

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,感觉跟练舞似的。

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:“我可不与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,你又不是孩子,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,颇得跟以往判若两人。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入。



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忽悠悠地摇着,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。

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

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,听场院里墙角处蚍蚍们的低吟浅唱。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。

玉兰
一瓣

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啊。

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市和城中人。