



蜗城运动达人

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照明,到了晚上,黑暗中人们看到有火光一闪一闪,那肯定是老李来了。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。蜗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,准备在那儿晾晒成红薯干。

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,立秋之后她就想等着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

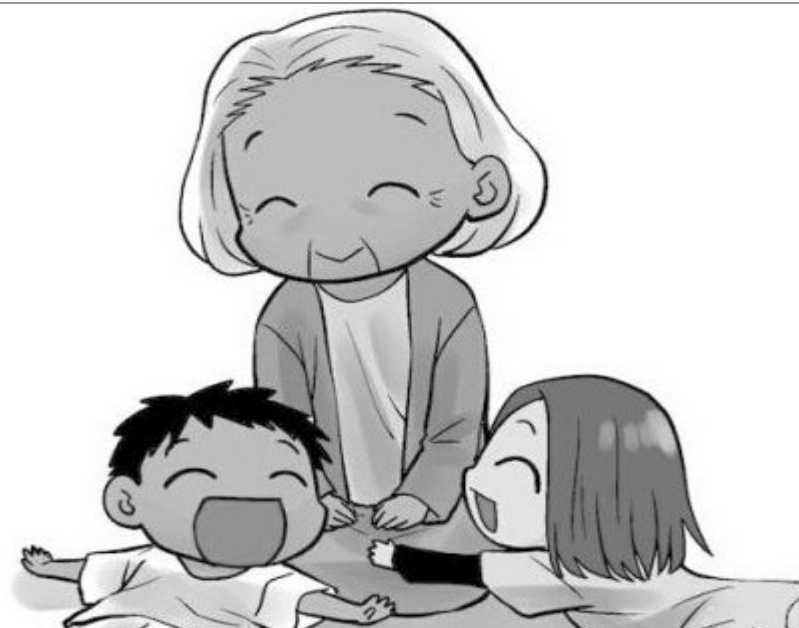
看母亲,动作利索,摆放均匀,已摆开了一大片。干活时看不出母亲已是眼睛已花的六十多岁的人。

“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,小孩儿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。你说,大姑的心还真大。

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,会给孩子们做些衣服、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。

大姑就是这样一个人,简单、平凡,但又有着自己的生活哲学的人。

(李萍 市经济开发区赵寨学校)

