

更能消几番风雨，最可怜一堆肉躯。曾几何时，我们除了未来一无所有，我们充满好奇，我们有使不完的力气，我们不怕失去，我们眼里有光，我们为中华之崛起而读书，我们下身肿胀，我们激素吱吱作响，我们热爱姑娘，我们万物生长。曾几何时，时间似乎在一夜之间，从“赖着不走”变成“从不停留”。曾几何时，连“曾几何时”这个词都变得如此矫情，如果不是在特殊的抒情场合，再不好意思从词库里调出来使用，连排比这种修辞都变得如此二逼，不仅写诗歌和小说时绝不使用，写杂文时偶有用了也要斟酌许久。

不可避免的事儿是，一夜之间，活着活着就老了，我们老成了中年。在少年时代，我们看书，我们行路，我们做事，我们请教老流氓们，我们尽量避免成一个二逼的少年。近几年，特别是近两三年，周围的一些中年人被很持续地很有节奏地拎出来吊打，主要的原因都是因为油腻。这些中年人有些是我的好朋友，有些是我认识的人，有些我耳闻了很久。他们有的是公共知识分子，有的是意见领袖，有的是相对成功的生意人。小楼一夜听春雨，虚窗整日看秋山，男到中年，我们也该想想，如何避免成为一个油腻的中年男。

我请教了一下我周围偶尔或经常被油腻中年男困扰的女性，反观了一下内心，总结如下，供自省：

第一，不要成为一个胖子。如果从小不是个胖子，就要竭尽全力不要在中年成为一个胖子。中年男的油腻感首先来自体重。人到中年，新陈代谢速率下降，和少年时代同样的运动量、同样的热量摄取，体重一定增加。管住嘴、迈开腿，人到中年，更重要的还是管住嘴。还要意识到，中年的体重不止是在皮下，更多是在内脏，想想这么多年来吃的红油火锅和红烧肘子就不难理解了。所以，轻度、适度锻炼不能保证体重减少，建议考虑阶段性轻断食。我们曾经玉树临风，现在风在树残，但是树再残再败再劈柴，我们也要努力保持树的重量不变。我们要像厌恶谎言、专制、谬误、无趣、低俗、庸众一样厌恶我们的肚腩，我们要把还能穿进十八岁时候的牛仔裤当成四十岁时候的无上荣耀，朝闻道，夕可死，朝见肚腩，夕可死，一室不扫，何以扫天下，一胖不除，何以除邪魔。如果我们觉得保持体重太难，就多想想我们周围那些为了减轻体重义无反顾、万死不辞的伟大女性们。

第二，不要停止学习。我做实习医生的时候，听一个心内科副教授和我们谈人生，他大声说：“三十不学艺，真老爷们儿，四十岁之后不必读书。”在我的少年时代，这是第一次有个男人让我体会到了浓重的中年油腻感。如今，有网络和书，随时随地皆可学习。尽管北上广深房价太贵，无房可以堆书，我们还有 Kindle。腹有诗书气自华，人丑人到中年更要多学习。吹牛逼能让我们有瞬间快感，但是不能改变我们对一些事情所知甚少的事实，不能代替多读书和多学习。人脑是人体耗能最大的器官，多学习多动脑的另一个好处是帮助减肥。

第三，不要呆着不动。陷在沙发上看新闻，陷在酒桌上谈世界大历史和中国复兴，陷在床上翻新浪微博和微信朋友圈，不能让我们远离“三高”，不能让我们真正伟大。四十岁以后，自然规律让我们的激素水平下降，但是大剂量运动可以让我们体面地抵抗这一规律。而且，人到中年，能让我们快乐的而且合法合规的事儿越

来越少，大剂量运动是剩下不多的一个，大剂量运动之后，给你合法合规的多巴胺。如果肉身已经不能负担大剂量运动，说走就走，去散步，去旅行，也好。

第四，不要当众谈性（除非你是色情书作家）。少年时胯下有猛兽，不谈性不利于成长。中年后大毛怪逐渐和善而狡诈，无勇而想用，要有意识地防止它空谈误国。树立正确的三观，招女生喜欢这件事其实和其他复杂一些的事情一样，天生有就有，天生没就没，少年时不招女生喜欢，中年后招女生喜欢的概率为零，中年后，女生可能喜欢你的其他一切、除了你。如果心中还有不灭的火，正确的心态是：看女色如看山水，和下半身的距离远些，相看两不厌。需要特别注意的是，和山水不同的是，在征得对方同意之前，请不要盯着女生看。即使忍不住盯着看，也不要一双大眼睛里全是要吃掉她的光芒和一嘴的口水。关于眼神的告诫，也适用于权、钱等其他领域。

第五，不要追忆从前（哪怕你是老将军）。我们都是尘埃，过去的那点成就其实都谈不上不朽。中年不意味着生命终结，不意味着我们只能回忆从前。纠集起我们最好的中学校友、最铁的从前同事、最爱的前女友们，畅谈一壶茶、两瓶酒的从前，再尬聊，也只能证明我们了无新意。就算到了二零二九年人类不能永生，四五十岁也不能算是生命的尽头。积攒唠叨从前的力气，再创业，再创造，再恋爱，我们还能攻城略地、杀伐战取。大到创造一个世界上没有的产品和服务，小到写一首直给人心的诗、养一盆菖蒲、做一本书、陪一只猫，做我们少年时没来得及做的事，耐心做下去。

第六，不要教育晚辈。我们有我们的三观，年轻人也有年轻人的三观。我们的三观有对的成分，年轻人的三观也有对的成分，世界在我们不经意之间一直在变化，年轻人对的成分很可能比我们的高。即使我们坚定地认为我们是对的，也要牢记孔子的教导：不困不启。尤其是，不要主动教导年轻女性。即使交流中不能说服对方，也不要像我老妈一样祝福其他持不同意见者早死。

第七，不要给别人添麻烦。两年前才第一次去日本，给我印象最深的不是那些美好到伟大的食物，而是日本人骨子里不愿意给人添麻烦的态度。在高铁车厢里，不仅没人戴耳机看视频，连打电话都是禁止的。人到中年，管好自己，在经济上、情感上、生活上不给周围人添麻烦。

第八，不要停止购物。不要环顾四周，很冲动地说，断舍离，太多衣服了，车也有了，冰箱里的吃的吃不完，实在没什么想买的东西了。完全没了欲望，失去对美好事物的贪心，生命也就没有生趣。一个老麦肯锡，八十多岁了还在教麦肯锡年轻的项目经理如何管理自己、管理团队、管理事情。他偷偷告诉我保持年轻的诀窍，不能常换年轻女友了，一定要常买最新的电子产品，比如最新的电脑、最新的手机、最新版的 VR 女友。

第九，不要脏兮兮。少年时代的脏是不羁，中年时代的脏是真脏。一天洗个澡，一身不油光。一旦谢顶，主动在发型上皈依我佛。其实买个松下的电动剃头推子，脱光了蹲在洗手间，自己给自己剃，两周一次，坚持一生，能省下不少时间和金钱。即使为了抵抗雾霾而留鼻毛，也要经常修剪，不要让鼻毛长出鼻孔太多。

第十，不要鄙视和年龄无关的人类习惯。哪怕全世界都鄙视，我还是坚持鼓吹文艺，鼓吹戴手串和带保温杯。所有的世道变坏都是从鄙视文艺开始的，十八子、一百零八子佛珠流转千年，十指连心，触觉涉及人类深层幸福，保温杯也可以不泡枸杞、也可以装一九七一年的单桶威士忌，仗着保温杯和贱也可以走天涯。

因为苦逼而牛逼，因为逗逼而二逼，因为装逼而傻逼。愿我们远离油腻和猥琐，敬爱女生，过好余生，让世界更美好。