

我是70多歲的老男人,偶爾參加一次早晨的老人運動。我住休斯頓,參加的人約90%是女性,她們多半容光煥發、動作輕鬆。運動後姊妹淘還有說不完的話,甚至一起去吃一頓快樂的營養早餐。

參加運動的老男人不到5人,動作猷痴、生硬、不說不笑,比劃幾下就回家了。我每天多在家上網、看書、唱歌...

老伴除運動外,還去學書法、畫畫、折紙...等。參加的約90%是女性,但老師多半是男的。老男老師看見那么多女弟子,心情特別好。

女人間有聊不完的話題,嘻嘻哈哈...一個大半天就笑過去了,她們(不是他們)豈能長壽?!難怪女人平均壽命比男人要長10幾歲!

這些事實證明史丹佛教授說的:“女人的女朋友”會使女人心情愉快,進而身體健康、長壽!快樂之道,放下身心壓力,必定快樂、健康、長壽!

史丹佛大學開的這門課《女人的女朋友》課堂上最後一個講座是關於身心連接(Mind-Body Connection),壓力與疾病的關係。

這位教授是史丹佛大學的精神病學主任,他說,對一個男人的身體健康來說,最好的事情之一,就是結婚有一個家庭;而對於一個女人的身體健康來說,最好的事情之一,卻是她應該建立和培養她和女友之間的友誼關係。

聽到教授如此說,每個人都笑了,但教授是認真的!

女人和女人之間有着不同的互動關係,她們互相提供支持,幫助對方應對壓力和生活中的困難體驗。

高質量的“女友的時間”(Girl friend

女人的女朋友



(Time)可以幫助她們創造更多的血清素,一種神經傳導物質,有助於防治憂鬱症,並能給女人創造一個良好的自我感覺。

而男性之間的關係,往往是建立在活動/事件(Activities)基礎上的。

男人很少會坐下來與好友聊天,他們幾乎不會去聊自己對某些事物或私人生活的感受。

談論工作嗎?可以;體育嗎?當然;汽車嗎?是的;釣魚、打獵、打高爾夫嗎?也樂意。但談論他們的感情感受?恐怕很少!

相對的,女人總是在交流感情、探討感受的。

她們和她們的姐妹/母親分享自己的靈魂,顯然這對女人的身體健康非常好。

教授還說,其實對於女人來說,花點時間和女朋友一起交心,是和跑步或在健身房中鍛煉一樣重要的。

人們往往有一種思維傾向,那就是認為當我們在鍛煉時,是做了對自己身體全然有益的事;而當我們和朋友在一起消磨時光時,我們是在浪費自己的時間,我們應該從事比這更有效率的事。

事實上,這是不正確的想法。

教授說,不能建立和保持與其他人高質量的人際關係,其實是和我們吸煙一樣,對身體健康有着極大危害的!

所以當你每一次和女朋友在一起“閑聊”或“消磨時光”時,請妳祝賀自己為着身體健康做了一件好事吧!有女朋友交心,其實是非常非常幸運。

快手菜和慢工活

久病成良醫,出國成廚子。民以食為天,饑是原動力。久居國外的諸位,除非適應力極強,否則多多少少,都練就了一手廚藝。

鴨梨先生和杧果太太,情況有些微妙。

鴨梨先生焦躁激進,凡事不肯拖拉,杧果太太和順溫柔,向來風度嫵雅。結果便是:鴨梨先生做菜,杧果太太吃。本來是好事,但久了也有不好之處。

某次聊完事,他們招待我吃頓便飯。鴨梨須臾間做好了倆菜——都是所謂快手菜,猛火急炒,大料薄芡。他招呼杧果來吃,杧果姍姍來遲。慢了幾秒鐘工夫,鴨梨先生便催個不停。吃了飯了,鴨梨也沒停口,半惱半笑地說:“平時吃飯就慢,這會兒還是慢;做現成的倒急着叫你吃。”

最後一句話,勁頭略微過了點。我一個客人,都聽得尷尬起來,忙把話岔過去了。鴨梨也察覺了,不再說話。不抱怨時,他們還是恩愛夫妻。

日後一起喝茶,鴨梨又跟我抱怨過一次。大概是這樣的意思:

每天到了點,他做飯,杧果吃飯。他研發新菜,杧果也吃。他問杧果好吃不好吃,杧果說好吃。但每次他做完飯,總得叫杧果三遍,她才來吃。要命的是,他問杧果要吃什么,杧果總是說倆字:“隨便。”

“最要命的就是這個‘隨便’!”鴨梨拿杯子一敲桌子,“我辛辛苦苦做了飯,她也不積極點!”

怨歸怨,男人背地里說自家媳婦的話,聽完就算。他臨走前,還是跟茶店要了些甜點,帶回家去。又過了些日子,天氣陰晴不定了幾天。某次我打電話找鴨梨,他說他正病着,我也不好上門。

待他病好時,到他家去,見他對杧果的態度全然變了:既不催,也不嚷,和聲細氣,轉了性子似的。

當時不好問,事後我倆單獨相對,我問起來,鴨梨先生如此說。

且說鴨梨先生當日病了,體虛,吃啥啥不香,尤其厭恨西餐:膩。那天他躺着,蒙眬間,聞到一股香味——是那種中國人才懂的香味。

杧果扶他起身到桌旁,遞給他一碗,說:“吃吧。”



“這是啥?”

“佛跳牆。”

鴨梨大吃一驚。他在國內,也吃過佛跳牆,知道這玩意兒難做,忙問怎麼做的,杧果就據實說了。

她去亞洲超市買了乾貨海參、鮑魚、乾貝和魚翅,等等,自己發好;按說還該有鴿子蛋,就用鵪鶉蛋代替了;花膠、鹿筋那天買不到,轉念就改買了東南亞的黑虎蝦(自己搗了泥捏了捏)和牛筋,外加豬手、三黃雞、鴨子、冬菇、冬笋、火腿。又順手買了杏鮑菇,反正看超市里有什么唄。

各類乾貨,發好了,葱、姜、料酒過一遍;火腿抹蜜蒸一下,各色食材加工好。湯頭是自己用冰糖、紹酒、炖雞骨頭的湯做的,比平常減少了分量,怕味道重。按說該有竹子襯底,沒有,就用在日本超市買的壽司簾兒襯;紹酒罌子倒有——老華人館子里裝花雕的。如此燉了一下午,估量着湯醇味濃了,才端上來。

她說得輕描淡寫,鴨梨聽得目瞪口呆,心服口服。鴨梨用杯子敲着桌子,跟我念叨,他生病那幾天,淨是杧果做飯。吃的都是這種級別。她做菜確實不快,但都是功夫菜,慢工出細活,細里還帶花。

鴨梨念叨:“她調味那個細,刀工那個精,跟她一比,我都是蠻力活。其實我做菜比她差遠了,她竟然肯吃我做的,還不挑不揀,這分明是給我面子啊!我還覺得自己會做點快手菜算本事呢!”

所以,如今,他們家似乎是這樣的規矩,畢竟大家都忙,各自也有事要做。平時還是鴨梨做菜,周末,廚房讓給杧果。杧果在廚房忙碌時,鴨梨就打個下手,然後出來,悻悻地微笑:“跟她一比,我連幫廚的資格也沒有。”

推銷

前女友來電,向我推銷保險。我說公司幫我買了,不需要。於是,她給我推薦了一個意外險,她說:“這個連雷劈都能保,你想想,你以前發過那么多誓,考慮一下唄。”

機智

前女友打電話來:“說話方便嗎?”

我看了一眼身旁的女友說:“哦,還沒吃呢。”

對方又說:“那我等你方便了,再打過來。”

我笑了笑:“做好飯也得8點了!”

掛掉電話後女友問我誰的電話,我說:“我前女友的!”

她瞪了我一眼:“討厭,又逗我,肯定是你媽!”

真會算賬

老婆買了一件1000塊的衣服,我覺得有點貴。

她說:“貴?我跟你說,這件衣服原價2000塊,打了5折之後便宜了一半,就等於我賺了1000塊!我花出去1000塊,同時又賺回來1000塊,這件衣服相當於是白送,免費!”

我被她的邏輯震驚得久久說不出話來.....

稱呼

我老去一家餐廳吃飯,每次去,服務員都

喊:“老闆里面請。”

一直以爲是因為我有錢,直到昨天才聽到餐廳老闆開會時說:“長得帥的叫靚仔靚妹,一般的叫帥哥美女,靚的叫老闆。”

必死無疑

妻子陪丈夫到醫院看病,醫生對病人做了全面檢查以後,通知妻子單獨到他的辦公室進行面談。醫生神情凝重地對她說:“你丈夫的病情很嚴重,而且他的心理壓力過大,如果你不按照我下面的要求去做,你丈夫必死無疑。”

妻子一聲不吭地坐在那里,認真地聽醫生說。

“每天早晨,你必須爲他準備一頓精緻的早餐,這頓早餐一定要對他的身體健康有好處,而且最重要的是你要對他倍加關愛,要讓他保持良好的心情。中午,你爲他準備的午餐一定要有

營養。他的晚餐也要素菜搭配,外加一小杯紅酒。你千萬不能讓他干家務活,更不能在他面前嘮叨,最重要的是不能在他面前說對他有刺激的話。只有這樣,他才能徹底放鬆心情,減輕壓力。如果你能堅持這樣做,我相信不出10個月,你丈夫就能夠恢復健康,否則他必死無疑!”

回家的路上,丈夫問妻子:“剛纔醫生對你說了些什么?”

“他說你必死無疑!”妻子回答。



禪院書捨

無風禪院里最受人矚目的建築是一座安靜且陳設簡單的房子,坐落在正房旁邊,匾額上醒目地寫着:神的書捨。弟子們知道這所房子是個特別的地方,不僅是因為他們能感受到這里神聖的氣氛,而且是因為每個得到布魯梅斯禪師的允許進入這座書捨的弟子,出來時就已經是個開悟之人。

不過這座書捨最神秘之處在于,沒有一個人知道里面存放的是些什么書。每當有幸得以一觀的弟子從書捨里面走出來時,師兄弟們就會圍住他或她追問:“你在書捨里看了什么書?”這時對方都只是微笑着答道:“等你進去後就知道了。”當然,弟子們私下里一直在猜測,這座神聖的書捨里放的可能是哪些書。有人說是《吠陀經》,有人說是《金剛經》,還有人說可能是錫克教經文《古魯·格蘭特·沙希卜》,衆說不一。

禪院里所有的弟子都兢兢業業地修習,不斷提陞着心靈境界,希望有朝一日能走進神聖的書捨一睹真容。然而布魯梅斯禪師只挑選修爲最好的弟子進書捨。終於有一天,弟子桑蒂榮幸地獲得了這個機會。

桑蒂在禪院里修習多年,現在布魯梅斯禪師覺得她已經具備了這個條件。

桑蒂緩步走進書捨,在其後的幾個星期,她就要孤身一人在書捨里度過了。剛剛走進書捨,她就被四周洋溢的神聖氣氛吸引了。往里走是一間廳房,門上方寫着:你唯一要讀之書。但是桑蒂進去後,發現里面並沒有什麼書,廳房正中央擺着一個禪墊,也是整座書捨里唯一的一件東西。

桑蒂一下子明白了,智慧就在自心之中。她微笑着坐在了禪墊上,心中再無所想,專注而又寧靜。



計程車司機按了喇叭卻沒人出現。於是他上前按了門鈴。接下來發生的事,讓他至今無法忘記。

在紐約這種大城市開計程車肯定充滿許多有趣或奇怪的經驗。在熱鬧喧囂的「不夜城」裡,黃色計程車將乘客從這個地方載到那個地方,面對形形色色的人和各式各樣的要求。

一名紐約的計程車司機,某日就接到一通奇怪的乘客叫車,這次的經驗讓他印象深刻、感慨許久,於是在網路上匿名分享這個經驗:

「我接到電話,要前往一個地址載客。到達地點後,我按了按喇叭,但沒有人出來。我打了電話,但電話沒有通,我開始有點不耐煩。這是我下午準備接的最後一單,很快就要到休息時間了。我幾乎已經放棄,準備直接開走。但最後想了想,還是留了下來。我等了一會,下車按了門鈴。不久後,我聽到一個蒼老、虛弱的聲音說:『請等一下』」

我在門口等了一陣,大門才慢慢打開。我看見一個嬌小的老太太站在那裡,我猜她至少90歲了。她手上拿著一個小行李箱。我向內瞄了一眼,驚訝地發現公寓內的景象。那裡看起來簡直像沒人居住,所有傢俱都蓋上了布,四面牆光禿禿的,沒有時鐘、沒有裝飾、沒有照片或

畫,什麼都沒有。我只看到角落堆了一個箱子,裡面都是老照片和紀念品。

「年輕人,可以麻煩你幫我把行李箱拿上車嗎?」老太太說。我將行李放進後車廂後,然後回來扶著她的手臂,帶她慢慢下樓走向車子。她感謝我的幫忙。「應該的」我說「我對乘客都像對我自己的媽媽一樣」老太太笑了,「噢,你真的很好」她說。她坐進車內,給了我一張地址,並要求我不要走市中心的路。「但那樣就無法走捷徑了,我們會一直繞道」我向她說。「沒關係,我不趕時間」她回答「我要去的是安寧療養院」。

她的話讓我有些吃驚。「安寧療養院不就



是老人等死的地方嗎?」我心裡想。「我沒什麼親人,」老太太繼續「醫生說我剩下的時間不多了。」那一瞬間,我決定關上里程表。「所以我應該怎麼走?」我問道。結果,接下來的兩個小時,

我們都在城市近郊穿梭。在車上,她指給我看她曾做過櫃檯的飯店。我們經過許多不同的地方,她和丈夫早年住過的房子,還有一個她年輕時曾去的舞廳。

經過某些街道時,她也會請我開慢點,好奇地從窗戶內張望,什麼話都沒有說。我們幾乎繞了整個下午和傍晚,直到老太太終於說:「我累了,我們前往目的地吧」。在開往療養院的路

上,我們一句話都沒有說。安寧療養院比我想像的還小。抵達後,有兩名護士出來迎接我們。她們拿來一張輪椅,我則搬著老太太的行李。「所以這趟車總共多少錢?」她一邊問,一邊翻找著手提包。

「不用錢」我回答。「但我也要養家」老太太說。「還會有其他乘客的。」我笑著對她說。我幾乎來不及思考,就給了她一個擁抱。她緊緊抱住我,「你讓一個人生幾乎走到最後幾步路的老人,感到十分幸福,謝謝你!」她紅著眼眶說道。我和她握了手道別。回程路上,我發現自己在市中心漫無目的地四處遊蕩。我不想和任何人說話,也提不起載客的精神。我一直思考,如果當初我沒等到她?如果那時我找不到人,就直接開走了,她該怎麼辦?

現在當我回想起那一天,我仍然相信我做了重要且正確的決定。我們的生活中,總是不停地被忙碌轟炸。我們得做更「重要」的事,更快、更有效率。但這位老太太,讓我真正體認到了那安靜、有意義的片刻。同時也讓我感傷,人生最後旅程的那種孤獨和悵然。我們都必須花時間與自己相處,享受我們的人生。我們都應該在急忙按喇叭前,更有耐心地等待。然後,或許我們才會看到,真正重要的事情。

計程車司機一次難忘的經歷