

心窗  
片羽

## 痛

□朱朱

新下载的手机软件新鲜了半个月，每日清晨跟打了鸡血似的起床练瑜伽，一步步拉伸得很舒服。一周后渐渐熟悉了动作，加上有音乐配合动作，感觉跟跳舞似的。

上周末左腰隐隐有些刺痛，不明显，没在意。隔了两天疼痛加剧，趁着去医院看朋友的空当去看了看腰，医生也没说出个道道来。当天下午接了个大项目，忙到后半夜，睡了三四个小时，接着忙活，充电宝换了好几个，手机用得滚烫。好不容易歇了下来，回家打算洗上澡好好补个觉，凌晨两点就痛醒了。发觉痛感从左侧蔓延到了后背。

据说健康的一个衡量标准是该部位毫无感觉。那晚的感觉太强烈了，让人无法安静和专注。

熟人介绍了个医生，据说能药到病除，很神。于是躺在理疗床上针灸，每次针一灸便是惊心的疼。半小时拔针之后又是火罐，而后再按穴位。满头大汗之后站起来，似乎轻松了许多。虽然那个部位仍旧是有感觉，但至少当晚睡觉香甜，一夜无梦。

第二天遇到老汤戴了副厚底眼镜，问他换造型是什么时候的打算。他叹了一口气，说人到中年谁有那个心思。原本一周练一次篮球的，谁知道抢球时被对方球员一个伸手，篮球没抢到，手指直接戳到眼珠子，当时热泪直流，隐形眼镜肯定是没法戴了。他以为自己保持一定的运动量还是个少年，谁知同事家的儿子大学放假回来，提到可以跟老汤一起切磋球艺，马上被孩子鄙视了：“我可不跟这种老头子一起打球。”

隔了两天，一向早到的老李忽然迟到了，到了十点才知道他被肾结石折磨得半夜去医院，他说那种痛，比生孩子还痛。他老婆听了直翻白眼，你又没生过孩子，你哪知道生孩子是怎么个痛法。

痛过之后的共同感觉，是更加小心翼翼、更加惜命。想营养全面，又怕过剩会高血脂、太胖；想有一定的运动量，又怕伤了自己，于是保温杯里的东西越来越多，胆子越来越小。

前天听闻闺蜜住院，颈椎刺痛、头晕目眩，而且晕得站不起来，兴师动众打了120，用担架抬进医院。因为站不起来，借了个轮椅推着她B超CT查了个遍，检查结果显示还有轻度脑梗的旧迹。隔了两日去看她，已经能起床了。环顾一个病房的其他人，皆在六十五周岁以上，她想到自己才四十出头便哭笑不得，痛定思痛，以后得规范饮食、加强锻炼。

人类对于疼痛的惧怕仿佛是天生的，小时候怕打针，大人们怕孩子跌倒，都是因为会疼，包括脱臼的复位、舒筋活络都是会疼的，但是疼过之后很少有人会去思量。其实用暂时的疼痛去换取有隐患的疼痛还是划算的。像成长中被背叛、被放弃、被漠视后的觉醒和振作，都如同蚕蛹的蜕变，哪一次不会痛？

听说五楼的小伙子最近失恋了，颓得跟以往判若两人。身体的痛也比不上心里的痛，但是心再痛也很少会发生生理上的病变，而是会从内在重塑一个新人。



雨后任惠均

## 祖父的芭蕉扇

□袁村仁

夏夜，在居民小区看到一个老人，一把芭蕉扇在他手里悠悠地摇着，不由让我想起祖父的芭蕉扇来。

芭蕉扇村代销店就有卖，价格也很便宜，有好几年一直保持在两角五分钱一把。然而，尽管便宜，人们还是舍不得买，炎炎夏日，贫穷人家大多很难做到人手一把芭蕉扇。而且它的边框很容易坏，为了能用得长久一点，人们都要将扇子的边儿用布条包起来。我们常常为自己拥有一把芭蕉扇而自豪，并要在扇子上写下自己的名字，还要写上一段自认为很幽默的顺口溜：“扇子好凉风，人要借我要用，实在要借，等到八月中。”

在使用芭蕉扇过程中，我们还有一些小小创意，如用笔在扇面画上孙悟空和铁扇公主，自觉既美观又有故事性。明子家是有花露水的，他常常洒点花露水在扇面上，那扇子扇出来的风就有了香味，常让我另眼相看。

多少个夜晚，我挥舞着芭蕉扇出去跟小伙伴们玩耍。我们用芭蕉扇捕捉萤火虫，有时也用芭蕉扇当武器“打仗”，芭蕉扇做盾牌或“紫金锤”都很合适。结果，有的小伙伴把扇子弄破了，成了一把“济公扇”。而我，常常因为担心扇子会损坏，不参战，只是站在一旁当个观战者。

疯玩一阵子，回家的时候必是一身的汗，循着汗臭味飞来的蚊子，“嗡嗡”地轮番对我展开进攻。这下可苦了祖父，他一会儿“呼呼呼”地为我扇风，一会儿又“啪啪”地为我打蚊子。看看一把芭蕉扇实在难以招架，祖父便下地穿上鞋，“啪嚓啪嚓”地走到库房里捧来一把干萝卜叶点燃，霎时，一缕特有味道的烟雾便慢慢弥漫开来。我还嫌烟味儿不够浓，从祖父手中拿过芭蕉扇，对着火苗狠狠扇几下，一股越发浓烈的刺激性烟味弥漫开来，只一会儿工夫，那些该死的蚊子便逃之夭夭。

夜终于静下来，我躺在祖父搭起的门板上，侧耳谛听四周渐渐响起的蛙声，听场院里墙角处蛐蛐们的低吟浅唱。祖父坐在门板的一角，一边讲着老掉牙的故事、一边摇动着手里的芭蕉扇，阵阵凉风拂去我身上的燥热……我在祖父的扇子声中开始迷糊，一觉醒来已是半夜，皎洁的月光下，蚊烟已淡，祖父还坐在我身边，打着盹，那把芭蕉扇却依然有一搭没一搭地扇着。

祖父是很俭省的，用破的芭蕉扇仍是舍不得扔掉，直到实在破得不成样子了，他就把它系在稻田一角的稻草人手中。一阵风吹过，稻草人摇晃着，那把芭蕉扇也随之摇动起来，鸟雀们被扇子惊得叽叽喳喳飞起……

如今，虽然芭蕉扇已经成了“文物”，但它却是我心中一缕爱的柔风，永远在我的生命中轻拂。

## 散步的快乐

□青弋

一直是个热爱散步的人。也曾想过跑步，但坚持不了几天就放弃了，不是真心热爱的事终究会半途而废吧。但散步不会厌倦，坚持了好多年，依然兴致盎然，常散常新。

于我而言，因疫情暴发、足不出户期间，最痛苦的事情莫过于不能散步了。后来能够实现小区自由时，我也坚持每天在小区里散步。幸而我们小区挺大的，要是像隔壁小区只有两幢高层，就门前一条一百米的路，那真是要从大门到边门一百五十步、从边门到大门一百五十步地来回数了。我们小区绿化很好，正好趁每天散步的时候到处走走看看、认识一些植物，也能自得其乐。

因疫情而错过整个春天的人，是迫切需要从大自然中汲取力量来治愈自己的。春末夏初，草木葳蕤，“袅晴丝吹来闲庭院，摇漾春如线”。如此良辰美景，看得人心情豁然开朗。草木如果知道它能带给人这么大的精神慰藉，是否会同情人类的脆弱？在小区里每天重复着走同样的路，却有不一样的惊喜。看到树上结满了枇杷果，盘算着又是一年吃东山枇杷时。在一

朵朵花开到炸裂的火红石榴树下，我会伫立良久，小声夸它活得真是热烈。

最惊喜与难忘的一次是闻香寻花，寻到了爬满枝头的金银花。金银花开了，乡愁就如潮水般涌上心头。想起在故乡时，金银花开满上学的小径，和小伙伴们一起嬉闹采摘的欢乐岁月。金银花一开，意味着夏天到了。而我何时能重回故里（已有半年未能回小城），和朋友们一起把酒言欢，陪妈妈去采摘金银花。妈妈的牙龈特别容易肿痛上火，金银花晒干后泡水喝可以祛火。这次发的抗疫茶泡里有一味中药叫忍冬，经查，竟然就是金银花。我没想到金银花还有这么好听的学名。忍冬，是要提醒我忍受疫情带来的凌厉寒冬后，会迎来新的勃勃生机吗？

六月后，散步的半径就大了。我一改往日喜欢去人少的地方散步的习惯，而专门挑灯火明亮、热热闹闹的沿街商铺走走停停。看到店铺一家家地开了，就很开心，像老朋友重逢一样。要是看到哪家门店倒闭了，也会心生惋惜。疫情之下，大家都过得不易。还好，大多数店面都还在。

芬芳一叶

进喜欢的面包店买爱吃的六角芝士，顺便在奶茶店带一杯孩子爱喝的某款奶茶。我是真心热爱这热气腾腾的人间烟火气呐。

回家的路上，心情变得雀跃许多，浑身也像充了电一样，脚步也有了力量。记得刚解封时，出来散步，走着走着，就感觉脚力不够、腿发软，人很累。几天练习下来，才慢慢又回到了从前的我。

年轻时读卢梭的《一个孤独漫步者的遐想》，曾震惊于他的过于真实与坦率。他在散步时思考的是人生哲学，定义幸福的不是那些短暂明亮的瞬间，“而是一种平平常常的持久的状态，它本身没有任何令人激动的地方，但它持续的时间愈长，便愈令人陶醉，从而最终使人达到完美的幸福的境地。”他说的不就是日常生活吗？因为失去过，更知平平常常的日子最是珍贵，因为持久，所以幸福。

思想家散步可以收获举世瞩目的哲学小书，平凡如我，散步就是一次补充能量、与烟火尘世拥抱的机会，让我知道自己有多么热爱这座城和城中人。