



赵宾,女,1970年生,网名“凿冰煮雪”。通川区中医院内科医生,曾经的文青一枚。从医20余年,感悟颇多,常思述之与人,言之不尽泄于笔端。把自己所思所想所悟用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

凤凰山

都市慢生活

生活

06

2019年5月24日

星期五

邮箱:
3213456266@qq.com

主编:郝良
责编:李睿



莴笋叶子豆腐汤

□陈德琴

我正在诊所输液,婆婆的电话来了,她问我什么时候回去吃晚饭。我悻悻地答道:“快输完了,很快就可以回去了。”婆婆又问,“现在好些了没?晚上想吃什么?”我鼻子一酸,被关心的暖流化作眼泪就要涌出眼眶。人在生病的时候,心理总是脆弱的。我吸吸鼻子,弱弱地说:“我想吃莴笋叶子豆腐汤。”婆婆立即说:“我马上去超市买莴笋和豆腐。”

这是我第一次翻越婆媳间的樊篱主动向婆婆发出请求。

坊间都说,婆媳关系是世界上最难处的关系。因没有血缘关系,又少了烟火岁月的相濡以沫,加之剥夺了她身上掉下的“肉”,关系如何能好?婆媳间最紧张的关系都在柴米油盐间,举手投足外。多年的媳妇儿熬成婆,自有婆婆的架势和厉害!

我婆婆是个有文化的人,上得厅堂入得厨房;栽秧插谷是个能手,酒席家宴不在话下。所以,一般的媳妇儿也是不在她正眼所瞧之列。我刚好就是那个“一般的媳妇儿”,去到她家,自感不如,处处小心翼翼地学着,生怕一不如意就给她留下不好的印象。

记得刚到他们家时,我还是一个书生味儿极浓、不大会炒菜煮饭的人。在农村,这算是一个不能干的媳妇儿了。每次从纺织厂下班回家,婆婆既不热情也不冷漠地总说一句:“饭菜在桌子上。如果冷了,自己热一下。”这时,我断不能像在自己母亲面前那样,撒着娇地大声喊“妈,我饿了,给我热饭!饿死我了!”我只能端着,忍着,不能撒娇,不能任性,自己默默地走向灶台。有时,家里来了客人,我总是殷勤地跑上跑下给婆婆打下手,可切的菜总是粗细不均,炒菜时又手忙脚乱。婆婆既不会像我自己的母亲那样手把手教,也不会说出恨铁不成钢的贬损责骂之语;只是在不经意间轻皱眉头,实在看不下去时,就无奈地叹口气,然后说“我来!”不带责备、不带厌烦的语气总让人心生怯意,总给人疏离之感。想想两个没有任何关联的女人,因了同一个男人而生活在同一屋檐下,心与心如何能交付?所以,亲近的“最后一公里”总是难以抵达。

婆婆已七十有五,腿脚行动大不如前。去年夏季,有天半夜,她突然喊肚子痛。丈夫远在外地,家里就我使得上劲儿。我急忙叫了救护车。医生诊断:急性胆囊炎,需住院治疗。我忙不迭地给她办了住院手续。第二天,又向单位请了假陪她输液。婆婆肚子实在痛,痛得大小便时都去不了厕所。我只好买了坐便椅,让她下床即解决问题。开始时,她对她的侍候很不好意思,小便时总叫我拉上病床的帘子,让我站在帘子外面,说自己能行。我心想,都痛成那样了,还逞能!是的,我可以站在帘子外面不管她,多年的婆媳关系好像还停留在发乎情止乎礼的阶段。可是,她毕竟肚子痛啊,痛得在床上都蜷成了一团,哪里还有照料自己的力气?网上有句话说,女人何必为难女人。于是,我跟她说,没关系的,我也是女人。然后,我就扶她下床,然后就帮她解裤子提裤子倒尿。次数多了,我和婆婆都不觉得难为情了。

那真是一个神奇的拐点。婆婆病愈后,我们经常谈论一些日常,张家李家长短,毫无芥蒂。她和一帮老太太买了衣服回来,也总要穿给我看,即使我心直口快地说“你都一把年纪的老太太了,还穿这么嫩的衣服哇?”她也不生气。亲情的“最后一公里”在婆婆生病的那个夏天神奇地打通了。

下午上班时,我突然觉得头晕,浑身无力,冷汗直冒。我给婆婆打电话,说我老毛病犯了,叫她接一下放学的儿子。她赶紧问我,要不要她过来带我去输液。都老胳膊老腿了,哪用得着她来回奔波!我忙跟她说:“不用了,不用了,我自己坐出租车就行了。”这不,晚饭点上,她就打电话来问我吃什么。

回到家,婆婆接过我手里的电脑包,叫我赶紧洗手吃饭。我一眼就看到了桌上的那盆莴笋叶子豆腐汤。绿白相间的滚烫的汤正冒着袅袅的白汽,莴笋叶的清香,浓浓的豆腐味儿直扑人脾胃。我端起婆婆盛给我的一大碗莴笋叶子豆腐汤,眼泪吧嗒吧嗒往下掉。谁说不是呢,你对她好,她就对你好!



切,谁没有点小心情

有一阵子,心情颇为郁郁,说不清道不明,心里沉甸甸总是高兴不起来。忧郁的歌、悲伤的戏、旁人一点伤心事,很容易就跟着流泪;克制力明显下降,轻易间就失去耐心,语言烦躁敷衍;负面思维,看啥都觉出人类别有用心;既厌倦每天重复的行为,又害怕面对新鲜事情,每日里总是惴惴不安的心神不宁。

感受不到快乐的日子让人难受。虽然每年总会有些情绪低落的时间,但随着年龄增长,赵医生勤加修炼情绪管理,自以为道行加深,可以轻易克服坏情绪,重振惬意轻松的小资情调。

但这次坏情绪持续时间长,饶是用惯常的自我娱乐法,赏花看草、修枝剪叶打理阳台;爬山涉水,攀花摘叶拍照发朋友圈;追剧看书、听歌画画做手工,都只能暂时平静,过一阵子,又陷入惶惶的忐忑中。

不得不自我审视问题出在哪儿。一名普通的职业女性,烦恼不外工作、家庭和身体三个方面。细细检视,方方面面都有小不如意,只是这些不如意的总和,应该超不出赵医生筑建的心理防线,哪来的一股子妖气让我失去快乐的感知力。

人在不愉快时,总在某个时候想要倒苦水,虽然明知祥林嫂式的倾诉,迟早会让人生厌。那天和朋友聚,到底没能忍住:这段时间心情不好。等待朋友关心的询问和安慰,谁知那家伙来一句:你一天整些花花草草,看起来多高兴哇。

损友,十足的损友,看她兴奋度立刻上涨10个百分点,我没把后面的苦水倒出来,不能给她骄傲的机会。常言道:不如意事七八九,能与人言不二三。人心太微妙,真正的感同身受实属奢求,原来你也有烦恼,实在是让旁人暗自宽慰,虽然我们刻意掩饰。

所谓细思极恐,是因为丰富的联想,把点点滴滴的线索延伸出无数可能,而我们只看到最坏的那个,无视最好和一般的可能,于是紧张害怕、焦虑起来。没有无缘无故的坏心情,都是细思极恐惹的祸。

倘或一个人打不开某种心结,心理医生会追根溯源挖掘你童年遭遇,以期解释形成原因,找到破解方法。只是成年人岁数大了,经历事项太多,内心早已盘根错节、支流纵横,很难厘清源头,烦恼不必追溯太远,身边的、近期的才是可以改变的。

寻找烦恼的原因,其实是一个非常自恋的过程:每一个因素都已经实际存在、不可避免,换了别人不一定处理得比我好;不停为自己

辩解,心疼自己,原谅自己。同时也是一个反省自我的机会,在心里很多换位思考,是否我曾经也这样不经意伤害过别人。

朋友说心情不好找人聚聚,啾里啾啦说出来就好。其实可以说出来的,都是表面的,比如年龄增长、四季更替,真正的困扰说不出来,比如工作环境、人际关系。我喜欢对旁人暴露情绪,是要告诉你,不高兴了别惹我;但我不会暴露具体原因,那不过是被人不以为然,搞不好授人以柄。

古人惯会伤春悲月,看花开花落,怜惜春尽红颜老,常作些无可奈何的感叹。深受其害,让本该理智的赵医生带着文艺的抑郁,以物喜以己悲,缺少惯看春花秋月的平淡、大江淘尽浪花的气概,当阳台上的繁花零落时,成为压弯骆驼的最后一根稻草。

所有原因的分析,都是为找出潜伏的小怪兽,一一击破还我晴朗心情。首先借助法宝,找出两年前咳嗽困扰时朋友送的一串菩提,绕在腕间意在提醒自己,产生悲观情绪立即停止,发脾气抱怨马上闭嘴,争吵时转身离开。

其次,放自己一马,完不成的任务如实告知,不给自己太大压力,我就是不行,你另找高明。不被别人成就的光芒晃疼自己的眼睛,安慰自己那光芒背后也有阴影。

再其次,是我战胜抑郁的秘笈,今日无私写给诸位,实在是想积攒些功德,图个善报,那就是:自言自语。对着盛开的花:亲,你太漂亮了;对着凋零的花:亲,你要离开我了吗,明年要来哟;躲在室内对着太阳:你不得了,照进来哟;雨下久了:有本事你莫停。温馨提示:修炼此法须独处,避免被人误解精神病。

好人做到底,倘若接受我的观点,最后一个建议:工作、家庭、身体三方面,不能面面俱到,至少顾全一二,不能让它们同时对你发难。赵医生的经验,身体>家庭>工作,如果不是拯救世界的超人,身体是完成任务的保障,家人是幸福的源泉,而工作是手段,怎么排序是你的选择,姐只能说这么多了。

晴空万里,时间长了,吹过一丝风,飘过一片云,洒下一阵雨,才是美妙的世界;终日无忧,那不是快乐,那是病态的欣快。切,谁没有点小心情?那是吹过的风、飘过的云、洒下的雨,柔软了内心,丰富了想象,精彩了生活。