文心几许

□ 卫彦平

读书，是一场永远的修行。　——题记

壹

当初喜欢读书的时候，是纯喜欢，套用现在的时髦话说，那是“初心”，是跟着感觉走的。

没想到这么多年的风风雨雨走过来，生活变故无数，唯读书这个习惯坚持了下来，以致成为我的一种生活方式，成为我生活的一部分，像深入骨髓的什么似的，长在血肉里，令我长情不吝。

说起来，还要感谢我的小学语文老师王爱元。王老师的语文功底很深，课讲得相当出彩，字写得也很漂亮。他激发了我对文学的渴望，培养了我良好的阅读习惯。正是这种爱好和习惯定位了我的职业走向，一直受用至今。

当时课外书籍相当匮乏，书本知识又根本满足不了我，因而想方设法借书就成了我“外交”的一大课题。老师们订阅的《儿童文学》《少年》等已经忘记了书名的少许杂志成了我心爱的读物。甚至老师们看的小说我也死乞白赖地总要借到手。记得《林海雪原》《春风野火斗古城》等小说就是在我小学阶段看完的。

那时，我唯一愿意做的家务活就是拉风箱了，因为，帮助大人干拾柴禾、剜猪草等活计时，是没法分心看书的。而拉风箱的时候，一只手来回拉送风箱杆，一只手拿上“小人书”死盯着看，尽管上身随着前后俯仰，倒也不妨多少事。晚上时间比较宽裕，母亲在灯下做针线活，我就凑到近前看书。这些书甚至不是看过一遍，以致小说里边的人物至今仍能数落出名字来。

礼拜天，我常常一大早就去了大队会计家看书报。当时村里边订的报纸和杂志（记得有《华北民兵》、《辽宁青年》等）全都送在他家。那时的我，大约是个十一、二岁的样子，根本不敢开口和人家说借回家看。能坐在人家前脚底的靠椅上静静地翻阅，内心的那份感激是由衷的、真诚的。

贰

上初中后，接触面相对更宽了点，能借到的书籍也更多了。去老师办公室，去同学家，我唯一的关注点就是看人家有啥书。一旦瞅见了，便开始“游说”，想方设法总要借到手。书籍一旦到了手，就再也没有待下去的心思了，着急的立马想走。有时实在不好意思，心里说再应付一会儿，可终究按捺不住，常常是心急火燎地、不顾颜面地告辞了。

看“闲书”上了瘾，以致偏科，代价是中考落第。补习的那段时间，有所收敛，数理化课上不再看了，自习课上也规规矩矩做作业。但语文课上就心猿意马了，老师在上面讲课，我端坐在桌前，课本立在桌面上，貌似认真听讲。其实，课本里面套着小说读本，聚精会神地“偷着”看。《三国演义》《水浒传》《红楼梦》《射雕英雄传》等等长篇小说就是在初中语文课堂上读完的。

上师范后，就相当于端上了铁饭碗，自然也就没有了考试压力，这对生性爱好读书的我来说，是一大利好。自习课、星期天，我成了学校图书馆、阅览室的常客。时间长了，和阅览室的管理员熟悉了，本来只能在室内阅览的图书，我可以同时拿上四、五本外借一周以上。1985年，学校成立了山花文学社，办起了《山花》期刊，我在编辑部任职。课余时间征稿、写稿、编辑、校对、油印、出版，积极参与各个环节和程序。

当时，伤痕文学盛行，刘心武的《班主任》，卢新华的《伤痕》，张贤亮的《绿化树》、《男人的一半是女人》，陈建功的《飘逝的花头巾》，王安忆的《本次列车终点》，宗璞的《我是谁》，冯骥才的《啊》，从维熙的《大墙下的红玉兰》等，我是趋之若鹜。

后来一段时间，寻根文学风生水起，阿城的《棋王》、王安忆的《小鲍庄》、韩少功的《爸爸爸》、张承志的《黑骏马》就是较早出现的原始文化寻根小说。

当时，文坛上“晋军崛起”，我还阅读过柯云路、张平、韩石山、张石山、李锐、蒋韵等作家的不少小说。

师范后期至刚参加工作，散文、诗歌成了我阅读的“兴趣点”，《散文》《散文选刊》《星星诗刊》等，或借、或订、或买，期期不误。

叁

后来，结婚生子，职场更替，生活中有了许多苟且，但读书始终是我放不下的情结。可以这样说，从最初的爱好，到青年时期的用以“消愁”，到教育子女的“功用”，再到后来离弃不得的“习惯”，我与书籍成为了子期与伯牙的模样。

我的床头和靠墙的一侧全都是书，每天晚上多多少少要看上几页才能入睡。我曾在与妻的一首七律中用这么一联“愧无几格安居屋，幸有一床引睡书”记录我的生活状态。

孩子们上学后，为了树立一个“热爱读书”的榜样，我更是不敢有丝毫懈怠。孩子们看书、写作业，我在一旁一定也是在看书、写作。孩子们的每一篇日记、作文，我都要用心修改一遍，他们再认真抄写一遍才算完工。每一个暑假，我都要提前阅读大量经典美文，甄别筛选后打印成册，订上封皮，美其名曰“阅读一夏　清凉一夏”。

其实，我常常感恩于读书。之于我的人生的一些得到，一直与我爱读书有关。工作上的些许成绩就不用说了，单说儿女们的品格素养、文学情怀，就堪称我的一笔莫大的收获。

曾经有人问过我：我读了很多书，但是随着时间的流逝，我会把书中的内容甚至书名忘得一干二净，这样的读书有意义吗？

对于此类问题，曾经看到过一个回答我觉得很好，这里借用一下：“当我还是个孩子时，吃过很多食物，但是现在已经记不起具体都吃过些什么了。但可以肯定的是，它们中的一部分已经长成了我的骨头和肉。”

雨果说过，书籍，引领我散步在别人的灵魂中。

我说，其实，读书就是一场永远的修行。

喜欢书，就像喜欢漂亮的衣服一样。喜欢读书，就像喜欢吃美味的食物一样。书就像老朋友，陪伴我排遣孤独和浮躁，鼓励我寻觅走向灵魂高贵的迷径，带给我快乐，激发我思索，不知不觉已走进我的生命，融化在我生活中。

读书与我

□ 卫彦琴

有人说，交往的人和阅读的书，构成了一个人生活的外在资源，成就了一个人的高度和品位。其实，阅读能给予人的，从来不只是一些具体的知识，更是一种视角，一种高度，一种境界。当一本书在你面前打开一个世界，你以为已经登堂入室，陶醉于遇见最美的风景时，忽然发现有一个更大的天地隐于其后，吸引你去进一步探索，不知不觉在揭开一个个神秘面纱中流连忘返，沉醉不知归路。

我觉得读一本好书，就是让你的目光在未知世界里驰骋，扩大自己的心灵版图。有些书让你看到自然山川，体会一己渺小，懂得敬畏；有些书让你看到世态复杂生存不易，打开生命状态的丰富独特；还有些书，让你顿悟生命的高贵，走出狭隘的自我设定，迈进更宽广的天地；更有一些书，让你看到人类族群的过去和现在，看到今后发展的广阔前景，增强生而为人的责任感和使命感。

有人说“读万卷书不如行万里路”，其实无论是读万卷书，还是行万里路，没有白读的书，也没有白走的路。读书启智医愚，能让自己获得一些新观点；行路增长见识，激发思考，能增加一些新思路。读书就是踩着先贤的足迹行路，行路也是躺在自然的怀抱里读书，读万卷书和行万里路相结合，才能真正拓宽眼界，增长智慧。

陈忠实的小说《白鹿原》中说，世间一切佳肴都经不得牙齿的反复咀嚼，咀嚼到后来就没味了；只有圣贤书耐得咀嚼，同样一句话，咀嚼一次就有一次新的体味和领悟，不仅不觉味尝已尽，反而觉味道深远。好饭耐不得三顿吃，好衣架不住半月穿，好书却经得住一辈子诵读。

于我而言，读书是一种乐趣，也是一种修行，是一种自然的生活方式，在阅读中生活，在生活中阅读。

值得一读的养生好书

——喜读卫风魁著《实践养生集锦》

□ 韩长绵

一个偶然的机会，从朋友处读到卫风魁先生根据他几十年的养生心得与经验呕心沥血编著的《实践养生集锦》一书，因为我也是个老人，也关注健康与养生，只是多年来对养生知识只是满足于零打碎敲一知半解，没有系统的学习探讨过，实践更是无从谈起不得要领，也就是说正处于渴求与茫然之中，所以当我见到卫先生这本书时，高兴喜悦的心情就溢于言表难以掩饰，朋友见我对此书这样的情有独钟喜不自禁，就慷慨大方地赠送于我，对我来说这真是求之不得梦寐以求的好事啊，竟连个客气话也未说就据为己有了，带回宝贝之后，就迫不及待地从头细读起来，边读边记地顺手写了一些体会，以飨大家。

不空谈，重在实践。《实践养生集锦》一书共收录14篇文章，也可以说是14堂养生大课，内容广泛，涉及科学养生的方方面面，如果我们都能按照卫先生的讲解去领会去归纳去实践的话，那就一定能获得足够的健康和快乐。卫先生用他几十年与疾病对抗斗争并取得节节胜利的经历，用通俗易懂的语言，深入浅出的道理，真实可信的事例，向我们娓娓阐述了养生的重要性、科学性、可能性，不由你不心悦诚服地跟着他的脚步，学习他。如他在“实践养生‘五疗法’”中这样说：“我从健康人到病人，又从病人好转到亚健康，而后迈进健康行列，整整度过了六十个年头。期间，从多年患病、治病、养病的亲身经历和学习、研究‘养生保健’的实践中，悟出了一个道理：来病容易，祛病难。俗话说，‘患病像闪电，去病似抽丝’，实践都领教啦，一点不错。”于是，他依据自身的实际与“防重于治”“未雨绸缪”的原则，系统地总结出健康长寿的法宝“五疗法”，即“饮疗、食疗、手疗、脚疗、神疗”，对于这样的神奇法宝，谁能不心服口服期盼亲自一试呢？

多借鉴，丰富自身。读过卫先生的大作之后，心里不禁产生疑问，他少小参加工作，没有读过多少书，没有多高的学历，怎么就懂得那么多，知识那么丰富？从他那长达10页两千多字的“后记”里，我们找到了答案，卫先生虽然只有高小毕业的文化程度，但他几十年始终坚持自学，小小年纪就懂得“在劳动之余、阴雨天、休息时还想读书学习，增加点知识”，具备了学习上进、勤奋求知的精神。社会与实践为他提供了再学习的机会，他也充分利用了这一机会，从不虚度光阴，他遍读各类书籍报刊，刻苦钻研业务，不仅干一行爱一行专一行，工作成绩卓著，而且正确对待自己的疾病，积极配合治疗，探讨医术，敢于在自己身上试验，坚持好的，摒弃差的，博采众家之长，补充自己的不足，取得了久病成医的效果。关于治病与养、防结合，他得出这样精辟的结论：患病要找准原因，看病要找对医生，治病要主动认真，养病要细致耐心，防病要坚持到底，缺一不可，否则前功尽弃。仔细玩味其中的思辨哲理，谁能说卫先生不是一个大学问家呢？

益众人，发挥余热。1994年退休以后，后半生如何度过？卫先生经过反复思虑，最后选择出适合自己，经过努力可以达到的目标：“改变亚健康，养生贵践行，生活有规律，健康度晚年，时光需珍惜，余热要生辉”。他是这样说的，也是这样做的，退休二十多年来，卫先生始终不渝地践行诺言，先后曾任多种公益职务，为了将自己的养生知识、健康学问传授给老年朋友，他不仅担任孝义市老年大学副校长，教务副主任，而且亲自备课讲课，收录在本书中的这些文章，就是他根据他的授课讲稿整理而成的。通过授课，使许多的老年大学学员受益，树立了正确的健康观念，改变了多年养成的不良习惯，步入了健康生活方式的行列。而今他虽说年事已高，辞去了许多职务，但为了让更多的人获益，他除了继续担任老年大学养生保健班的授课工作，还整理印刷了《实践养生集锦》一书，自费出版，广为发放，向社会传播正能量。他的想法是：“力所能及，尽力而为，余热未尽，奉献不止”，这是多么朴实的品格多么宽广的胸怀多么高尚的情操啊。相信，如果你读过卫先生的这本书，一定会如我一样，开卷有益百读不厌，拿得起来就放不下。

汽修工之歌（歌词）

□ 马山

走过春秋，蹚过冰河
无论山有多高土地多辽阔
高举扳手
我就是拴在云朵的跋涉者
匍匐大地
倾听母亲跳荡的脉搏
挥汗如雨
寻找旋转中的吟哦
怀揣亲人滚烫的思念
多少假日擦肩而过
多少聚会成了无言的歌
看不够乡村吊塔巍峨
亲不够城市霓虹闪烁
啊，放心吧，亲爱的祖国
只要您版图上驰骋的汽车
有一百次的抛锚
我就是您桅杆上躬身的舵

走过冬夏，踏平坎坷
无论林有多深道路多壮阔
高举扳手
我就是挂在风中的追梦者
豪饮山泉
胜过美酒舒筋壮骨
初心不改
高唱一曲奋进之歌
牢记父母殷殷的嘱托
多少家务一拖再拖
多少挫折凝聚成智慧的火
看不够土豆飞出山窝
亲不够梦中有她有我
啊，放心吧，亲爱的祖国
只要您肌肤上飞驰的汽车
有一百次的懈怠
我就是您微笑中靓丽花朵