



【灯下漫笔】

## “多巴胺”与找乐子

文 阿康

“多巴胺”原是一种神经传导物质,其特性是:当其分泌旺盛时,人会感到快乐和满足。网络流行语“多巴胺老师”的趣味性在于,它将科学术语与时尚生活相结合,引导关注正向的情绪和积极的事物,以此对抗焦虑、阴暗的情绪。

人至晚年好似自然界进入萧瑟冬季,心情难免滋生愁绪和忧虑。如果,老人不能自觉地排斥这些负能量的情绪,那么,势必加速衰老。笔者在没见到“多巴胺”这个网络流行语之前,常挂在嘴边的一句话:老人焕发生命力必须学会“找乐子”。“找乐子”就是“多巴胺”的外化表现。

以本人退休生活来诠释这一观点——离开职场之前,我就想到人生列车的“刹车”不能踩得太急,便找了一份不用朝九晚五坐班的差事,既能发挥余热,又充盈生活。这一“找事做”,其实就是“找乐子”。不会因为无所事事而忧郁沉闷。

退休老人有了大把时间可用于游山玩水周游世界。然而,不可能天天在外游荡获取“多巴胺”的分泌。咋办?我就想到寻找身边社会的“新鲜事”,把它记录下来,分享到朋友圈。寻找“新鲜事”,也是“找乐子”。我从东到西分段拍摄过长宁 11.2 公里苏州河亲水步道的景色;拍摄过 5.4 公里外环西河的春、夏水景;拍摄过虹桥路沿线老洋房、新别墅系列美图;拍摄过长宁境内众多公园绿地的四季景色;用九宫格配上简洁的文字分享美图。一处景致一帖九宫格不够用,便分上、中、下连续发送。我还跟踪拍摄过区内如

“晶耀虹桥”的建设项目,从动迁征询,到地块拆平上交易平台;再到项目开工、竣工的全过程。

在拍摄、整理、编辑、发送的过程中,大脑处于“多巴胺”分泌旺盛时刻。那一天天的“乐子”大了去,充满着成就感。

短视频的出现,让我与之相拥,并参加了市老干局发起的“乐龄申城·早上海”志愿服务中的“早讲述”活动。近年来,由我撰写脚本并出镜讲述,专业新闻单位摄制的“中山公园”“古北路”“天山一条街”“长宁路”“虹桥路”和仙霞路等短视频故事,深受网友好评,受到市委社工部和市委老干局的表扬。可谓,快乐无比,出尽风头。

在外景拍摄中,有时需要寻找制高点机位,我一个七旬老者攀登登顶不输年轻后辈,这也是源自长期体能锻炼产生的“多巴胺效果”。我每天 6000 步的徒步已保持十四年之久,即使新冠封控时期也不耽误,在所住公寓大楼内的楼道里循环踱步,完成每日 6000 步指标。

退休后回归家庭,势必缩小社交圈。但,绝不可自我封闭,断绝社交。必要的社交也是“找乐子”不可或缺的渠道和载体。本人的社交圈分为现实和虚拟的两个圈子。现实社交圈,有为数不多的老同学圈、老同事圈和老朋友圈,每年分别聚会一两次。老同事、老朋友相交三十年,甚至半个世纪,彼此走动从未间断。每每相聚,谈笑风生,“多巴胺”分泌飙升,彼此都感觉年轻了几岁。我还有一个“守护乡土记忆”的志愿者沙龙,每年组织策划若干次文化活动。同道聚会出谋划策,头脑风暴,“多巴胺”嗖嗖地分泌,那“乐子”成就了老有所为的事业。

【他山之石】

## 深圳,温暖之城 ——兼论“无尖不商”之古老商道

文 王平华

在深圳南海区的海上世界域内,看见一家餐厅的告示,摘录如下:让每一份温暖从舌尖传递——58 岁以上老人、12 岁以下孩子米饭免费。还有一则:请全城长者喝茶——即日起,凡满 60 岁以上的长者,在本酒家早、午市消费,均可凭身份证免茶位费。

这不经意的善举,恰是对“无尖不商”古训的当代诠释,也让我们重新审视从“无尖”到“无奸”的商道变迁。虽然我在深圳只有逗留了几天,可商家像这样的善良告示看到有好几家。

古时老掌柜用木斗量米,总刻意将米堆得隆起如尖,任有许白米滚落顾客袋中。这“让一点”的细微举动,绝非亏本买卖,而是最朴素的生意智慧——“无尖不商”的“尖”,是看得见的实惠,更是赢得人心的诚意。顾客得了额外的米,记着掌柜的好,自然成了回头客,生意便如细水长流。这尖儿上的善意,是商业世界里最坚实的信任基石。

不知从何时起,“无尖”悄然变成了“无奸”。一字之差,却道尽商道的异化。“企业追求利润最大化”的理论被片面解读,不少商家将其奉为唯一信条:为压缩成本,不惜以次充好;为抢占市场,胆敢虚假宣传;为短期收益,肆意践踏顾客权益。缺斤短两的摊贩、偷工减料的厂家、套路满满的商家接踵而至,“无商不奸”的标签渐渐固化,成了横亘在商家与消费者之间的隔阂。

但商业从来不是只讲利润的冰冷游戏。就像那家提供免费米饭的餐厅,没有追求一时的营收增长,却用一份温暖赢得了社区的认可与尊重。那些能穿越市场周期的企业,也往往深谙此道:有的品牌坚持原料溯源,哪怕成本高企也不妥协;有的企业完善售后服务体系,把顾客的不满化作改进的动力;有的商家数十年坚守手艺,用品质筑起口碑城墙。他们跳出“唯利润论”的陷阱,用“让一点”的诚意,坚持“质量第一”的品质,沉淀出比金钱更珍贵的品牌价值。

【异域风情】

## 建了 600 年才完工的教堂

文 赵德威

捷克首都布拉格的圣维特大教堂于 1344 年建造,此后由于常年的战乱和多次火灾,整个建造过程竟然历经近六百年,一直到 1929 年才最终完成。我在欧洲游览过很多教堂,这些教堂的建造时间也是动辄二三百年的。不过像圣维特大教堂那样前后历经近六百年的也不多见。所谓慢工出细活,用六百年建成的教堂自然就不比寻常,进入教堂就象进入了时间隧道,教堂内充满了不同历史阶段不同文化要素的艺术珍品。

据导游介绍:圣维特大教堂是捷克历代皇帝举行加冕典礼的场所,有“建筑之宝”的

美誉,如今这里收藏有十四世纪神圣罗马帝国间波希米亚国王查理四世的纯金皇冠、金球及令牌。教堂内部以彩色玻璃窗与拱廊营造气氛,大殿内侧里圣约翰之墓是 1930 年时巴洛克建筑师艾拉许运用 20 吨银打造,并装饰以众多浮雕木刻的华丽之墓,据说他的圣骨迄今仍未腐烂。原本教堂的大门是朝南方向的“金门”,这个入口装饰着色彩缤纷的镀金马赛克,门上有查理大帝与 4 位主要建筑师的半身浮雕。“金门”的历史可以追溯到 1370 年,由于目前它已经封闭,想进入教堂,必须由西侧门进入。

在进入教堂时,导游提醒我们注意看看大型的青铜浮雕,每个浮雕都装饰有大教堂

虚拟社交圈即“微信群”,粗略统计本人有七、八个保持互通的“微信群”。每天适点点开浏览,获取群内信息,或跟帖,或点赞,或发帖,已成为每日生活之必要内容之一。

近期,网上流传已故英国百岁女作家戴安娜·阿西尔的金句:年纪大了不是人生落幕,而是生命的再次绽放;生命力是什么?生命力是到老都不肯放下的三件事:打扮欲、分享欲、表达欲。

阿西尔的金句与本人“找乐子”之观点如出一辙。

### 【延伸阅读】 《暮色将尽》深受中国读者喜爱

已故英国作家戴安娜·阿西尔(1917-2019)在 76 岁时,从编辑职位退休后,转向文学创作。2009 年出版了她老年生活随笔《暮色将尽》。该书由四川人民出版社于 2022 年 7 月推出,译者曾嵘。该书以坦率笔触记录老年生活的身心变化,展现其生命活力。深受中国读者的喜爱。



商业的本质是价值交换。利润诚然是企业生存的血液,但“无尖不商”的古训才是商业的灵魂。当商家把利润的“木斗”装满时,别忘了多堆起一点诚意的“尖儿”——它可能是对特殊群体的一份关照,是对产品品质的一次坚守,或是对顾客需求的一份回应。这尖儿上的善意,既是生意长久扎根的养分,更是消解“无商不奸”偏见的最佳答案,尤其在市场内卷激烈的今天,这“无尖不商”的品质更显珍贵。深圳市的那几则告示,恰是“米斗之尖”在当代的回响。愿更多商家能拾起这份古老智慧,让“无尖不商”的诚意,再度成为商业世界的主旋律。

逗留深圳的几天里,还体会到了一张证件里的城市温暖。在深圳,年满 60 周岁的长者,无论户籍、国籍,凭身份证、护照等有效证件就能免费乘地铁、公交,一张证件便是畅行全城的“通行证”,让买菜、逛街的老人出行格外省心。

怀揣着身份证,还能免费走进全市公园和仙湖植物园、海上田园等政府投资的景区。这座快节奏的年轻城市,用这般细腻的“慢关怀”,让每位长者都能感受到被尊重的温柔。这藏在证件里的“银发暖意”,简单实在,暖透人心。这“有尖”的温暖,已经是深圳这座城市实施了多年的真诚举措!

建筑历史和圣瓦茨拉夫和圣阿德尔伯特传说的场景。虽然门口能看起来很旧,但也有近百年历史了。由于参观的人比较多,教堂用隔栏划出了逆时针参观路线。虽然世界上教堂的内部布局大同小异,但是圣维特大教堂还是与其他教堂有好多不同,如里面的壁画都是用宝石磨光拼凑的,主祭坛是镀金的哥德式金塔,地下室则为皇室陵墓,保存了查理四世和他的 4 位妻子、温斯拉夫国王、玛丽亚泰瑞莎女皇等的坟墓。此外,由于教堂建筑年代过久,融合了巴洛克、文艺复兴等风格,这里还有 10 世纪最初为圆形教堂的地基。在教堂的背面有个高耸入云的钟楼,攀爬 287 级楼梯就可到达钟楼顶,在那里可以俯瞰布拉格市景。

在参观时有人向导游提出这个问题。

【悠悠岁月】

## 军营过年记忆

文 陈日旭

上世纪 60 年代初,我从学校应征入伍,彼时正值国家三年困难时期,部队虽保证每人每月 45 斤口粮,但副食品匮乏,油水少,只能填饱肚子。那时,过年的伙食也可想而知。直到 1963 年起,情况才有所好转,战士们这才体会到节日会餐的概念。被百姓称作“过大年”的春节,自然也是军营的民俗大节。

春节,部队会改善伙食。有这么几个过年“镜头”值得一叙。说说洗澡。民间都有干干净净过新年的习俗,部队也一样,年前的休息天,战士们先把驻地周边及室内环境打扫干净,然后搞个人卫生。洗澡是个大问题。我部从 1961 年冬天起,就奉命从江西内地调防苏北黄海海疆,初到时,连营房都没有,分班排住土房、仓库、砖窑,何谈洗澡?训练、施工归来,到河边洗手洗脸;晚上,按班排轮流到伙房打点热水,抹一下身子、洗洗脚,就算完事。遇到天寒地冻的日子,河水冰冻敲不开,连洗脸都成问题。到了夏天好办,军训、劳动归来,往河里一跳,什么都解决了。

1963 年年前的一日上午,部队组织到名为“八大家”的小镇上的浴室洗澡。我连距集镇要步行个把小时,全连指战员整队前往。澡堂小,人多,分批进入。为保证下午给老百姓洗澡,我们加紧进行,每批不到半小时。没洗两批,大池的水已浑浊不堪,好在有水冲洗,也算干净。满头冒着热气,就要穿衣回程,走过集镇大街,必须保持端庄的军容风纪。直到走上海堤无人之处,战士们方可敞开棉衣,便步而行……

过年前后几天,往往有地方文艺团体或军区文工团慰问演出,地点是“八大家”大礼堂。记忆里,那是一间较为高大、能容纳二百多人的竹棚草屋,用土砖搭的舞台;观众席则是清一色固定的木桩条凳,好在地坪夯得十分平整结实,且逐步朝前倾斜,可保证后排观众视线。头一年是地方歌舞团的表演,曲调以民乐伴奏的“杨柳青”调为主,内容反映男女劳动收获场景的欢乐景象。后一年是军区前线歌舞团的《红珊瑚》。显然,后者是正规的文工团,那训练有素的嗓音,庞大的管弦乐器伴奏,海滩场景恢宏逼真,愈加吸引官兵们的兴趣。此后,“一树红花照碧海,一团火焰出水来……”的《珊瑚颂》主题歌在苏北黄海前线迅速流传开来,也为春节增添一道喜庆色彩。

不用分说,除夕的那顿晚餐,是全连的重头戏。不忘一个闹剧,早在一周前的休息天,连队就要求每班帮炊事班杀一只鹅,刀具不够,有的战士急着上街,就用自己的小洋刀开剥,结果鹅未毙命,却挣脱了边奔边飞,弄得鲜红的血和洁白的毛满地都是,还飞到半敞开的厕所,吓得正在用厕所的战友慌忙外逃……

西边落日余晖还未褪尽,营房年夜饭就摆出了,大盘的红烧肉、用小脸盆装的红烧青鱼、卤汁鸭块、肉丝大白菜、干煎豆腐、排骨萝卜汤、胡萝卜辣椒土豆三丝……荤素菜肴摆满桌。令人注目的是,每桌都配备黄酒、白酒各一瓶。5 点钟,连队就宣布开饭,全连官兵在一片“过年好”的祝福声中频频举杯,欢度除夕。不过,连队早有条令在先,喝酒适可而止,喝醉酒要军纪处罚,故大家互相提醒,绝不逾越红线。

然而,越是逢年过节欢乐时刻,战备观念越要加强,尤其是边防、海疆的驻守部队,站岗巡逻部署更严。

“喔,圣维特大教堂的最初的设计师是法国人马蒂亚斯,马蒂亚斯是一位几何学家和数学家。他设计的大教堂具有法国哥特式建筑风格,法国哥特式建筑以高度来显示教堂的宏伟;同时又兼有结构紧凑的特点,如它的修道院很短,还有小礼拜堂等。去过法国的游客可能看过巴黎圣母院,那就是典型的法国哥特式建筑。另外‘圣维特’这个名字由布拉格的波希米亚公爵命名。传说圣维特是演员,演艺人员和舞者的守护神。在我们参观圣维特大教堂时见到教堂内外均出现中小学生的身影,看来当地人信奉天主教也从娃娃抓起。确实,虽然我不信教,但是参观圣维特大教堂后,觉得把这个教堂作为一个历史纪念文物来欣赏一下未必不可!毕竟它是建了六百年才完工的。”