



登瀛 晚霞

银发宝典

动起来

□李秋生

《动起来》是香港歌星郭富城唱的一首歌。我比较喜欢听这首歌,因为这首歌唱出了朝气,唱出了动感,唱出了生命的哲学,生命在于运动。

岁月如梭,一不小心,我到了“奔八”年纪。这个年龄,不算大,但也不算小,已经超过了一些大师。鲁迅55岁离世,梁启超活到56岁,梅兰芳67岁病逝,康有为69岁走到了生命的终点。有专家说,我这个年龄保持适度运动,很有必要。运动可以加速心跳并促进血液循环,预防心脏病、中风、高血压等疾病,降低糖尿病、癌症等慢性疾病风险,同时有利心理健康,提高人的愉快感和幸福感,减缓衰老,延长寿命。

每天早晨,我有一套“室内操”:像跳芭蕾舞那样,脚尖垫起来慢跑三百步,然后做气功十八式,接着是伸展双臂,高抬腿运动,最后做八十一个俯卧撑。俯卧撑是我年轻时在军校训练时保留的习惯。那时,教官要求每人每天练俯卧撑二百个,现在我量力而行,每天坚持做八十個。

我退休后,在街上租用一间工作室,用于读书、看报、上网、写作、喝茶、会友。从居住小区到工作室,骑自行车约15分钟,每天来回四趟,共计一小时车程,这对锻炼双腿很有益处。在工作室的时间里,我还安排了运动,上午和下午分别在室内步行三五百步,用于久坐后活动身体,消除疲劳,提振精神。

傍晚,我还有一项锻炼,在大街上步行千步以上,或者步行到商场游览。

除此以外,每年的文学聚会、战友聚会、同学聚会,我都坚持参加。近程坐汽车,中程坐高铁,远程坐飞机。这些活动既是旅游,又是交流,也是锻炼。我个人已经出了六七本书,并有多篇散文、杂文、随笔被收入全国十多种书刊。我现在仍在坚持写作,每次外出回来,都要写一些见闻随感。

最近看到一个视频,介绍了“耄耋耆耆”,“耄”指八九十岁的老人,“耋”指七八十岁的老人,“耆”指六十岁以上的老人,“耆”指年老,长寿。我已到了“耄耋”之年,与我差不多年龄的同学、战友、朋友,有的已经不在了,有的坐轮椅了,有的躺在床上了,我还能吃、能睡、能行。尽管风风雨雨,但生命很精彩。生命只有一次,没有返程车票,顺其自然,能活长一点尽量长一点。

达·芬奇说:“运动是一切生命的源泉。”泰戈尔说:“只有运动才能敲开永生的大门。”有位前辈说得更形象:“活动,活动,想长寿就要动。”我在想,只要身体允许,我会一直坚持锻炼,做到动起来。

寸草春晖

母亲目送我们离家

□徐以兵

老家在偏僻的乡村,交通闭塞不便。小时候,由于家贫连自行车都买不起,所以老少出门即步行,十几二十里的乡村路基本都靠双脚丈量。如果要出远门,去县城或射阳、盐城等地,从家出发往南蔡桥街或往北苏北灌溉总渠大堆(我们叫“后大堆”)都要走上五六里路才有车可乘。早年去射阳大姐家,由于无直达客车,要五更起,跑二十几里到五汛港乘轮船。

因为出门都是步行,所以我们兄弟姐妹中谁上学或外出离家,母亲都会伫立目送我们远去。每次临行前母亲早早地准备好行李和必要的钱粮,如果东西少,则我们自己出发;若要坐汽车,则由父亲手提肩扛送到车站。不管是否需要坐车,反正至少要先走五六里路;无论有没有人送,母亲每次总是左叮咛右嘱托,碎碎念地关照这又想起那,活像张籍“复恐匆匆说不尽,行人临发又开封”所述的情形,一番叮嘱后站在我家东屋角目送我们。因为我们难得离家出远门,所以总有点难分难舍,甚至会眼泪汪汪,不想走,恋家。记得我十九岁时,在离家几里的乡中学住校念书,每隔几个星期要回家一趟。我们走一段路便回头看,母亲仍然站在原地或往前挪几步向我们挥手,并念叨快去吧,快去吧。其实她是舍不得我们走的,而我们也不忍心、舍不得就此“一走了之”,跟母亲一样总想再看对方一眼。于是我们一步一步回头,母亲也一直站在那里望,直到模糊看不见,她才回家。

后来家里经济条件好转,购置了自行车,我们出门,母亲还是习惯性地还要久久地望着我们离开。彼时我在县中读书,我或骑车上学或由父亲送到车站乘车,这时母亲仍然一如既往地站在屋角或者干脆往前走一段距离送我,我还是不断地回望母亲,直到消失在彼此的视线里。再后来我有了小家,生活条件大有改观,买了小汽车,每次从老家离开,母亲依然像过往一样目送我们。她或在车窗外招手,或仍然站在屋角,直到看不见才往回走,而我们或开车窗和母亲絮叨或索性调头转身趴在后窗上,默默地望着她。

“慈母手中线,游子身上衣。临行密密缝,意恐迟迟归。谁言寸草心,报得三春晖。”儿女再大,在父母眼里永远是孩子,他们总有这样那样的牵挂和不舍。这不,我们每次从外面回来,母亲总是为我们张罗些好吃的;闲下来,母亲会问问我们在外的情况。母亲虽一字不识,但她豁达大度、遇事从容,在母亲的人生里没有“愁眉苦脸”一词。我们有不开心的事,她总会说服劝解,帮我们化解心结。如上文提到的,临行时母亲照例为我们尽所能地准备一些东西,好像不带点就不踏实,生怕我们在外挨饿受冻。而我们每次回家总嫌时间太短,舍不得走,恋家。母亲则会再留一天。可是儿大不由娘!相聚再欢再珍贵,总有分别的一刻,因而每次回家几天后还是无可避免地出现身影:一是我们徐徐离去,一步一回头的身影,二是母亲念念不舍地独立屋角目送我们的身影。

现在想来这也许就是生活的常态吧!人生不就是在这样分合聚散中慢慢走过的嘛。只是有人行色匆匆,无暇驻足细品,而我们时常慢下来欣赏一番两边风景、品味一下血脉亲情。

母亲一生勤俭,为我们奉献了全部的心血,而她却悄然离开。寸草心难报三春晖啊!母亲的恩情我们无法回报也永远报答不完,唯有默默地思念她、静静地回忆她老人家生活点滴并照着母亲的样子,呵护着我们的后辈。

如今,母亲离开我们很久了,我们再也看不到她老人家目送我们的孑然身影。但是早已儿孙绕膝的我们还像当年母亲那样在目送着我们的孩子。这不,每周六,儿孙们在我们这吃过中饭下午回家时,我们也会大包小包地帮他们把东西塞上车,并目送他们开车离去,直到看不见为止。而他们也一再向我们道别并叮嘱我们,这两幅画面何其相似啊!我十分怀念昔日母亲目送我们的时光,也更加看重和珍惜每一次目送儿孙的机会。这大概就是血脉的延续和家风的传承吧!

一生相伴

父亲渐渐老去,气力大不如从前,但是这难不住勤劳的父亲,父亲迷上了现代化劳动工具。近几年,我们家新添了电锯、油锯、割草机等设备。

父亲的“宝贝”

□杨兆宏

一大早,父亲便在院子里检修他的“宝贝”。这些“宝贝”陪着父亲走过了漫长的岁月,见证了父亲勤劳的一生。印象中,父亲总是在日出之前便开始他的劳动。而他的宝贝——锄头、铁锹、镰刀、锯子、锤子、钳子等,总是排着队紧随其后,形影不离。

父亲拿起一个扳手,仔细摩挲着。这些工具已经磨损得失去了原本锃亮的颜色。小时候,生产队里有一台打米机和一台手扶拖拉机,因为没有人会操作,它们停放了很久。父亲跑到外地学了两天,回来后就成了生产队里唯一会驾驶打米机和拖拉机的司机。机器总有出毛病的时候,没有人会修理,父亲就买回钳子、扳手等工具慢慢摸索,居然成了半个修理工。那段时间,这台打米机和拖拉机为生产队解决了不少难题,父亲也因为这个手艺成为生产队的“能人”。

父亲的“宝贝”更多的是锄头、镰刀、犁耙等农具。父亲是农田里的好把式。耕牛在他的驱使下格外听话,农具在他的手里格外灵巧。父亲在土地上耕耘了一辈子,也与这些农具打了一辈子交道,与土地越来越亲近,父亲的腰渐渐地弯成一张弓,当父亲站在田地里拄着锄头休息的时候,父亲和锄头便是田野里一张亮丽的弓。

岁月流逝,父亲的“宝贝”更换了一茬又一茬,也渐渐地磨损和老去。但父亲总是不厌其烦地对它们进行保养和修理。在父亲的心中,这些工具是他与这片土地之间情感的纽带。父亲经常会在闲暇的时间里细心地擦拭每一件工具,那份专注和爱怜,仿佛在对待一个个老朋友。有一次,我问父亲为什么把这些破旧的工具当作宝贝,父亲微笑着说:“这是我留给你的财富。”父亲就像一位智慧的哲人,总能用朴素的方式揭示生活的真理。

父亲渐渐老去,气力大不如从前,但是这难不住勤劳的父亲,父亲迷上了现代化劳动工具。近几年,我们家新添了电锯、油锯、割草机等设备。前几天,父亲又打来电话说,别人买的耕田器不错,轻便好用,还有价格补贴,也想买一台,和我商量一下,我说你想买就买吧。其实,父亲年迈,我们家早就不需要父亲去打拼了,这些工具并不能给我们家带来实质性的变化。但是我知道父亲一生离不开土地,年迈的父亲只是借着这些工具去亲近土地。而这些工具能证明父亲宝刀未老,让父亲的生活变得充实。

我时常会想起父亲那双布满老茧的手,以及那些陪伴他一生的“宝贝”。如今,这些也变成了我的“宝贝”,深深地根植在我的灵魂里,无论我走到哪里,那些“宝贝”的影子,都会在我的脑海中浮现,提醒我要勤劳、坚忍。

