



中年以后，

请过递减的生活

1

几年前，父母决定离开老家，来到我所在的城市定居时，为一大箱子瓷器发愁了许久。

不是什么昂贵的名家作品，就是他俩从婚后这么多年陆续添置的酒具、盘子和碗，爱惜得很好。离开时，这一箱子既不舍得送人，又不好搬运，因此左右为难。

我只得劝他们先过来，等放长假时我再开车回去拉。

半年后，我和老公准备兑现承诺回老家拉东西，我爸却说算了，那些东西就是搬来也只能闲置在地下室，对我们而言反而是种负担，只需要把他们结婚时那一对酒具和花瓶带过来留个纪念就好了。照他的吩咐，我们留下了最有意义的这两套物件，其它的都送给了老家的亲戚和邻居。

想起曾在网上看到过一份流行于日本的生活清单，这份清单是从40岁以后的人生阶段开始的，看上去颇有点“递减”的意味：40岁，要开始大量的“物品断舍离”；50岁，处理青年时期最爱而此时已

“玩不转”的运动器械，处理掉多年不看的书籍；60岁，处理不动产和家具，精简银行卡；70-80岁，处理收集品和相册，把电子版留给孩子；80岁以后，处理掉大部分锅碗瓢盆，做好财务分配……

我把这份清单分享到了自媒体账号上，收到了很多陌生读者的留言。

有读者说自己今年49岁，因为孩子在外地成家，他卖掉了原来140平米的房子，换了一个离地铁很近的小房子，家具也尽量简单，旧物件不是扔了就是送人，生活少了选择后反而轻松了不少。

还有读者说40岁以后连烹饪方式也变得简单起来，以蒸煮、炖为主，低盐低油低糖，衣服也不再追求繁复，简单舒适就好。

看了他们的留言，不得不承认：人到了一定年龄，需要有一点递减的智慧。

在精力受限的时候，要开始对成千上万的好东西说“不”。逐步减掉不好的习惯、不切实际的幻想，和过多的欲望。

2

知乎上有个浏览量达1亿的提问：人是怎么废掉的？

有一个点赞量很高的回答是：一个人被废掉，不是因为向上的欲望，反而是他的欲望太多。

新年立的目标之所以很多时候实现不了，就在于我们面面俱到，从健身到充电、再到购物、交友，想在一个时间段，把一切的选择都实现。

对于精力处于巅峰的年轻人，在多个方面同时发力可能不是难事，但对于精力逐渐下降的中年人，目标越大、选择越多，反而更容易产生疲惫与无力感，最后事与愿违。所以正确的做法是，减少目标和选择。

一个成年人不让自己废掉的最好方法，就是集中精力把最优先的选择完成好。

可能因为年轻时受过穷，我很爱囤积物品，对他人扔过来的旧物也是来者不拒。

后来一位朋友直言不讳地提出批评：“作为一个白天工作、晚上带娃的中年妇女，不学着精简自己的生活，焦虑和暴躁就会抓着你不放。”

这话对于一个家有两娃的职场女性，还是很有杀伤力的，于是我也开始学着过“递减”的生活。例如定期清理衣厨，拒绝不必要的馈赠，让购入小于清理，逐渐减少翻找东西的时间；尽量只买色彩搭配少、款式简单大方的衣服，卸载掉手机里长期不用的APP；只保留两项自己最能坚持的爱好，减少纠结的时间。

古人说四十不惑，其实也可以有另一层理解：到了一定的年纪，那些想不明白的或者不太重要的事情，可以放下了。

3

生命是一个此消彼长的过程。

随着年龄的递增，人的精力在衰退的同时，又迎来了认知能力的全盛时期，这个时候对生活进行“递减”，是有效打开人生下半场的重要方式。

一位主持人曾在演讲中提到，年轻的时候要拼命去尝试、去做加法、找机会，但不要忘了在一定的年龄阶段往回收。如果不收，人就会在奔波中产生一种错觉：一切我都应该得到，一切我都应该追求。

到了一定的阶段，我们都需要慢下来认真思考，哪些是适合自己的。排除干扰，才能把有限的精力放在最珍贵的事情上。

前几天听朋友讲了一件小事。

她在找写作素材时，被推送的小说所吸引，在界面多停留了几分钟，系统就开始反复推送，最后她把持不住点开了APP的下载，看着越走越快的

进度条，她猛然惊醒，自己好不容易把这些阅读APP删到只剩一个，居然一个不小心就要让过载的信息重新占据自己的时间，于是赶紧停下。

排除干扰后，她完成了当天很重要的一个任务，很有成就感。

不懂得删减，就会被越来越多的诱惑牵着鼻子走；认定生活里最重要的方向，其它可有可无的东西，便都是多余的。

这道理就好比逛超市：刚开始看到琳琅满目的商品，会忍不住往购物车里不断增加，等逛到一半购物车也满了，这时再翻翻，有些用不着的东西其实也没那么喜欢，完全可以拿出去。不要等到付了钱，才发现自己买了太多无用的物品，而那件你最需要的，反而忘了拿。

学会递减的智慧，才能体验生命里更多的珍贵。

来源：人民网

追寻失落的文明碎片

《遥远的绝响》全书30万字，收入18篇文化历史散文。作者秉持开放的大历史观，以客观的态度，以辩证的眼界，沉浸在绵延不绝、缓缓流淌的历史长河里，撷取青铜文化、曾侯乙编钟、武当山风云、茶马古道跫音、雕版印刷、文士风貌、赤壁古战场、黄鹤楼、西塞山、大佛寺等素材，或钩沉索隐、考订事实、厘清真相，或追溯古人创造的辉煌人文，或搜寻打捞失落的文明碎片，或梳理发展演变的脉络轨迹，将这些“绝响”放在历史长河中加以考量，并放在“显微镜”下严谨勘查，融入对中华文明的深情礼赞、深入洞察与深刻反思，赋以成篇。

读万卷书，行万里路。写文化历史散文，必须带着善于发现的目光深入搜寻，既掌握与题材有关联的翔实材料，又像考古工作者一样身临其境并潜心发掘。翻阅《遥远的绝响》一书，我们可发现作者追寻的足迹——湖北大冶铜绿山古铜矿遗址、湖北随州擂鼓墩曾侯乙古墓、福建崇武古城、福建连城四堡古书坊、“天下第一楼”黄鹤楼、三国赤壁、茶马古驿那柯里……作者的笔触，引领读者领略中华文明的魅力。

考究历史，考量文化，须有一双擅长洞察的眼睛。赤壁大战的发生地在哪里？刘备所部有否参加赤壁战役？历史上的鲁肃与《三国演义》里的鲁肃差异在哪儿？“文赤壁”与“武赤壁”景观各有什么特色？《谁的赤壁》作了让人信服的考察，而赤壁山周围出土的与“赤壁之战”有关的两千余件文物，也证实了作者洞察的功力与精准。明代倭患的真相到底怎样？在作者的笔下展现真面目。作者在行文中详尽描绘曾侯乙总重量达2567千克65件大小编钟，进而探究中国音乐本土乐器和外来乐器的渊源与流传。

在追寻中予以洞察，使得《遥远的绝响》这本文化历史散文集具备了精品的意蕴；更难能可贵的是，作者在洞察的基础上，对历史上的若干文化现象进行反思。譬如《古代文人的诞生、崛起及其宿命》描绘春秋战国时期文士心灵自由、人身自由、人格自由的人生境界，剖析了李斯自私猥琐、卑鄙狠毒的阴暗心理，反思文人的心灵之花何以枯萎凋谢，反思大一统之后的文人何以陷入窒息、因循、盲从、僵化的深渊。

在历史的长河中，有些文明不幸失落而湮没无闻，成了“绝响”。《遥远的绝响》拣拾“绝响”充塞天地之间的袅袅余音，这些“绝响”通过作者的叙述和描绘，让我觉得并不“遥远”。

在阅读的过程中，我的眼前依稀浮现这么一个场景：一群乐人手持木槌、木杠，腾挪闪跳，有节奏地撞击一件件编钟；一群年轻女子踏着编钟之音翩翩起舞；曾侯乙陶醉在乐舞之中，一次次举杯畅饮美酒……

来源：光明网

