



冥冥有理

赵宾,女,1970年生,网名“酱冰煮雪”。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。把自己所想所思所悟用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

情绪质量指数



一个给病人送饭的家属,有请他出示陪护卡的护士妹妹大发脾气,嚷着天天都要来应该认得到,查了核酸的又没走哪里,为啥还要出示陪护卡,硬要直接进病区。工作人员阻止,就吵闹起来,以为他弄丢了陪护卡,过去调解,谁知他从兜里掏出卡来。不明白,这位家属长得既不出众,又无特殊之处,即使我们医院庙门小,每天也有成百上千人进出,凭什么他以为出入几次,别人就能精准辨认出戴着口罩下的那张脸,是某某床的家属。掏出卡来给人看,不过几秒钟的事,也值这样大动肝火?

到银行办事,一位中年男子,拿着一张黑色银行卡质问柜员,为什么卡是黑色,这颜色很不吉利。穿制服的女孩礼貌地解释,只有贵宾卡才是黑色,男子不接受,要求换其他颜色的贵宾卡,得知没有选择,就恼火地对工作人员说,给你们领导反映,黑色太不吉利了,拿着心里不舒服。想不通,这样司空见惯的事情,有人也要挑剔,世界得完全按照他们想法存在,不然总会被找到缺点。

说实话,近几十年来科技发达,物质生活水平显著提升,但人们的压力却莫名增加,焦虑、抑郁、愤怒、恐慌、怀疑等不良情绪滋生泛滥;人际交往中,相互之间的

理解、包容、信任下降,小的摩擦就碰撞出大的矛盾,甚至发生极端事件。人际关系变得脆弱,大家都小心翼翼维护,但是这种相互提防,绷紧神经让人压力更大,每个人心理都不舒坦。环境污染,有空气质量指数参考;社会怨气加重,应该有个情绪质量指数衡量。

为什么富裕了,生活水平提高了,人们反而感到压力大,不快乐?对这个问题,我思量了很久,也看到多种解释,但都觉得不尽如人意,直到有一天种花时才顿悟。中年以后,赵医生修生养性,栽花弄草近十年。刚开始打理几个花台,这个朋友送几株,那个朋友给几棵,都是价廉好养活的品种,在我的阳台里生机勃勃。几年以后,花草繁殖越来越多,挤挤密密竞争水分养料,有些植株便弱小残败起来。而我也不满足于单调普通的花卉,寻思着更替些优良品种,便把那些羸弱瘦小植株挖掘抛弃。此后,每年都有类似末尾淘汰之举,试想,倘或人类是这植株中的一棵,怎不拼命生长保住位置,原来内卷本就不在贫瘠的时候出现,而是在繁盛的时候产生。

植物不出声,淘汰了便淘汰了,人类不行,人类情感复杂,处于高中低位,各自有各自的焦虑。适度的焦虑可以让人奋

进,然而过度则伤身,倘或引发其他不良情绪,则还要伤害他人,比如那些怨气极盛的垃圾人,随时把负面情绪向四周溅射。如何避免成为爱抱怨、挑剔、愤怒,情绪不稳定的垃圾人?方法之一,用积极的态度对抗消极的态度,凡事给自己找一个好的理由,鼓励自己的行为,久而久之养成乐观豁达的性格。

很佩服一位比我年轻的副院长,工作繁忙压力大,但是每天都精力充沛,工作效率很高。有天到科室,正有橘子和柚子,请他吃,他吃一个橘子说,好,维生素多抗癌;吃一瓣柚子说,好,理气化痰润肺的;说到应酬多,晚上吃了高脂食物不健康,马上又调侃,第二天吃了一天素,节约了家里的肉钱。他对自己做的每一件事都看到有利的一面,我对科室的年轻医生说,学习啊,这种积极的人生态度。凭什么别人能当领导,是有原因的。

用有温度显示的烧水壶,做了一个实验:冷水从10℃升温到20℃用了40秒,然后每升高10℃只需要20秒左右,100℃沸腾用了3分20秒;然而从100℃冷却到90℃,就用了8分50秒,完全冷却用了几小时。像极了人的情绪,开初尚可克制忍耐,一旦爆发就迅速膨胀,当情绪恶劣后再想控制,花费的时间和精力,远超当初的代价。所以奉劝诸君,把恶劣情绪控制在早期,不要等泛滥成灾后才悔之晚矣。

黑夜比白天安静,是因为人类昼出夜伏,白天的活动比夜晚多,制造出的声音总和比夜晚多,所以白日喧嚣、夜晚安静。每个人的情绪总和,就是社会的情绪,个人不良情绪增多,会导致整个社会的怨气增加,人人都像刺猬,像不定时的炸弹,恶性事件的发生就会增加。控制好个人情绪,才能让社会和谐、友善。如果能像空气质量指数一样,情绪质量指数也可以定量检测,发现超标,就重点监控情绪污染源,采取强制学习,及时管控、整改,社会氛围会更祥和、平静、安宁。

杀年猪

□文河

每年,父亲从猪市上买回来两只小猪崽时都要给母亲叮咛一番:“小猪儿我已经买回来了,它们也算是你的儿女了,养得大养不大就看你的本事了。”

父母亲商量养两头猪是有原因的,一头是为了养肥了变卖成钱,应付其他的开支,另一头就是过年时杀了熏制成腊肉,解决一年的肉食问题。

母亲为了把两头猪养大,就要起早贪黑地忙上一年。为了不让猪挨饿,母亲每次出门到地里劳动的时候,肩膀上都要挂上竹背篓,回来的时候便带满满一背篓猪草回来。那两头猪远远地听见母亲回来的脚步声,开始趴在猪栏板上哼叫了起来。猪,其实也是通人性的,谁对它好,它都知道。有时候,它们也会从不高的圈里翻爬出来,到院坝里晒晒太阳,看到母亲从屋里出来,两头猪就会摇头摆尾地跟上去,在母亲的周围转圈、撒娇、哼叫,等着母亲赏它们一把猪草。

冬至这天,是父亲定下来杀年猪的日子,都说这天杀出来的年猪烘出来的腊肉味道特别好。所以,这天杀年猪的人就特别多,杀年猪的屠夫也比平时要忙,要提前十天半月把屠夫约好。那一天,到了杀年猪的时候,我们把黄桶

和杀猪的板凳都摆放在地坝上,准备工作一切就绪。因为那年的猪比较大,本来上一年就要杀了过年的,可那头猪的“架子”很好,到年底想杀它时,它却长势正旺,母亲总觉得它还没有长到位,杀了挺可惜的,于是,又喂养了一年,长得膘肥体壮,足足有四百多斤。不料,屠夫被一家办丧事的乡民请去了,眼见屠夫来不了,只好叫了幺叔来杀年猪。幺叔虽杀过猪,却不正规,就是乡下人说的“拌蛮”屠夫,只能把猪杀死的那种。

母亲这天早上没有喂猪食,只是喂了半盆米汤,喂米汤的目的是增加猪的血水,血水多预示着来年的六畜兴旺,煮出来的血旺就更多。猪饿了一晚上,在圈里拼命地嚎叫着,母亲实在听不下去了,从屋里走了出来到圈门口去望了一眼,那猪也不叫了,两脚搭在圈栏板上眼巴巴地望着母亲,母亲叹息一声后离开,它又嚎叫了起来。

由于猪比较大,父亲把下院子力气很大的莽娃哥、德娃和清全老大请来了,外加院子里的人做帮手,只等幺叔把尖刀和开膛破肚的砍刀磨好以后就准备行动。莽娃哥把两锅滚烫的开水提了出来倒进那大黄桶里,然后把那头

猪从圈里放了出来。这头猪平时母亲都把它喂养得很乖,这天它可能有预感,一出来就在院坝里狂奔,莽娃哥和德娃从两边跑去把它逼到坝中间放板凳的地方,暴躁的肥猪张着一张大嘴嚎叫着,几个人一齐上前怎么也抓不住。好不容易莽娃哥擒住它的尾巴,幺叔也趁机上前揪住它的两只耳朵,另两个帮忙的也一人拉住了猪的前后脚朝板凳边拖,异口同声地喊出“一二三”才把它按在板凳上。

幺叔使足劲从接血旺水的盆里拿上二指宽的尖刀正准备向猪的喉咙刺去时,意外却发生了。那根身单力薄的板凳因年月久远,未承受住这超负荷的重量,一下垮散架。莽娃没站稳,跟着扑在了猪身上,嘴上沾了一嘴的猪粪,翻爬起来赶紧往外吐,幺叔也坐在地上来了个仰八叉。被松开了的肥猪翻身爬了起来,朝地坝外的池塘埂子上跑去。

几个人见压在身下的猪跑掉了,赶紧追了过去,准备来个合围包抄,大肥猪“扑通”一声跳进了池塘里,几个人都傻眼了。母亲本来是躲开了的,她不忍心看着杀猪。现在肥猪掉在了池塘里,要想把它硬拉上来显然不可能,还得让母亲出马。

母亲装了半瓢猪食来到岸边,向池塘里的肥猪“嗒哇,嗒哇”地唤了两声,肥猪就随着母亲的唤声朝缺口处游去,然后爬上岸尾随着母亲朝地坝跟去。母亲走到院坝的石阶前,把那装食的瓢放在石阶上,肥猪站在石阶上就吃了起来。待它吃完,母亲在它的背上抓痒了

几下,肥猪顺从地躺了下来。这时,人们一拥而上,就连帮忙做饭请客正在创着南瓜皮的黄婶和砍着萝卜准备炖排骨汤的刘嫂也加入了按猪的行列,肥猪被结结实实地按在了石阶上。开始,前后脚还蹬了几下,嚎叫了几声,觉得自己大势已去,就没有再挣扎,只是两眼泪汪汪地看着母亲离开的背影。母亲此时眼里也含着泪花,紧走了几步回到了里屋。一声声凄厉的叫声仍传进母亲的耳膜,母亲的心也好像被幺叔那尖刀捅了一刀,锥心地痛……

杀年猪有一个最大的好处就是,请左邻右舍的邻居和附近的七大姑八大姨吃饭。通过这种请客吃饭的方式,还可以化解平时邻里结下的恩怨情仇,和睦邻居关系。母亲早早地就吩咐幺叔将猪开膛破肚后先是卸下肚腹板油、取脏、下膀,然后让他割下一块猪屁股上一方十多斤的坐墩肉,交给刘嫂先用烧红的锅将毛烙掉,洗净煮熟,然后切成二指宽两寸长的小块装在洋瓷盆内,根据请来客人桌数的多少装几个盆。最后再抓出泡菜坛子内半生不熟的酸萝卜切成颗粒,和肥肉一起炒成回锅肉。另外,还要爆炒猪肝、腰花。素菜有南瓜绿豆汤和萝卜炖筒子骨。满满的三大桌子菜,人人吃得热火朝天,一边喝酒一边夸着母亲的能干。

杀年猪的日子总是浓得像酒一样,逝去的日子越长,越是让人记忆难忘和回味,那种温馨、热闹的画面总是在我眼前飘荡、闪现,定格在我一生中难忘的记忆里。