



养生有道

## 老来更须勤健身

□ 段金凤

多年来,我一直疏于做户外运动。首先,每天坐公交车上班就耗去两个钟头。其次,哪怕在节假日,也要忙碌于家庭的各事务。单位里偶尔举办一次职工运动会,打打篮球啦,拔河啦,也就一两天时间,却让我腰酸背痛。

记得小时候,我可是个脸皮厚、胆子大的乡村女孩,好像什么样的苦都能吃。学校里组织的中长跑比赛,我还拿过两次年级冠军呢。上小学3年级时,我跟别人到家附近的一个大院看露天电影,人家不让进,我们就偷偷从后院爬墙上树。我却不小从树上摔下来,鼻青脸肿的,被抬进了卫生所。医生直摇头,说,丫头太野,长大了要闯祸哩。

但离开农村多年,我并没有闯什么祸,融入闹市后,我反而变成了一个淑女,先是按部就班读书、求职,然后成家生子,做贤妻良母。城里快节奏的生活让我喘不过气,真是“三天两头瞎忙,一门心思打拼”,哪还有时间关注自己的身体?

直到退休,我从繁忙的工作中解脱出来,才发现身体已出现诸多亏空。有好几年的时间,单位组织离退休人员体检,我的体检单上,红色星号逐渐增多,而且颈动脉血管壁竟然出现较大斑块。医生警告我:要定期复查,如果斑块过大,就要考虑住院做血管手术,否则有脑梗的危险。

一席话让我顿感大忧,这一年一度的体检,仿佛就变成了一年一度的劫难!

好在一回到家,我还是能很快放松下来。我早年曾学过医,知道人的一生,其实就是一个不断与疾病斗争的过程。我从花甲之年的生日以后,便开始注重养生健体。食物好不好吃不重要,关键是要健康;运动更是必修课,一日不可或缺。除去必不可少的晨昏练拳和舞剑外,坚持每日散步,特别是在夏秋的空暇时节。

我曾在一篇生活随笔里写道:“我喜欢散步,老伴也喜欢散步,每逢阴雨天,一般老人就不外出了,但我们偏喜欢这时外出,各自打把轻巧的雨伞,一前一后,走到街头、公园或野地里散步,享受那份宁静、那份宽松、那份朦朦胧胧的快乐……当然,雨中散步也最益于健康。”

经过长期的饮食调理和运动健身,我的身体状况大有好转,失眠多梦、眼花耳鸣、手足麻木等问题,与我渐行渐远。两个多月前,我又到医院体检,血脂和胆固醇下来了,颈动脉血管壁的斑块小了。医生查看健康档案后有点惊异,追问我使用过哪些药物。

到底用过哪些药物呢?不靠药物靠健身!(作者原工作单位:大理州人社局,64岁)

弄月转风

吃过晚饭,我习惯性地去离家仅百步的环城河散步。沿着河边漫步,无风时,河面平静而澄明,几乎看不到河水的流动。有风拂过,河面立刻泛起一层层波纹。河边柳丝,向水而垂,弄乱了天空的倒影,让人想起吴冠中先生的国画《春如线》。

忽然听到一声蛙叫,弱弱的。我站住了。听到蛙叫,在我记忆里,这已经是很久远的事情了。循声走近,看到在河边的水草丛中,一只青蛙瞪着一双大眼睛,肚子一鼓一鼓的,半趴着。我弯腰悄悄靠近,拿出手机正要拍照,青蛙如同蹦床运动员,从水草丛中一下子弹跳起来跃入河中。

我对蛙的喜爱是有渊源的。儿时,院子里有一个池塘,蛙爱在池塘里热闹。夏日的池塘水清冽,睡莲浮在水面,圆圆的莲叶上,常常趴着好几只青蛙。白天,它们或趴在叶上一动不动,或在荷叶间轻巧地跳来跳去。夜晚,月上柳梢之际,几只早早吃饱喝足的青蛙按捺不住内心的激动,开始“领唱”起来。一蛙引得百蛙鸣。不到两三分钟,便有了和声,转瞬就连成一片蛙鸣。

有蛙的地方一定有小蝌蚪。每年春夏交替,池塘随处可见一群群小蝌蚪游来游去。小蝌蚪妈妈在塘边的草丛中守护着,露着雪白的肚皮,瞪着一对大眼睛,盯

## 初夏的蛙鸣

□ 王唯唯

着水面,嘴里不停“咕咕”地叫。一有风吹草动,小蝌蚪妈妈就迅速跳入水中,小蝌蚪们也迅速没入水下,不见踪影。后来听人说,小蝌蚪妈妈如果饿了也会吃小蝌蚪,我不信,就问在农学院工作的父亲。父亲说,青蛙缺乏食物时,就会吃蝌蚪,这是正常现象,就像大鱼吃小鱼一样。父亲的话听起来有些骇人。

说到蝌蚪,我想起齐白石先生的水墨画《十里蛙声出山泉》:在远山的映衬下,一条小溪从山间的乱石间欢快地流出,6只小蝌蚪摇着小尾巴顺流而下。画蛙未见蛙,此画妙在何处?妙在画外音!蛙声无法画出,但是“无形的蛙声穿透心灵,这是一种沉思中的幻象,幻象中的真本,蕴含其中的是一种东方式的智慧”,忘记了这句话是在哪本书里看到,却一直刻在了记忆中。

20世纪60年代,我下乡插队,乡村的蛙鸣,那叫一个震撼。每当夜色从村子的四周浮起来,越聚越浓,将天穹撑得饱满时,长长短短,高高低低的蛙声,在夜的宣纸上缓缓浸染开来。由先前零零散散不成气势,到最后的万蛙齐鸣。乡下的蛙种类很多,体型大小不一,叫声也各异,但每一只都是无需经过培训而又各具特色的天才歌手。仔细听那鸣声,有的“呱呱呱”,有的“咕咕咕”,有的“咯咯咯”,有的“咕呱咕呱”。就

是在这或清越,或粗犷,或激昂,或悠扬,或高或低,或远或近的叫声里,仿佛让你看到在田间渠边,无数墨绿的乡土歌手,正摇其长舌,鼓起白腹,尽情尽兴地呱呱而歌。这时的你无论身在何处,都恍有满天蛙声之感。

蛙声淹没了村庄,庄稼人忙碌的脚步暂时停下来,得到身心的休憩。村中的两棵大叶榕树下,男人们手摇大蒲扇,聚在一起喝茶、聊天。女人们则是忙着各自的针线活儿,手忙嘴也忙,家长里短,油盐酱醋,总有说不完的话题。孩子们借着月光,沿着田埂,循着蛙声寻找青蛙的藏身处。直到燥热渐渐淡去,直到夜越来越深,村庄才安适地睡了,很沉,很香。

翻阅古诗词,我才发现爱蛙、咏蛙之文人墨客比比皆是。辛弃疾的“稻花香里说丰年,听取蛙声一片”,韦庄的“何处最添诗客兴,黄昏烟雨乱蛙声”,赵师秀的“黄梅时节家家雨,青草池塘处处蛙”,陆游的“水满有时观下鹭,草深无处不鸣蛙”,范成大的“薄暮蛙声连晓闹,今年田稻十分秋”……其意境,真乃言有尽而意无穷。

初夏的蛙鸣,蛙有一声没一声地叫着,不成气候。立夏一过,各种蛙就会开起一场又一场演唱会。

(作者原工作单位:安徽省文化馆,67岁)

人生絮语

## 和鸟儿聊天

□ 孙雁群

不是所有的鸟儿都愿意和你聊天。比如白鹭,它是一个傲娇的家伙。

我家门前是北中心河,北中心河通过四千河连接长江。所以,长江水总是踏着涨潮的节奏,一波一波地涌进流出。许多远山远水的故事,就这样层层叠叠地铺叙开来。

你会看见一只白鹭,雪衣雪发,在杂树丛中或者芦苇深处,侧首、收翅、金鸡独立,然后,把身体弯成一个问号,静静聆听。

也许是某个精彩的传说打动了它,刹那间,白鹭张开翅膀,翩然而舞,然后倏然飞走。

这时候,“翩跹”这个词就是白鹭的专利:它飞起时的轻盈,它站立时的优雅,以及它的卓然风姿,常常令人想到风情款款、风度翩翩、风姿卓然这类字眼。

记忆中,白鹭也是最近几年才出现的。自张家港的“河长”制开始实行,水清了,草绿了,美丽的白鹭一只或者两只,甚至一个小群体,也就振翅而起,翩然而至——因为只有那些没有被污染的绿色生态圈,才有可能成为它们的家园。

据说白鹭只有求偶的时候才会鸣叫,所以大多数时候,它更像是一个聆听者。不管是临水自照,还是拳足扬喙,或是梳羽起舞,它都姿态优雅。

麻雀大概是最愿意和人聊天的鸟儿。不是叽叽喳喳地合唱,而是一只麻雀,站在电线上,对着你

的窗户,一声一声,或者说一字一顿,耐心地和你说话。

但我真的听不懂它在说什么。每天清晨,我一边对着镜子潦草地洗脸,一边想,这还是昨天来的那一只麻雀吗?它又想告诉我什么呢?

有时候,中午,麻雀会飞到我的书房外,或停在窗户上,或停在树上,那基本上是有同伴的时候了。它们叽叽喳喳地说个不停,像是几个喜欢八卦的人,张家家长李家短,喋喋不休,且从不担心我会偷听到些什么。

刚搬来的时候,门前的樟树还小。麻雀的拜访大抵是呼啦啦而来,又呼啦啦而去。如果你企图挽留,它们就会越发有力地扇动翅膀离开。现在,樟树长高了,枝叶也越来越茂密,麻雀们就在树上安营扎寨,轰都轰不走了。

与鸟儿说话,最让人愉悦的应该是鹤哥了。

第一次听到鹤哥用苍老的声音对我说“再见”时,我真的有些吃惊。邻居大多是本地居民,他们和我打招呼,肯定喊的是“再会”。我惊讶地回头,看见邻居小莲妹已经笑弯了腰——原来,她家养了一只鹤哥,正在笼子里和我打招呼呢。

“是一只八哥!”我立即自作聪明,骄傲地说。结果小莲妹告诉我,这是鹤哥。

走进院子一看,这只鹤哥头后

有两片桔黄色的肉垂,一扇一扇,就是它与众不同的名片。

我教了它一句:“你好。”它马上就学会了,而且声音和语气惟妙惟肖。我想听它再多说几遍,它却东张西望,不再理睬我了。

第二天,我经过小莲妹家,鹤哥一声清晰的“你好”,让我十分惊喜。我对着它说了半天,它有时回应,有时不理不睬。唉!真是个性情的家伙。

我沮丧地离开,粗声粗气地说了一声“再见”。不料鹤哥立即学了个满分,和我说“再见”。

此后,这只鹤哥似乎已经认识我了。隔着院子老远就跟我打招呼:“你好”“再见”,而且奇怪的是,鹤哥从来不会弄错,我经过,就叫“你好”,我离开,就喊“再见”。

一场疫情袭来,我们都在居家隔离,邻居们也挂起了更多的鸟笼子:两家有鸚鵡,一家有八哥,还有一家养的是每天早出晚归的鸽子。听见它们各自的“方言”和歌唱,让人忍俊不禁,却又让人欣喜。

疫情过去,夏天到来。我有机会再一次和鹤哥聊天。当然免不了了一番“你好”“再见”的客套。这时候,突然耳边传来一句询问“依哪去?”回头一看,哈哈!这里还有一只八哥!主人不在家,是鸟儿在和我聊天呢。

(作者原工作单位:张家港乐余高中,58岁)

春城晚报

开屏新闻App

理想生活 即刻开屏

