

# 最容易坚持的运动

◎霍寿喜

体育运动中我最喜欢足球。1982年夏天,我就在中专校园里踢球;2023年秋天,单位秋季运动会中有“五人足球”的项目,我也报名参加。

我的亲朋好友中,有喜欢打乒乓球的,有喜欢打羽毛球的,还有喜欢象棋围棋的……应该说,这些项目对锻炼身体和大脑是非常有好处的。有人说,老年人经常打打麻将,可以防止阿尔茨海默病。对此,我也表示认同。

我略感疑惑的是,明年就要退休,到时,我算不算步入老年行列了?如果算,那我预防阿尔茨海默病的方法是打牌。时下流行一种攒蛋打法,是我的挚爱——我每晚黄金时段,都看“来吧,攒军”电视节目。

但上述运动项目都有一个缺点,那就是一个人玩不起来。这个缺点很要命。尤其是不太喜欢社交的我,即便想踢球、想打牌,也很难找齐伙伴,只有等单位活动和亲朋聚会,才能过过踢球瘾和扑克瘾。

从自由轻松角度说,一个人就能进行的运动项目最容易实施。我的大嫂就喜欢游泳,经常早晨四点钟就开车到游泳馆。据她说,凌晨这个时段人少水清,游起来更加自由和放心。因为大嫂酷爱游泳,我的两个妹妹在50岁左右的时候,也先后学会了游泳——之所以如此,大嫂的一句话起了关键作用:游泳运动不伤膝盖!

我选择的一个人运动项目就是走路。现在我每天至少走一万步(微信可以作证),偶尔也走两万步,曾有一次走到了三万多步,几乎占了所有微信朋友的封面。也因此收到了大嫂的短信提醒:“你这么走,迟早膝盖会积水的。”看了这句提醒,果然觉得膝盖微微有点隐痛……翌日才发现,是心理作用。

关于走路的健身效果,我不想和大嫂争论,也没必要在网上寻找,我只想说一说不走路的“恶果”。众所周知的原因,有一段时间大家都不能出门,我也因此两个月没有进

行走路运动。待恢复正常时,我第一次外出走路,仅仅走了五千步,就走不动了,回家后就一直腰酸腿疼的,腿肚就像灌了铅似的,一个星期后才渐渐恢复。这个症状,反而从另一个角度说明了走路的作用!

现在,我距离退休还有一年多时间,只要不出现恶劣天气,我每天上下班走个单程,正好一万步(另个单程坐公交车)。节假日,我则在小区附近的植物园里走三圈,也正好是一万步。当然,因为买菜、吃早点或别的什么事,我每天走的路一般都不止一万步。

下雨天怎么走路?我其实也有办法,那就是坐公交到“××广场”,一楼二楼三楼各转三圈,至少也有一万步。最大的好处不仅可以避雨,天冷天热还有空调,顺便看看电影或买点东西,也是常有的事。

一个人的运动项目,可以是游泳,也可以是跑步,但我觉得,最好的项目还是走路——既简单易行,也没有成本,更容易坚持!



## 留着金橘在等谁

◎毛松南

我家院墙外原有两棵金橘树,右侧那棵结的果子比外面卖的上好金橘还甜脆,左侧的却如落瘪桃那般干瘦。

埭上家家都栽果木树,但金橘树不都有,偶有去自留地的妇女,驻足闻香,顺手摘粒金橘,随便在手掌间揉搓去尘,熟练地抛向嘴里,脚步也轻快多了。

原先我不知道金橘树一年四季开花结果,以为冬天的金橘那么瘦小,一定是饱经霜雪、受尽严寒摧残所致。

我常在入冬前邀请同事采摘,他们都是小年轻,最乐意下乡采风,马上相约利用午间一点时间一起来。

两棵金橘树果实累累,枝条全都下垂,青少黄多的金橘等着他们减负。小年轻们穿上我家的反罩衣,有的站在平地、有的跨上人字梯,一枚枚金橘抛向竹篮,金橘弹跳碰撞后芳香四溢,早有嘴馋的姑娘剥皮留囊塞进樱桃小嘴,是酸是甜她自知。一不留意,小伙子手中掉落了一粒金橘,提篮的姑娘一低头,“滋溜溜”滚下,不偏不倚落在她面前的衣袋里,神了。

感受到年轻人的蓬勃朝气,我顿时也有了年轻态,和他们相处,不开心都不行。

他们只品尝个把新鲜金橘,剩下的全由一位姑娘带回家,专门在土灶、铁锅上用冰糖、蜂蜜熬制成浓稠蜜汁,然后拿到办公室,同事们各一瓶。冬天服用,纯天然,无副作用,化痰止咳平喘,最能安抚我心。金橘膏竟然是联结心灵的黏合剂。

前年一场极寒天气,右边的那棵大金橘树居然被冻死了,看着它的叶片由嫩绿转枯黄,我轻摇树干,叶片簌簌飘落,汇聚在枯死的树脚下再无声息。

今年,左边树上的金橘还没有完全成熟,只是表皮刚刚显黄。不过,这时候的水分、甜度刚刚好,到了隆冬时候,真就如那棟树果了。耐不住寂寞,我不时摘一粒放到嘴里咀嚼,虽然有些酸酸涩涩,但我总试图品出它的甜味,努力让原同事们不虚此行。不知不觉,我已站到路边,远远向村口张望。

这两年,常有亲戚朋友试探着说:“哇,金橘这么多!”意思很明确:留给谁呢?就让他们非议吧,我们有约定,说好还会来采摘的。爱人善解人意:“不如摘了送过去。”

嘴里的金橘已被我嚼得仅剩残渣,早没有任何滋味。我不觉惆怅:我是让他们有个由头来乡间走走。其实,我早已把他们当成自家的孩子,有了深深的牵挂,只要他们工作、生活得好,哪还有过多想法。



## 稻草香

◎万州

谷粒飞舞,新米晶莹,扑向人间翘首等待的饭碗。脱粒后的稻草,被农人在打谷场上码成了高高的稻草垛,气味清新微甜,直抵肺腑,骨子里也是谷香漫漫。

在记忆如云霄遥远的年代,看一个村子的富足程度,就是稻草垛码得是否壮观气派。稻草垛堆码得壮实的,稻子产得多,不愁没饱饭可吃;稻草垛码得矮小寒碜的,一看肚子就瘪了。

稻草垛成了“媒人”。我那三婶娘,就是看中了我们村子里堆码的稻草垛后,从60多公里外一个村子嫁过来的。第一次来我们村相亲,正是秋收后。三婶娘的父亲,腰扎一根稻草绳,手搭凉棚,如一个将军检阅我们村子打谷场上堆码如小山峰的稻草垛,果断地一拍大腿说:“就是这里了,肯定能吃饱饭。”我那有些木讷的三叔,激动得双腿直颤。

稻草可做燃料。稻草在柴火灶里粉身碎骨地燃烧,燃尽后的烟雾从老烟囱里徐徐吐出,飘散到了云层里,经过岁月蒸腾,而今成为那些

离开村子的乡人乡愁的一部分。去年秋收后,我陪同已来城里居住的三婶娘回村,好多老烟囱已在房顶上像冰棍一样融化。三婶娘怅然若失。

稻草可做牛的口粮。乡人何四贵家养了一头牛,我有次经过牛圈,见半趴在地的老黄牛正在吞咽晒干的稻草,牛把稻草卷入舌头里急速吞下,尔后在胃里反刍消化。我朝那牛望了一眼,呆萌温良的牛眸里似浮现一层湿润的光。我突然觉得喉头有些哽咽,脑中浮现起那些贫瘠岁月。我那些一生翻滚在泥土里求得一口食物的乡人,不就是跟这一头吞咽着稻草的牛相似吗?

稻草可铺床。那年秋凉季节,我家来了一个城里亲戚,吃了用新米做的晚饭,奶奶吩咐铺床。我们就是在席下铺了一层稻草垛里的稻草。睡在稻草铺的床上,有稻草浸透的谷香悠悠。我也睡了一夜香甜的觉,早晨起来,身上似乎还沾染了稻子的气息。

稻草可做房顶。我离开村子那

年,村里还有不少茅草屋顶,有的就是把稻草用竹篾扎紧在木檩上。在苍穹中的稻草屋顶下,我的那些乡人安身立命,默默度过艰辛的一生。有年遇到龙卷风,我家的稻草屋顶被狂风掀走,眼睁睁见那一大团稻草房顶,披头散发般在空中盘旋着飞舞,暴雨停歇,才发现那屋顶如一顶破毡帽披挂在村边柏树枝丫上。

前不久去一个水光潋滟、树影婆娑的村子,住在一家民宿里。令我欣喜的是,那家民宿居然也是用木香袭人的松木加稻草搭建的。在城里常常辗转反侧失眠的我,于这稻草屋顶下,睡得山一样沉。清晨醒来,友人见我面色红润,笑说,你昨晚可没喝酒啊。哎!我想,是这屋子里的稻草香经过了时光的酝酿后成了酒,让我在这秋夜里悄然独饮后,与大地融为了一体,与过去岁月缠绵在了一起。

稻草香,它是时间深处的沉香,在无垠的大地上飘荡,一同帮我抵抗着衰老的身与浑沌的记忆。