



夜航船

■龙烟

现在很多30多岁的人会自嘲为“脆皮青年”，这个称呼倒是挺形象的。就像一根脆皮巧克力棒冰，表面是“硬的”，内里是“软的”，一点都不抗造，甚至还弱出了天际，比如打个喷嚏可能就腰椎间盘突出、伸个懒腰就扭到了脖子、下个楼梯就骨折了4处……

“脆皮青年”的几个“作”的习惯，比如熬夜、饮食不规律、咖啡奶茶无限续、不运动之类的，东北姑娘晚晚一个都不少。但她觉得自己才30岁，感觉一时半会也敲不破那层“脆皮”。

虽说是东北姑娘，但长得白白净净的，身材也纤细，倒像是江南长大的。大学一毕业，大概六七年前，晚晚只身来杭州找工作，还花大价钱学了别人听都没听过的课程：筋膜理疗瑜伽。

当时，这个筋膜瑜伽师愈概念还挺新潮的，国内学习的人还挺少，而且并不像艾杨格瑜伽、阿斯汤加瑜伽那样，对从业者体式的要求比较高。可能就是因为这个空子好钻，一个连竖向的一字马都做不到的她，居然有胆子开了线上筋膜瑜伽的直播课，甚至养活了一个十个人不到的“草台班子”。

晚晚说刚开始可来劲了，“草台班子”租下一个别墅，楼下直播，楼上住宿。就晚晚一个主播，一天要播两场，每次至少3小时，剩余时间还得自己剪辑一些小的练习视频。

一开始，晚晚觉得这么加油干，就是青年人创业该有的热情。于是，所有“脆皮青年”的恶习都被深度强化了，比如吃饭极其不规律，一日三顿全靠外卖，一天只睡四五个小时。

就这样勉强撑了两年不到，晚晚就感觉身体被掏空。每次熬夜后起床，自己的眼皮都睁不开，身体像千斤重，挪不动。最糟糕的是，自己对着镜子都吓了一跳，嘴唇苍白得像敷了一层白粉。若不化妆下楼，楼下的伙伴都要惊呼：“真是见鬼了，快去涂上口红吧！马上就要开播了。”

原来，“草台班子”里没有一个人在意晚晚的身体状况，而是担心变现的流量消失了。又熬了一段时间，晚晚终于决定不干了，“草台班子”就齐刷刷地骂她“不仁义”。

虽然顶着“不仁义”的帽子，晚晚还是离开了，进入了躺平期。算起来，大学毕业后，好像也没干多少年活，前后加起来不到3年。但到如今，躺平期都快3年了，其间没有什么收入来源，全靠父母补给。

去年，晚晚又做了一件“创举”，跟妈妈去武当山下一个知名武馆待了一个月，学习武当的太极祖拳十三势。那时三餐规律，早睡早起，上午下午各练习两个多小时，身体终于感觉有了活人感。

于是，回杭州后就想把这种感觉续上。没想到，杭州富义仓刚开了一个武当太极馆，晚晚咨询了一番，居然报了一个基本拳班，每周一节课，跨度10个月。话说基本拳就是武当武术的功力拳，动作虽然不多，但招招都是武术的根基。要打出虎虎生风的样子，着实有难度。

一堂基本拳课大约有2小时，不是大跨步、鹤子翻身、马步冲拳，就是正踢腿斜踢腿外摆腿等各种腿法。晚晚第一次来跟课时，才跟练了几个动作就觉得喘不上气来，嘴唇发白，犯恶心，好像要晕倒了，于是在旁边干看了三分之二节课，很快就得了一个外号：“那个坐坐”。

“你确定要跟基本拳课吗？不换一个太极拳之类和缓一点的课程？”同学们都非常关心新来的晚晚。但是，晚晚说再试试。没想到，跟了快9个月的课了，晚晚每节课干坐的时间日渐减少，到后来只需要小坐一下，几乎可以全程跟练了。最要紧的是，嘴唇终于有了血色，也不容易发晕了。

虽然有进步，但其实晚晚并没有彻底脱了“脆皮青年”的标配。她依旧一日三餐全靠外卖，每晚十点还要大吃一顿，每天睡觉都是凌晨两三点。她唯一的改变就是每周多了两节课，一节是基本拳，一节是十三势，一节课练武术各种基本功，一节课是感受太极之美。除

此之外，回家就是躺平，啥都不练，晚晚称自己跟课全靠“天赋记忆”，不靠自律。

跟晚晚一样，越来越多的“脆皮青年”开始在老祖宗的宝库中寻找宝贝。在各大社交平台，年轻人在武当山、茅山、青城山练拳舞剑的Vlog日常已然见怪不怪，而在十年前，想要练武自救的基本都是50岁以上的人。

风向变了。“脆皮青年”也想要力挽自己的狂澜。虽然他们的自救，看起来并不彻底，但哪怕只是抓住了传统养生的一根稻草，或许也能有机会下好自己的“神仙一局”。

令人感动的是，老祖宗的宝库始终向我们打开着，只等着我们幡然醒悟的一天。

或许某一天，你的认知的提升，会带来更为完整、全面的视野。那么，最终的人生升级，将是整体的智慧维度的升级，那就是真正的“力挽”。而颠覆自己的直线思维造成的狂澜，对你来说，就不再是阻拦。



扫一扫听一听 更多精彩内容

朝花夕拾

■傅志泰

在庐山重温浪漫

“五一”假期，我们三五好友，不顾车堵路远，驱车七八个小时来到长江边的九江市。

次日一早，我们换乘景区的中巴，沿着盘山公路，在云雾缭绕中，穿过崇山峻岭来到如梦似幻的庐山。

我们先参观了全国重点文物保护单位美庐别墅。这是一座在绿荫深处的英式别墅，1903年由英国人买地建造，1934年被宋美龄购入后成为蒋介石夫妇的官邸。1959年庐山会议期间，毛泽东主席也曾在此居住，所以美庐是唯一一处国共两党最高领导人都居住过的别墅。美庐别墅和庭院堪称庐山别墅群中的精品，它上、下二层主楼建筑造型古朴、典雅，中西合璧的附房和长廊错落有致，别具一格。庭院内树影婆娑，名木、繁花与竹林交相辉映，勾勒出一幅清幽雅致的立体画卷。在红色的“美庐”两字石刻旁边的一块石碑上，还记载着一段往事，说的是蒋介石于1948年8月离开庐山前，怀着极其复杂的心情，刻下了“美庐”两字。1959年毛泽东下榻美庐时，工作人员趁主席不在院内，正准备将“美庐”两字凿掉，此时毛泽东主席回来了，随即制止了此事，并表示这是历史的一部分，不能抹去。故美庐石刻为现状而保存下来了。历史就是历史，是不能改变也改变不了的，这让今天的我们，看到了真实的美庐。

离美庐别墅不远处，就是庐山恋影院。它是全球唯一每天仅放映《庐山恋》一部电影的影院，被列入“吉尼斯世界纪录电影”。《庐山恋》是1980年上映的一部经典爱情电影，影片中女主角周筠和男主角耿桦在庐山相遇相恋，那深情的一吻，被视为新中国银幕上的“第一吻”，不知吸引了多少国人的目光，唤醒了众人心底的激情。庐山市民政局婚姻登记处已专门在庐山恋影院设立登记点，方便新人在此登记领取结婚证。影院内还布置了婚书誓词展示、证婚现场、夫妻合影等婚恋主题场景，并提供“爱情邮局”、“爱情电波”等多个创意打卡点。身临其境，我和妻子也忍不住像恋爱中的年轻情侣一样，在一台自动拍照打印机前，面对镜头亲密相依。拍下合照后，机器即刻打印出一张彩色合影上了“头版头条”的《庐山恋日报》，“庐山恋如故，美在云深处”，我们在这里记录下幸福美好的一刻。同行的老杨夫妇，两人都是警察，他们放下平时的严肃，也旁若无人地紧紧相拥，仿佛回到了热恋的时候，开开心心地把这甜蜜温馨的一幕定格下来。

庐山因电影《庐山恋》成为“爱情圣地”，至今仍弥漫着浪漫的气息。我们的生活，也因为彼此相爱而变得越来越美好。

湘湖诗会

梅雨

■杜群智

土地是饥渴的野兽
吞吐着自然的琼浆
阶前凝散的雨沫
翻腾起思绪的獠牙

放下这纸油伞
漫嗅这山间的雨味
葱茏馥郁了植株
绿意在肆意蔓延

在雨的世界里奔跑
不要忘记带上自己
橡皮在用力地擦拭
石凳上失望的霉斑

用碗划下一个圆
填充温暖的色彩
用筷子敲出太阳的张扬
童声澄澈，拂散了记忆的灰色

独自煮茗（外一首）

■褚亚权

遮天荫浓掩重门，独坐幽斋理旧痕。
柜上青瓷凝冷色，杯中碧叶溢微温。
业微未敢轻言退，薪薄偏思尽力存。
自占闲愁闲客作，怯生总是在黄昏。

好时光

假日馨风轻漾，桃蕊艳、柳丝长。
暖鸟放歌时悦耳，关难结对忙。
似若催情客，逸兴起、正初阳。恐
负韶光好，起早览城厢。

风景独好

■萧祖能

北干山四季

晨雾如缙，轻笼北干。这座横亘萧山城乡的青峦，不高而扼要，以“北枕钱江吞吐浩气，干凌霄汉立雄关”的雄浑，既为英烈之魂，亦为乡人寄情，更作俯瞰城郭变迁的天然看台，成为萧山文脉与烟水交织的精神坐标。

拾级而上，新铺的生态步道与古旧石阶相融，防滑纹理藏着现代匠心，却未减岁月温润。石阶浸露，每一步皆踏在历史与当下的交汇处。林间晨练身影流动，太极柔缓与登山矫健相映，王伯竹笛吹奏的《茉莉花》随风漾开，引得老伙计们驻足合拍；李阿姨与棋友围坐石桌，楚河汉界间酣战，爽朗笑声穿林而过；孩童追光奔跑，清脆笑语撞碎薄雾，为山径添了几分烟火温情。山脚下的花圃草木葱茏，品类繁多，四季皆有繁花缀枝，花香随晨雾漫上山坡，与草木清气交织成韵。

山径古亭内，82岁的陈爷爷为孩童讲说山名旧事：“昔年称‘北固山’，为御敌天然屏障，山下古驿站曾迎送万千商旅。”亭柱楹联石刻笔力遒劲，沿途导览牌图文并茂，将山名由来、植被品类娓娓道来，让文化底蕴随脚步次第铺展。登临山巅，烈士陵园静静矗立，近五十米的碑体庄严肃穆，汉白玉围栏洁雅温润，松柏环绕如卫士执戈。晨光穿叶，在碑身投下斑驳光影，将“忠魂”二字染得透亮，默诉往昔热血与坚守。凭栏远眺，视野豁然开朗：老城区黛瓦参差，钱江世纪城摩天楼鳞次栉比，沪昆高铁如银带穿梭，河道似碧练缠绕，钱塘江波光粼粼与蓝天相接，“江、城、山”相融的格局尽收眼底。晨雾渐散，阳光遍洒城隅，从工业园区到居民阳台，从喧闹商圈到静谧河道，皆在晨光中舒展生机。风掠耳畔，携花圃清香与市井烟火，让人彻悟：此山每一缕风，都吹着萧山的过去与未来；每一眼望，都装着故乡的深挚情怀。

北干山的四季，皆藏文脉与温情。春时花圃新绿叠翠，映山红漫坡，“踏青节”上市民携家赏春、手绘风筝，花苞甜香混着笑语；夏日松柏蔽日，山风送凉，“森林音乐会”上本土音乐人弹唱萧山歌谣，情侣观落日熔金，孩童追萤于树荫；秋日枫红杏黄，“登高赏秋”中老人拾叶藏秋，摄影爱好者定格山城绚烂；冬雪覆巔，银装素裹里陵园更显肃穆，清明祭扫时市民献花敬礼，让红色基因代代相传。

登山爱好者老孔，是这山最执着的见证者。二十年风雨无阻，他熟稔山径每一块石阶、花圃每一种草木，亲历着山下农田变高楼、泥路拓大道的变迁，唯此山风骨与草木清芬依旧。“晨雾清风伴我沉心静气，”他常说，每逢清明必携孙辈登临陵园献花，细说先烈故事，让红色记忆扎根晚辈心田。

北干山，是烈士精神的丰碑，承载萧山记忆根脉；是市民休闲的乐园，联结城乡日常温情；更是城市的脊梁与眼眸，默察萧山从古朴走向繁华的每一步成长。晨登此山，看日出东方，望城郭如画，便懂萧山人对它的情有独钟——于喧嚣中守宁静，于变迁中藏本真，早已是萧山人骨子里的故乡印记，是穿越岁月而不朽的精神图腾。

灯下漫笔

人活着，需要有一点追求，这份精神上的渴求，能推着我们努力往前奔，成长为更好的自己。可如果这份渴望，变成了心里填不满的匮乏感，味道就变了。

心满即是圆满

料也大同小异。

常听人说，女人的衣柜里，永远少一件衣服，可那究竟是怎样的一件呢？是缺一件配裤子、配裙子都合适的百搭基础款，还是缺一件能打破日常平淡穿搭的亮眼单品，抑或是缺一套西装或礼服，应对偶尔的正式场合？这一刻，我似乎明白，其实我并不知道自己究竟要什么。总以为多添一件，穿搭便更完美，又囿于固有审美反复下单，结果我把雷同的衣服搬进了衣柜。我何尝是真的缺一件衣服？我只是单纯渴望“拥有”，体验占有一件新衣物的快感而已。

想起了普鲁斯特。那个写下《追忆似水年华》的伟大作家，一辈子不爱社交，晚年更是常将自己关在贴满软木的小房间里，隔绝尘世喧嚣，只与文字旧物相伴。他舍不得扔掉任何东西，过往的旧信件、泛黄的手稿、随身的小物件、穿过的旧衣衫，甚至是一张小小的便签，他都会小心翼翼地妥帖收好，整齐地摆放在房间里。世人眼中，他是爱囤积、恋旧物的人，但懂他的人都知道，他只是痴迷旧时光。怕时光匆匆，珍贵的记忆、细碎的情绪、过往的美好，会随着岁月流逝而消散，他只好借这些实实在在、带着时光痕迹的物件，留住念想，为漂泊的心找到了可依托的港湾。

可能每个人都有这样的时刻。内心空茫时，总想抓住点什么东西，用外物的充盈，掩盖内心的空洞。我忍不住盲目添置，看似贪心，实则是内心深处匮乏的表现。事实上，下意识地靠占有外在的物品，给自己制造一份虚假的慰藉，终究是治标不治本的。

人活着，需要有一点追求，这份精神

灯下漫笔

他是诗、书、画三绝的“江南四大才子”之首，也是被终身禁考、半生潦倒的落魄人，在孤独与清贫中，静静走完余生。他是唐寅，一个把风流写进笔墨，也将悲凉藏进诗行的人。

雨打梨花深闭门

“雨打梨花深闭门，孤负青春，虚负青春。赏心乐事共谁论？花下销魂，月下销魂。愁聚眉峰尽日颦，千点啼痕，万点啼痕。晓看天色暮看云，行也思君，坐也思君。”

寂寞空庭，雨打梨花，满目凋零。自白居易以“梨花一枝春带雨”将梨花与清泪相连，它便成了寂寞与哀愁的化身。曾经的花前月下、笑语温存，都已成前尘旧梦。如今只剩我一人，独对重门深掩轻风淡淡，黯然销魂。君是天涯未归客，我唯有将思念随风飘散，化作晓天暮云间的叹息，化作眉间心上、挥之不去的泪痕。

唐寅生命的另一重底色，在《桃花庵歌》的疏狂才情间缓缓铺展。那是他与红颜知己沈九娘，居住在姑苏城外桃花树下

他是江南烟雨里走出的翩翩少年，十六岁便以秀才第一声动乡里，二十八岁高中解元，才名远播，如月出云；他也是命运多舛的失意客，二十四岁时家道中落，二十九岁那年，更因一场无端的科场舞弊案，被卷入命运的漩涡，身陷囹圄，功名尽毁。他是诗、书、画三绝的“江南四大才子”之首，也是被终身禁考、半生潦倒的落魄人，在孤独与清贫中，静静走完余生。他是唐寅，一个把风流写进笔墨，也将悲凉藏进诗行的人。

《一剪梅·雨打梨花深闭门》，是他一曲深婉哀愁的幽吟。那一场突如其来风波，如暴雨骤至，将他从青云打入尘泥。从此，他多以女子口吻写词，将一身萧索、满腹苍凉，尽数托付于这深闭的朱门、无言的梨花。