



娲城运动达人

晚饭后，夕阳的余晖还未落下。公园里、小区里、街道边、乡间小路上，一群群散步的人，甩开膀子，迈开步子，锻炼得热火朝天。俗语说“饭后百步走，活到九十九”，养生已经深入60后、70后、80后的心窝里了。

夕阳西下，人们约定似的，三五成群，走起来了。女人张家长李家短，劝人多往远处看；男人国际形势观、国内人代会民生谈；孩子们广场游戏，自由自在享受童年。

老李就是这些人中散步锻炼受益颇大的一个老头。他60多岁，身体健硕，被白癜风侵蚀的额头有些发红，远看就像豫剧里没有卸完妆的书生。别小瞧了老李，他参加马拉松大小比赛十多次了，转战杭州、开封、洛阳、郑州等地，取得最好的名次是郑汴城市马拉松赛第九名，杭州那一次比赛拿了第十六名。散步一直是老李最大的爱好，每天将近三个小时的散步时间，雷打不动，保质保量完成。儿女们都大了，就剩老李一个人在家，无论刮风下雨，人们总能在小区里或街道上看见老李健步如飞的身影。

老李也有一段坎坷的经历，30多岁时在乡里财经所工作，喜爱写毛笔字，一手颜体书法无人能敌，是远近闻名的才子、笔杆子。老李喜爱抽烟，一天两包，天还未亮就点起了烟，到了晚上，黑暗中人们看到有火光一闪一闪，那肯定就是老李来了。50多岁时，脑梗差点要了老李的命，从此戒烟戒酒。他听医生说，快步走能改变血管的弹性，疏通堵塞的血管，从此就迷上了走路，由开始的三五里，到十多里，再到后来的几十公里，和走路结下了不解之缘。他的身体渐渐康复，甚至比年轻时还要好。走路改变了老李的生活，身体也变得康健肥硕起来。

60多岁时，白斑爬上了老李的眼角，并向额头扩散，找了几个医生也没有看好，就不再看了。他常常自嘲：我的“天然文身”就是个性标志，别人出钱也文不上。

运动成就了老李晚年的幸福生活。娲城孕育了幸福的运动达人们，他们日出而作，日落而息，逍遥于天地之间而心意自得。

(侯志伟 西华县昆山学校)

月光下的红薯片

晚饭过后，母亲执意要骑着她的人力小三轮，把饭前切好的两盆红薯片带到地里摊开，准备在那儿晒成红薯干。

她一再强调今晚有月光照明，等到明天再晾的话红薯片就会变样。我看无言能劝，就夺过小三轮，要代替她去地里干。见我抢车，她岂能愿意，站在车前大声说，立秋之后她就想着等腾出地亲手晒红薯干的。没办法，我俩一起去。

借着月光，我们来到了地头，我抢先搬下第一盆，但没来得及夺走第二盆。踏着松散的泥土，我们分别抱着盆向地中间走去。“红薯片会沾上不少土吧。”我边走边不由自主地嚷出了这个想法。“沾点土怎么了，等晒干后就掉了，下锅的时候还要好好洗洗的。我们那个时候都是摊在土上晾的，上面太阳晒着，下面土吸着水分，干得快。”母亲说。我也拗不过她，只好随着她摊红薯片。

我左手拿手机照着，右手摆着红薯片。“有这么亮的月光，你关上手机吧。再说红薯片是白色的，晚上土色跟黑色一样，看得很清。你越用手机照，看到的地儿越小，耽误干活。”母亲又说。我只好关上手机，两只手一起干，快了很多。转脸

看母亲，动作利索，摆放均匀，已摆开了一大片。干活时看不出母亲已是眼睛已花的六十多岁的人。

“妈，您看得真清，还干这么快。”我心平气和地说。

“这算什么！我小时候，红薯成熟刨出后，从来不拉回家，都是直接堆在地里，等晚上吃过饭后，家家户户都带着推刀出来推红薯片。大人推红薯片，小孩们一篮子一篮子拾满后去摆开，在地里晒成干儿，再收回家。”“那白天干什么？”“白天要干更重要的活儿，推红薯片只能在晚上，特别是有月光的晚上。记得那些年，一到这个季节，晚上你姥爷推红薯片，我和你二姨摆。我年龄大，摆得快，你二姨就跟我比着干，结果你姥爷推出来多少，我们立即摆出来多少，等到半夜，满地都是红薯片……”

我正听得起劲儿，母亲却不出声了，动作更快了。我想，母亲肯定是想起了当时那个场面。如此想着，我也加快了速度。

(赵小会 市经济开发区路庄学校)



大姑的生活哲学

大姑是个极其普通的农村妇女，今年已经七十岁了，但看起来仍像六十出头。大姑没有做过美容，也没有用过高档的化妆品，但她有自己的生活哲学。

父亲兄妹五人，大姑老二，是长得最漂亮的一个。姑父比较实在，性格耿直，但脾气有些暴躁，俩人经常斗嘴。好在大姑不记仇，吵完闹完该吃吃该喝喝，不往心里去。他们吵吵闹闹几十年，老了也终于消停了下来，相互扶持，平静安稳地生活着。

大姑育有三男一女，男孩个个调皮捣蛋，早早辍学出去打工了，也相继结婚生子。儿子们都将自己的子女留在家里让大姑照顾，五六个孩子在大姑的照料下逐渐长大。我们经常跟大姑开玩笑，说家里可以办个幼儿园了。大姑也笑着说：“那就是，热闹着呢。”

三个儿媳不消停，时不时给大姑找点麻烦，大姑也不生气，该说说，对孩子该照顾还照顾，事情过去就当没发生过。你别说，大姑的心还真是大。

大姑最小的女儿远嫁陕西，一年到头

难得回来一次。女儿出嫁，当妈的肯定最舍不得，不过大姑也看得开，姑娘过得好就行，想了就去看看，等孙子孙女都放假，去找自己的爸爸妈妈了，大姑也会去女儿家住上一两个月。大姑手巧，会给孩子做些衣服、鞋子，别提多精致了。

前天，大姑还帮着我爸割芝麻。我有些诧异，没想到大姑这么大年纪了，还能干农活。听爸说，大姑身体好着呢，比他割得还快，做起饭来还是那么利索，炖的鸡子可香了。

见到大姑，她依然是那么亲切，穿着印花褂子、黑色阔腿裤，收拾得得体又利落，走起路来轻快又敏捷。大姑的精神状态让人羡慕。我问了她的现状，得知现在大姑身边还有两个读小学的孙子，每天早晨她还要给孙子做饭，照顾他们的饮食起居。跟大姑相处的过程中我没有听到她抱怨一句，中午她还跟我抢着做饭、洗碗呢。

大姑就是这样一个简单、平凡，但又有自己的生活哲学的人。

(李萍 市经济开发区赵寨学校)

