



父亲爱上健身房

□刘亚华

一直以来,父亲都觉得自己身体棒,不需要锻炼,也不需要控制饮食,因而体重逐年上涨,身体每况愈下。看着他每次爬楼气喘吁吁,我便劝他减肥。父亲一听减肥就火冒三丈:“减什么肥!你没听说好多人减肥减出了毛病,我才不减呢。我身体好得很,不用你操心。”

可我还是有些不放心,隔三岔五劝他减肥,他很是烦我,后来只要我开口,他就借口有事离开我的视线。

去年年底,父亲最要好的朋友李叔得了癌症,在医院住了不到一个月就去世了。那些天,父亲每天都去医院陪他,还经常给他祷告,为李叔祈福,可最终李叔还是没有战胜病魔,这对父亲的打击很大。李叔走后不久,父亲突然要我带他去体检。

一直害怕进医院的父亲,突然提出这个要求,我有些意外,但还是兴高采烈地带着他去了医院。体检结果出来,父亲长舒了一口气,除了血压有点偏高,其他指数都还好。

这之后,每天吃过午饭,父亲就急匆匆出去了。问他干吗,他说朋友有约。两个星期一直如此,这让我大为疑惑,便追问母亲。母亲偷偷告诉我,父亲办了张健身卡,每天吃过午饭都去健身房锻炼,怕我笑他,这才没让我知道。

父亲的转变实在太大了,不过,锻炼身体是好事,我坚决支持。父亲回来后,我笑呵呵地问他怎么想着去健身房了,他说在医院里待了近一个月,见过了太多的怪病,有些病还是没有任何征兆的,他觉得生命太脆弱了,他要锻炼好身体,把体重减下来,过一个高质量的晚年。

一天,我有事去健身房找他,发现他正在卖力地跑步。下午时分,健身房里的人特别少,我觉得晚上锻炼的气氛更好,锻炼的效果应该更好,建议他晚上去。父亲说来健身房的多半都是年轻人,晚上他不好意思来。我鼓励他,父亲这才鼓足了勇气,把锻炼时间改成晚上。那天回来后,父亲兴高采烈地告诉我,晚上锻炼的气氛真的非常好,他试了试动感单车,跟着节奏踩的感觉棒极了。

我本以为,新鲜感过后父亲就会“三天打鱼,两天晒网”了,可是三个月下来,父亲依然坚持着,无论刮风下雨,他都去健身房锻炼一小时,雷打不动。他上楼的步子轻快了,走路都带着风,他常跟我们推广锻炼身体的好处。对于去健身房,他也不再遮遮掩掩,而是把它当作骄傲的资本,要求周围的人都抽点时间进健身房锻炼。大家都说像他这样的老人,有这种健身意识的真的不多,夸他走在时尚前沿,父亲的干劲更足了,他说要把健身坚持到底。

看着父亲意气风发的样子,我们感到万分自豪。父亲能有这样的健身理念,那对于他自己,对于我们家,都是一笔宝贵的财富。我们都会跟着父亲动起来,因为只有身体健康了,才能给家人带来幸福和快乐。



冬日暖阳

李斌

亲密有间婆媳好

□马亚伟

记得刚结婚时,我与婆婆特别亲密,大有不是母女胜似母女之感。那时我有个宗旨,相信好婆婆是夸出来的,我夸婆婆做饭好吃、会过日子等等。这些话让好强的婆婆很受用,她也经常当着别人的面夸我孝顺、懂事。我俩一起逛街,我还会挽着她的胳膊。两个人说说笑笑,不知道的人都以为我们是母女。

很多年里,我与婆婆这种关系都维持得相当不错。我回老家看望她,会给她买很多礼品,她也会做好吃的给我。最近几年,婆婆年纪大了,搬到城里与我们同住。面对那些愤愤地说着“婆媳是天敌”的闺蜜,我总是得意地说:“我和婆婆关系就特别好!”

我原以为,我和婆婆有那么多年的“感情基础”,相处起来一定没问题。可是,天长日久在一起生活,我才发现,婆媳关系远没我想的那么简单。原来我们相安无事,是因为没在一起生活。如今朝夕相对,彼此的性格完全暴露出来,难免会有摩擦。

比如那次,婆婆门也不敲,推门就进了我们的卧室。她二话不说,拿起床上的衣服说:“今天我洗衣服,顺便给你们也洗洗。”我心想,婆婆之所以如此不客气,说明她把我没当外人。但凡事应该有度,太随便了,未免让人不舒服。夫妻之间尚且要保持一定距离,何况婆媳。婆婆要用洗衣机洗衣服,她想把我们的衣服和她的衣服一起洗,我很忌讳这样,于是说:“妈,洗衣服的事,咱以后还是自己洗自己的吧!”婆婆脸上掠过一丝不悦,直言快语地说:“你是怕我这老婆子的衣服脏吧?”我赶紧说:“我没那意思,你别误会。”婆婆关门出去,关门的声音很大。

婆婆吃饭的时候,有为别人夹菜的习惯。给我夹菜,还给孩子夹菜。我准备了一双公筷,让她用公筷夹菜,可她总是忘了用公筷。我说她,她还理直气壮地说:“没那么多事,我给孩子们夹菜这么多年,有啥事!”说完,又夹了一筷子给我,弄得我吃也不是,不吃也不是。

我意识到,应该跟婆婆保持适当距离了。亲密有间,才能处理好婆媳关

系。我首先从用敬语开始,以前我跟婆婆说话,习惯说“你”,并不是我不尊重老人,只是我们当地用“你”更能体现关系亲密。后来我跟婆婆说话,改用“您”。这种改变,让婆婆有了一种距离感,但这种距离感正是我们需要的。我尊敬她,每次进她房间,一定要先敲门。开始她不习惯,后来慢慢习惯了,她进我们房间也敲门了。婆婆以前对家里的摆设、用品,经常自作主张处理,有一次卖废品,竟然把我的样报样刊给卖掉了,我很生气。后来我帮婆婆收拾房间,她屋里的摆设需要动一下,我都会跟她商量。渐渐的,婆婆也开始懂得跟我商量。

我跟婆婆适当保持距离,这是悄悄进行的,不能让她觉得突然生分了。我不动声色地拿捏好了这个分寸,婆媳之间更加融洽了。不能因为保持距离而让彼此关系生疏,以前的亲密关系还要保持,只不过是亲密有间了。我还意识到,婆媳关系再好,毕竟不是亲生母女,说话一定要注意分寸。有些话亲妈可能不会在意,但婆婆会较真。所以,婆媳相处还是蛮有艺术性的。



初冬时节爱泡澡

□沈晖

今年大雪刚至,气温骤降。适逢“双12”,我已学会了电脑,就在淘宝网上花1200元买了1只木质浴桶,从而自己多年来购桶泡澡之夙愿。

那天晚上看完央视新闻,老婆已帮我将浴室里的浴霸、油汀开好,淋浴龙头打开,并将木桶里注满热水。当我跨进温暖如春的浴室,躺进雾气腾腾的浴桶,顿时感到热血奔涌、筋酥骨软,飘飘欲仙,心里充满着暖暖的幸福。

虽说冬季泡澡有它说不完的好处,可在上世纪六七十年代,在农村物质条件匮乏、温饱尚未解决的情况下,人们舍不得柴草,冬天洗脚都是隔三岔五的,要说泡澡那更是一件十分奢侈的事。

只有到了夏天,男人们才可以到江河洗澡。我们家乡启东滨江临海,水网交织。小时候,每当到了夏天的傍晚,我们小孩都是光着屁股在大河中游泳,丢泥巴、打水仗,快活得不亦乐乎。可天气转凉,河水变冷,农村的在家中洗澡的次数越来越少,甚至整整一个冬天不洗一次澡,我也只有

到了大年三十中午,才开始大扫除。父母烧了一盆热水,要我站在门口的阳光里,解衣宽带搞个人卫生。真是“经年不沐浴,尘垢满肌肤。”几个月不洗澡、不更衣,现在解开衣服真是吓一跳:想不到自己身体真像臭水沟里的小黑鱼,胸部、肚子上的污垢黑乎乎脏兮兮的一圈,尤其两个膝盖上的污垢,像两个圆圆的黑芝麻饼,漆黑发亮。于是,我在阳光下先用手蘸上温水将污秽浸泡10分钟,然后用手慢慢搓洗。随着搓洗皮肤开始发红,污垢好似短短的面条滚滚而下,不一会儿,地上污垢已有一大摊,父母见了免不了嗔怪上几句,我自己见了也觉有些好笑。

要说我第一次泡澡,还是我高中毕业那年冬天,大丰公社党委办公室抽我与倪永生老师去县委招待所写一份经验交流材料。吃过晚饭,闲着没事,两人来到“大众浴室”。他花三角钱买了2张浴票走进浴室,只见门口一盏橘色的灯泡闪烁着昏黄的光亮,增添了浴室的几分神秘色彩。撩开厚重的棉被门帘,只见浴池里浓雾蒙蒙,池埂上放满浴客脱下的衣裤,水池挤

满了人。我小心翼翼地将左脚伸进浴池,试试水温,接着慢慢跨入池中,用手舀水轻轻拍打胸口,然后才慢慢蹲下身子,浸泡在热水中。虽说热水有些发烫,但人仰躺在池水中,感到浑身毛孔张开,血流加快,头上大汗淋漓,真是舒服极了。

浴池四周有8个小孔,热水由小孔慢慢流入池内,浴客们享受着“水疗”的快乐。他们有的在热水中舒展四肢,双目微闭;有的请擦背的疏筋松骨、噼啪有声;有的躺在木棚让气任其蒸熏。只是池子里人太多,他们在袅袅蒸汽中若隐若现。

那次浴室泡澡真是刻骨铭心,自此以后,也去过多次,但毕竟离我家来回要走四五十公里。为此,我在2000年春天老家旧房改造时,就在屋顶上安装了一台太阳能热水器,洗澡方便多了。

进入21世纪,我在县城购买了一套住房,并购买了热水器、浴霸、淋浴花洒等,重点装备了家庭浴室。最近我又置办了橡胶木桶,真是洗澡、泡澡,洗浴设备鸟枪换炮,小康生活锦上添花、好似芝麻开花节节高啊!