■第311期■投稿信箱：755792341@qq.com

■美国：段代洪

在零下20℃的雪地里奔跑

天是苍茫茫的，地是白皑皑的，世界被无穷无尽的白笼罩着。地上一排排灰色建筑和一列列褐色秃树，静默无语的立着，连缀成天与地之间一根朦朦胧胧的灰褐色分际线。身着红衣的，奔跑的我，恍若这线条上一枚跃动的小红点。

我所居的城市冬季很长，长达六、七个月。这里的冬天也很寒冷，多数时候气温都在零下20℃左右。鹅毛般的雪花，飘飘洒洒，漫天漫地，覆盖了城市的每一个角落。对于酷爱跑步的我而言，这样的严寒和积雪，是一种考验，更是一种莫名的兴奋和诱惑。

我想我是奔跑在一个童话般的白雪世界里吧。我也像独行侠，闯入了美轮美奂的冰雪仙境。雪地里留下的一长串脚印，是我用速度与激情写下的一行洁白的诗歌。踏在厚厚的积雪上，那"噗呲、噗呲"的声音，更是无比美妙的配乐。这如歌的行板，让我迷醉。

虽然从头武装到脚，但推门迎接风雪和严寒的那一瞬间，身体会不由自主的哆嗦。纷纷扬扬的雪花，很快就落了满头满肩，也停驻在眉毛和鼻翼上，间或有几瓣雪花，滑过唇畔，凉丝丝的。此时此刻，世界是静谧的，雪落无声，只听得见自己浅浅深深的奔跑、急促的呼吸和激越的心跳。

刚跑出去那一会儿，身体冰凉，僵硬，手和脚都不太受大脑控制。刺骨的风，割脸。雪花钻进脖子，沁冷。耳朵，生生的疼，似乎一捏，就会碎掉。

慢慢的，渐入佳境。身体开始变暖，呼吸开始均匀，手和脚也协调了，像是一台被冻住的引擎，经过预热和运转，灵活了起来。就有了一种缓缓滋长起来的激情和欢欣，就有了一种想不停跑下去的冲动和欲望。

嘴里呼出的热气，即刻间幻变成游散的白雾，像是身体内部，真的隐藏着一台永不停息的蒸汽发动机。持续的奔跑中，甚至会有一种奇妙的感觉，弥散在大腿外侧。大腿的肌肤和神经，会强烈感觉到严寒的凛冽和刺痛，但同时又有一种灼烧感，恍若有一团火，在烈烈燃烧着。冰与火，速度与激情，坚毅、力量、活力以及心里慢慢升腾起的希望和美好，让我迷恋不已。

令人迷恋的，还有沿途变幻的景致。

寻常日子，天地鸿蒙而静谧，雪花就像冰清玉洁的知己，跳着好看的旋舞，陪我一路向前。

偶或会遇到风暴天气，整个世界都暗淡下来，灰蒙蒙的，阴森森的。东窜西突的妖风，裹挟起地上、秃树上、建筑上的雪屑，魔兽一般，肆意妄为。眼睛睁不开，身体随风摇曳，甚至只能摸索行进。我俨然置身于一帧灾难大片的场景之中，心里却也生发出几分壮勇和豪迈。

风止雪霁的时候最妙。阳光映照着雪地，闪闪烁烁的，遍地晶晶亮的碎金。房檐下、枝头上的冰棱，折射出七彩光晕。早起的木屋主人，用铲雪车开出一条深深的雪道。雪车过处，那一拨拨向一侧高高扬起的雪屑，在阳光里，被镀上了一层金黄。这让我想起了故乡的人们在田野里收割麦穗的情景。

我爱极了这样的奔跑。风雪兼程。义无返顾。也有摔倒的时候，但不染一身尘埃，而是洁白的雪。爬起来，掸一掸雪花，微微笑一笑，然后，继续向前，奔跑。

作者简介：段代洪，男，汉族，1972年生于中国重庆，自由写作者。中国四川省绵阳市作协会员、四川省作协会员。在海内外报刊公开发表小说、诗歌、散文、随笔200余万字。著有散文集《多年以后》、《春风十里》。作品多次被选摘。现旅居美国。

■美国：尔雅

安守内心，丰盈岁月

小时候，外祖父母家的书不仅多且用途广。若家中衣橱摇晃不平衡，便找本书来垫，桌子不平、椅子不平，床脚不平，以此类推，总是找得到相应厚薄的书来垫平；有时候生蜂窝煤炉子，那些书也免不了被家人撕来点火的命运。这些书中，几乎没有一本文学书，全是医学书籍。唯一的读书人是我外公，他是小城名医（西医）。外公不仅爱读书，还做读书笔记，多年下来，其笔记本多而散乱。周末的时候，我帮外公搬了桌子椅子，在自家小院的葡萄架下，在漏下来的斑驳光影中，外公用自来水钢笔认真摘抄誊写。不识字的外婆在旁边戴着老花镜做针线。那场景温馨美好。

外公出身富裕人家，从小读私塾，有很好的古文功底。晚餐后，煤油灯的孤寂光影中，外公常自得其乐，摇头晃脑"唱书"——也就是用古法朗读古文。对外公来说，古文如一股清流，是外公在纷繁人世生活中的心灵慰籍。记得读中学时，外公见我磕磕绊绊背诵苏轼的《后赤壁赋》，便当即流畅地全文"唱"出："是岁十月之望，步自雪堂，将归于临皋。二客从予过黄泥之坂。霜露即降，木叶尽脱，人影在地，仰见明月，顾而乐之，行歌相答……"我大为惊讶，不仅惊讶外公超强的记忆力，也惊讶外公沉浸其中，唱绎出的文学作品之美。原来，诗词的孕育、诞生，本身就是由音乐的发展催化带动的，是一种音乐化的文学形式。可惜，这种古老的"唱书"方式，现在已经难以见到了。

有天，我对家中杂乱的储物间发生了兴趣。在灰尘飞扬中我翻出一些毛笔字帖、砚台墨条纸张，又翻出一些银勺及扭曲了的银盘银烛台等，又在较深的角落翻出一大包牛皮纸包着的东西。打开这包东西，发现不仅不是医书，反而是花花绿绿的电影画报及素雅的民间文学等杂志。

《刘三姐》、《五朵金花》、《我们村里的年轻人》等故事及封面演员，我就在那时读到并认识了，所以若干年后，当这些电影开禁，让我感到好亲切，仿佛旧时相识。

《民间文学》中有许多神话传说，比如"牛郎织女"、"七仙女与董永"以及好些已记不起名字的故事。这些故事大都与仙女有关。有个故事令我印象深刻，大致是有个小伙子来到一仙女处，已经很饿了，仙女给他一包稻种去种，不一会儿稻种长出了，又一会儿稻子成熟了，再一会儿便可收割回家做饭了……给我的感觉：天上一日，世上千年。

有次，我又在家里的楼梯角落发现一本掐头去尾的书，是一个小人骑鹅到处旅行。远见一美丽城堡，他低下头，发现地上有一枚金币，正弯腰拣拾，突然狂风大作飞沙走石，待直起身来，城堡不见了，变成了荒凉的海滩……书页到此，戛然而止，故事成了永远的悬念。而书名也是在几十年后才得知，原来是安徒生童话《尼尔斯骑鹅旅行记》。这些来历不明的"禁书"，引起了我对文学最初的兴趣，构成了我文学的启蒙读物。从小跟随外祖父母长大，在那读书无用论的年代，老人总是教导我要好生读书："书到用时方恨少"。家中多书的氛围、外祖父的勤学及"唱书"，不知不觉中也给了我浸润熏陶。

九十年代末，初抵美国时，为生计所迫，艰苦创业。生意兴隆的时候，每天数着绿花花的钞票，许多年，我都没翻开过一本中文或英文书，哪怕是我喜爱的文学。曾经冒出过一个念头：文学饥不可食，寒不可衣，是多么没用的东西。

但随着生意渐上轨道，日子一天天流逝，我越来越意识到应该善待自己，不能一年到头只顾拼命赚钱。如果一个人没有闲暇做自己喜欢做的事情，即使赚再多钱也没什么生活质量可言。我还体会到，文学虽不是食物不是衣服，但文学是"药"，针对症状为有倾诉欲望的人。写作的快乐是向自己说话的快乐，哪怕是自说自话。好多时候，我们不一定找得到正确的倾诉对象。许多人最初的写作，某种意义上说，是变相的日记。

之后我慢慢抽身出来，外出旅游度假休闲读书，重拾文学梦。正所谓，山水是地上之文章，文章是案头之山水，各有风景，且行且欣赏。流年似水，我的文学作品散见于海内外各报刊杂志及文学网站，被收入30多种文学选集；出书多本，获奖多次；加入海外华文女作家协会、北美中文作家协会等多个文学社团。

有时候，人会感到孤寂、无聊、厌倦，明知是不好不健康的情绪，可常常像一记重拳袭来，我们被出其不意地击倒，特别是那种心灵软弱，无地可依的情绪状态，如在雾中。

在雾中散步多么奇妙！
一草一木都很孤独，
没有一棵树看到另一棵，
每一棵都很孤独。

在雾中散步多么奇妙！
人生十分孤独，
没有一个人看出另一个，
每一个都很孤独。
（引自《黑塞全集》）

这时候，文学就是倾诉、言说、释放与共鸣，是最好的安慰。有人甚至说，人生像是一场慢性病。依我之见，文学就是一剂良药，成为漫长人生治疗的手段之一。

孟德斯鸠十分喜爱读书。如其所言："我生平每次遇到伤心事，定要用一小时静坐读书，使它涣然冰释……"

《小窗幽记》（明：陈继儒）中记载："闲暇之趣，快活有五：不与交接，免拜送之礼，一也；终日可观书鼓琴，二也；睡起随意，无忧拘碍，三也；不闻炎凉喧杂，四也；能课子更读，五也。"

宋人黄山谷曰："一日不读书，尘生其中；二日不读书，言语乏味；三日不读书，面目可憎。"

读书，总是带给我内在的喜悦、心灵的开阔、对他人的善意与慈悲；写作，是发掘了另一个更好更深刻的自己，使自己作为普通女人的生活，变得繁华灵动有意义。平常的感官享受与消遣是人人易得的，而读书与写作，毕竟触及灵魂。

闭门深山，读书净土；案头山水，地上文章；安守内心，丰盈岁月。

作者简介：尔雅，本名张晓敏，华裔女作家。生长于四川雅安青衣江畔，现定居于美国加州蒙特瑞湾区。海外华文女作家协会会员兼秘书长、北美中文作家协会会员、加华笔会会员、《世界华人周刊》"旧金山专版"执行主编，著有散文集《青衣江的女儿》，《阳光如赊——写意旧金山》，编著《程宝林诗文论》等。

■奥地利：焦秀梅

米歇尔医生

认识米歇尔医生，还是在上世纪九十年代。跟我上健身课的女学员尤丽亚是米歇尔的发小，她跟我说米歇尔很喜欢中国功夫，知道我课上经常传授中国传统武术和气功，很想认识一下，于是尤丽亚把他带到我家相聚，那时他还是维也纳医学院大四的在读学生。

米歇尔希望我配合拍一组照片宣传中国功夫，我当然很是支持，于是他把全家都叫了来，弟弟，女朋友，哥们.....我和老伴则穿上从香港买的中式服装，我的是紫色对襟中式上衣，老伴的是中式黑色对襟夹袄。拍摄地点选在十四区山上公园草坪上，我展示虚步上架撑掌，弓步推掌，不停变换姿势。其实我从没有专业学习过武术，但在外国人眼里，我的一招一式仍好似功夫巨星，于是他们跟在后面认真模仿，一幅幅栩栩如生现场表演场面拍摄下来，后来刊登在医学院杂志上。

中国传统医学一直吸引着米歇尔，他先后学习了针灸，推拿，拔罐，刮痧.....都是很神奇的中医疗法，能治大病，疗效立竿见影，减少病人的痛苦，以及药物带来的诸多副作用。米歇尔不仅带着问题执着探索，他还亲自去实践。他出生在传统医学世家，父亲在十六区开药店，岳父家也有自己的药店，他们都对中国医药感兴趣，于是就促成了他们一家人与中国情谊的探索之路。巧合的是，米歇尔的爸爸竟然与我老伴同年同月同日生，这也是美好的缘分。

为了能更进一步地深入学习中医，了解中国文化，1999年，米歇尔组织了三十多位来自奥德瑞的医生专家团，来北京中日友好医院访问学习，他聘请我的儿子做领队兼翻译，当时儿子发小的同学在中日友好医院血液科工作，得天独厚的条件促使他们的行程收获满满，亲眼领略了中国医学的神奇。仅仅一个月的学习实践，他们就初步了解了舌诊，经络，穴位，针灸，刮痧，推拿按摩等手法，尝到了甜头，回国后逐步应用在了自己的工作中。

第二年，米歇尔又来到青岛海慈医院继续学习。当时我在青岛龙潭路刚刚买了个套公寓，他和女朋友前去做客，我的弟弟弟妹外甥女，做了一大桌海鲜招待。他们有的不认得，从没吃过，海参，蛤蜊，八带鱼，大龙虾.....这些美味让他们大快朵颐，青岛啤酒更是让他们直呼过瘾。第二天我又带他们去附近餐厅吃青岛锅贴，面朝大海，波浪滔天，他激动的心绪也如那海浪一样翻滚涌动。饭后分别时，他深情地拥抱我，眼神温暖地看着我说："谢谢您，妈妈！"

从那以后，米歇尔连续多年率领德奥医生们去中国学习传统医学，他精心组织，搭建平台，为德奥地区传播东方精湛医术打开了大门，当下很多中西医结合的诊所，很多医生都是当年他曾经的搭档。

每次回中国探亲，米歇尔都帮我在其父亲十六区的药店多开些所需的药品，他知道很多西药在中国是买不到的。前年他远在德国，知道我身患过敏性哮喘，吩咐在维也纳开药店的内弟，亲自给我注射脱敏针，从而减轻疾病带来的痛苦。不久他又给我寄来增强免疫力的德国生产的胶囊让我服用。

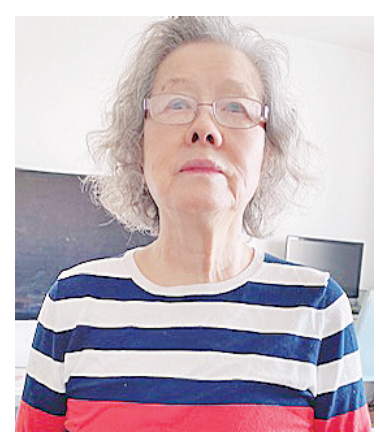
去年我们去德国旅游胜地国王湖度假，他得知后立刻帮我们订酒店，旅游旺季好的位置人满为患，他竟然委托朋友帮我们预定了最好的带阳台，推窗即是湖景，有电梯的房间，而且价格优惠。儿子开车从国王湖返回，途经他在德国住所，他的身为皮科大夫的夫人，亲自下厨款待，意大利面，小点心，丰富的沙拉.....期间他又把从诊所带来的针剂，亲自给我注射，以防旅行中过敏性哮喘复发，并叮嘱我先别洗澡，别运动.....到底是医生，想的太周到了！

由于他热心公益，宽以待人，富有正能量精神，现在萨尔茨堡州医疗保险部门担任管理负责人。夫人在萨尔茨堡开设皮肤科 诊所，每天开车往来于德奥边境地区。疫情开始，他一直在一线参与救治病人，不幸被传染新冠，全家遭殃。他自己积极面对，采用中西医结合治疗方法，自己医治，很快恢复。只是新冠的后遗症不能幸免，原来挺拔魁梧的身姿消瘦了，焗焗有神，很有魅力眼睛暗淡了许多，好歹人熬了过来。他痊愈后不久就又给我寄来一罐德国新出的，提高老年人免疫力的膳食营养补充剂三百粒。

多年来的相处他和我儿子也成了无话不说的知心朋友，真挚友情已保持了三十多年。前不久知道儿子要做白内障手术，米歇尔买好术后保护眼睛的墨镜，还给儿子带来提高免疫力的保健品，并再三嘱托，别怕！别外出！老老实实在家休养，别看书，看手机.....儿子多年来生活没有规律，自律性差，身体超重约二十公斤，米歇尔千方百计为儿子寻找减肥秘方。当他得知美国新近生产刚投放市场的针剂，减少食欲，没有副作用，自然减肥方法，他自己首先适用三个月，而后才推荐给儿子，四个月后胖儿子就又恢复到了原来的帅哥。

在异国他乡，真挚的中外友谊很不容易，彼此都可能只是举手之劳，但对对方却或许就是开天辟地一般，重要的是敞开胸怀，伸出援手，付出真诚，那么友情不请自来！

作者简介：焦秀梅，欧洲华文笔会会员，毕业于北京体育大学、中央社会主义学院。1988年定居维也纳。



■澳大利亚：心水

不教白发催人老

前天晚上与刚从家乡移民来的堂弟添福夫妇话家常，堂弟却说我与实际年龄有距离，看不出有多大改变？明知是安慰的客气话，人那能不随岁月驰骋而渐渐由成长、精壮而衰老呢，那是自然也是人生的宿命，无可扭转的残酷事实。

白发催人老既是人生规律，也是避无可避之事；一旦发现顶上冒出几根几点白丝时，其实并非世界末日。如能处之泰然，任由它爱什么时候点缀都无所谓，

那就心安理得，生活将不会因那几根白丝有所变化。

那些赶紧去染黑它，也只不过一时自以为得逞罢了？染发者从此要日日对镜了，只要见到白霜飘扬，必定想方设法硬将它拔除或再涂黑方休。好处是造就了理发院有更多收入、染发水出产商财源广进。坏处就要自己承担了，纵不会招惹到莫明其妙的皮肤癌、至少令人整日心情恍惚，经常照镜，心惊胆颤要与"老"抗争。

与其整天耿耿于怀的去问岁月，不如全心全意投入生活；如已退休、可参加各种各类的义工行列，继续为社会服务，让充实忙碌的日子，令人生更丰盛和饱满。幸福快乐也随之而至，那就无暇无心去自伤自怜，如此尽情尽兴的参予，就不知老之将至。

懂得安排和规划晚晴生活，就不会揽镜自悲自伤，也不会见到几根白丝就恐慌无告。心境的调适最为重要，首先明白岁月纵然无情，可人间盈满爱；身边就有儿孙、老伴、老友、文朋诗友、棋友、钓友、泳友、牌友、茶友和酒友等。订下每週的时间表，那一天去弄孙、那一日去学习：诸如学电脑、学书法、绘画或唱歌等等；何时茶聚何月参加郊游。此外更要订下每天的作息表，散步、游泳、读书报、看电视、观连续剧集或逛超市。

堂弟问我退休后如何打发日子？我说我忙到时间不够用呢，那还有闲日子让我"打发"去？也因为忙，不但日子过得快也过得乐；根本没时间去细察头顶何时多出几根白丝？更不会为了生命必然的过程而伤感。

白发之所以能催人老，并非白发有何神功？而是我们自己敌不过自己的心魔，人其实不会老，老的是自己的心态。乐观、愉快忙碌如我者，从来就没想到顶上那些飘浮的白丝能给我「老」的改变？当然、体力再无法与年青小伙子相较，太激烈的运动再无法参与，但能适合个人体力、兴趣的活动多得呢，何必去逞强不可？

多姿多彩的人生是由一个又一个不同阶段形成，每个阶段都有其独特的内涵；退休后的人拥有满头白霜，不但自然且是光耀之标志，因为这头白丝代表的是智慧、福份。并非人人都能享高寿，也就是说并非人人都能活到银发飘满头。因而、对于代表福份的顶上白丝，何惧之有呢？

偶然读到了一对对联、上联是"不教白发催人老"，感觉宛若是我的写照；而下联是"更喜春风满面生"，真是颇佳境界。活得自在、自信的人，不管有无白发，岁月如何无情，也无奈我何。日子忙碌充实、积极投入生活，拥有快乐心境，也就会满面春风生啦！

2023年4月8日墨尔本