

## 感受坡路的脉动

□ 衣名

常言道：“上山不易，下山更难。”这话，得对有过爬山经历，特别是爬过险峻大山经历的朋友说，才深有体会。

少年时曾爬过公园的小山，说是山，其实就是个小土包，上去根本不费劲，初下山时更轻松，一冲而下，好不痛快。岂料一过半山腰，便完全失去了控制，只能靠两脚的落点，纠正飞身而下的方向，以免撞在树干和石块上。

这只是对上山下坡的初步体会。后来游历过一些名山大川，那体会就更深了。其实，上下山的难易，不仅是把握与控制的问题，更重要的区别在于心理上。登山时，毕竟有个海拔的目标在上面等着你，一种征服者的骄傲和自豪在驱使你，鬼使神差地让你平添许多勇气和力量。

下山可就不同了。面对一失足就可能滚下去的陡坡，你会想到人生的价值，甚至还会怀疑：刚才征服的高度，是否有这个必要？所以，每每与朋友吹牛，总说曾上过某某山，绝不肯说“我下过某某山”——即使是凭索道车上下的。

说是上过高山，也只是“上”而已：凭借了别人开凿的石阶路，或是重复别人探出的捷径便道。至于那陡峭的野岭奇峰，至于那闯关涉险的攀登，别说是没那份能耐，就是一点点念头，都不敢有。因而，我对上下山的体验，只算皮毛而已。

有一首歌词：“生活就是爬大山……”一听这句，感触颇深。生活，可不就像爬大山么！而生活的大山，每个人只能爬一次，每个人也只能爬自己的大山。

如果你没有爬大山的经验，请千万听我一句劝告：上山当努力，下山要小心。

因为每个人的生活巅峰，是没有高度标准去衡量的。一旦你意识到，自己勉强用着“强弩之末”的身心从事工作，尽管才到中年，也许已经是“白发见生涯”、衰疲不堪，处在失控的尴尬境地了。

这话，也只有对步入中老年人的说，才听得懂。

在我即将步入老年时，许多方面开始像滚下坡的石头，难以控制。最明显的是健康状况，这病那痛，雨后春笋般地冒出来，一会儿脚趾痛，一会儿头痛；不是胃不舒服，就是肚子有点难受。一场抑郁症，折磨得我死去活来。接着，就在按起葫芦浮起瓢、与病魔搏斗“其

乐无穷”的忙乱中。

头发一根根地白了，皱纹一条条地深了，牙齿一颗颗地掉了。刚掉第一颗时，还想保住一点形象，去装颗假牙。一问价，最便宜的500多元，进口的要1000多元，种植一颗至少得5000元。正犹豫：是该用半个月的薪水敷衍，还是用一个月的工资冒险？第二颗、第三颗就纷纷落下了。得，半年的工资也装不了这门面，干脆等掉光了，换一口假牙吧——忍痛花钱，也要一次到位才行。

健康一下坡，事业就甭说了。不是照顾身体，就是三天两头跑医院，工作也无法兼顾。于是我明白，长江后浪推前浪。在事业上，我就是有这个心，也没这个力了。特别是在这竞争加剧的环境中，努力跟上潮流，不使自己过早被淘汰，已是不错的“下坡台阶”了。

生活的风雨摧垮了肉体，同时也铸就了意志。至少，我悟出了爬大山的哲理，不会再好高骛远地奢谈什么理想抱负。

谁都有衰败的时候，总要经历生命的低谷，总要走向生命的终极。写好自己的最后一捺，就要做好充分准备。所以我学电脑，所以我参加自学考试，所以我学习外文，所以我在读书——就是想将“一捺”这笔后的拖笔，写得苍劲有力些。

有人劝我多为儿子存些钱。抚养他成人，是我的社会义务；给他些爬大山的指点，是父亲的职责。然而，我不能为他架设生活这座“大山”的索道。他们的大山，只能由他们自己去攀。否则，他们不花力气地上去了，叫他们如何下来呢？

我以为，咱们中老年人最明智的选择是注意自己的脚下。咱们的路，不比他们轻松。如果不小心掉下深渊，一向依靠你的孩子，该怎样继续？更可怕的是，落下个苟延残喘的负担给子女，岂不是得不偿失？您的健康，是他们的福气呀。

有人问我：“最近在忙什么？”我总回答：“学习。”幸好多数人不再追问学什么。我常说学电脑，其实是在学精力怎样不走漏，怎样潇洒地下坡，不给生命力留下逃走的孔洞。

衷心祝愿所有中老年朋友，出色地走完人生的余坡。借此向各位朋友道一声：珍重，下坡千万要小心！

杂文

## 我的好朋友

□ 王翊辰

我有一个形影不离的好朋友，你猜猜看？没错，她就是苏婉婷。

我俩从出生起就黏在一起，我比她大18天，虽然名义上是朋友，可她早就是我生命里像家人一样的存在。

苏婉婷瘦瘦的，头顶有一颗小小的痣，一双水汪汪的大眼睛像浸在水里的黑葡萄，长长的头发垂在肩头，鼻子小巧又精致。她不仅长得漂亮，还特别聪明机灵。

我们之间发生过好多有意思的事。记得有一次去海边，我迫不及待地冲进海里，她却蹲在沙滩上专心堆沙堡。没过多久，我就捉到了几只张着钳子的小螃蟹，而她的沙堡也终于成型了。我们把几只螃蟹放进沙堡里当“守城卫士”，又在沙堡外摆上几只当“攻城入侵者”，看着它们举着小钳子张牙舞爪地打了起来。过了好一会儿，它们也没分出胜负，反倒都累得气喘吁吁、两败俱伤。就在这时，一阵海浪涌了上来，“哗啦”一下把这些小战士全都卷回了大海的怀抱。我和苏婉婷趴在沙滩上笑得前仰后合，这真是充满童趣又难忘的一天啊！

这就是我最要好的朋友——苏婉婷！

习作

