩的手中挣扎出来,走近了,才发现是男孩用几年来南下北上的火车票拼成的!车票上是女孩很熟悉的两个地名。于是,就有泪花在女孩的眼眶里接二连三地盛开了,一朵一朵,晶莹剔透。