

家庭·广瑞路

陪妻跳操已一年

| 刘志福 文 |

去年这个时候,妻喜欢上了跳操锻炼。

记得刚开始,她问我能否陪她一起去跳操,我习惯性地回答她好的。那天周日下午,她与跳操老师约好时间后,硬生生要拉上我陪她一起去。我嘴上答应着,内心却不情愿,所以当妻说一起出发吧,我脚下不挪步,还寻找着看似合理、实则搪塞的理由。我说我支持她跳,我么,就算了,我与女的一起跳操像什么样子,我忙起来没时间去,不要因为我去了影响她。哪里知道,我找的理由根本不管用,被妻识破,妻与我再交流的时候,我俩面对面哈哈大笑。

妻化解了我的尴尬后,就软磨硬泡,说了一堆以前从没向我讨过好承诺的好话,怂恿我陪她出发,最终一起出了门,开启了夫妻俩一起跳操的序幕。

我第一次跳操,几首音乐听下来,人就放松、愉悦,特别是第一排领操的老师们,五个人一排,每个人身材修长,服装统一,跳操动作整齐划一,特别有美感,真正的视觉享受。

跳了三次,我觉得跳操不错:运动强度适合我,运动氛围我也很喜欢,每次全程跳结束了,人不怎么疲倦。跳操结束,热水澡冲洗后,每次我都觉得神清气爽。我尝到了甜头,竟然开始主动约妻一起去跳操了。

妻当然十分高兴看到我的变化。就这样,跳操超过十次后,我跳得开始进入状态了,被领操的老师当众表扬。妻就拉

着我,站到领操老师后面,近距离看跳操老师的动作学跳操。那段时间,我跳得最认真了,因为我觉得我不能辜负了妻的好意,不能让其他跳操人员笑话领操老师对我的表扬。我跳得越来越好,进步神速,跳操老师说我天生就是跳操的人才,一招一式,都跳得比别的新手到位,掌握得好,跳操老师说正在组建领操小组,我也成为了领操小组的备选人员。

让我坚定陪妻一起跳操的真正原因,其实我一直没有与妻讲过,那就是,当我看到妻每次一到跳操场地,就眼睛发亮,嘴角上扬,换上了跳操服装的她,像快乐的天使一样,她跟着音乐跳起来眉飞色舞的样子,像有迷人的光环罩着她,妻变得特别光彩照人,特别美丽。

一年过去了,妻坚持着跳操,至少跳了300天。好多次,因为各种原因,我无法陪她一起去跳操,妻也理解我。我缺席的时候,老师新教了跳操动作,妻每次认真记下来,就在我们家里,或者我陪她去跳操的时候,她讲解给我听、示范给我看。妻跳操跳得越来越好,跳操老师说妻跳操时候形体舒展,动作到位。上个月我无意中听说了,跳操老师当初说我天生就是跳操的人才,这话是妻特别让跳操老师鼓励我说的。真正跳得好的,是我的妻。跳操老师说,我的妻一定会成为跳操皇后的。

一年过去了,妻的第二双跳操鞋准备换新的了。我的第一双跳操鞋昨天刚“下岗”,今天,妻奖励了我一双新鞋子、一身新运动服。我新鞋子的尺码没变,我新运动服的尺码与旧的相比,换成小一码的了。我现在的腰围,已经小了几寸,裤子上的皮带,已经缩进了两个皮带扣子孔了。我的体重在一年的波动中,螺旋式下降了六斤。上周,在另一个城市工作的我的老领导,一年没见面了,在检查指导完工作,准备上车返程时,拍着我的肚皮,表扬我身材保持得不错,将军肚没有了,肯定了我身材的有效自我管理,鼓励我继续自律,继续坚持,快乐工作,幸福生活,老领导并说,就是欣赏我的这些优点。

送走老领导后的一刻,我内心突然体会到:是妻在一年前,就十分用心地做了各项准备,挑选适合我的运动项目,改变了我不参加运动的状态。她酝酿,策划,精心打造,让我接触跳操,喜欢上了跳操,并且通过我们俩一起运动,一起沟通交流,找到了适合我们自己的生活方式。妻的坚持与引领,让我变得越来越好。

我突然反应过来,是我美丽的妻默默地成就了这一切!是我妻陪着我跳操已一年!是我妻为了让我们工作生活得更好,用心操持超过了一年!

明天周六,我会早早准备好,陪着妻子一起去跳操。

情趣·健康桥

理发

| 张秋生 文 |

“你也成地中海了!”出去理发,理发师老杨望着我头顶稀稀拉拉的头发,来了这么一句。在这梅雨连绵的下午听到这话,实在叫人沮丧。曾几何时,我也是顶着一头让人羡慕的乌黑浓密的头发的啊!

我理过的发型大概有三种。

小时候是母亲给我们理的光头。她用一把铁匠手工打制的带木柄的大块头剃刀,把我们兄弟几个的头刮得亮锃锃的。有时候刮得不够干净,就成了三毛的样子。加上我们顽皮好动,三个“光榔头”整天跑东跑西,演绎的就是现实版的“三毛流浪记”。

小学初中阶段,剃的是小平头。刚开始也偶尔到理发店里去,但自从家里买回来一把手动理发剃子,就开始自己理发了。那把剃子银光闪闪的,捏在手上非常顺手。大哥给二哥理,二哥给我理,我又给大哥理。“咔嚓咔嚓”,长长了的头发纷纷落下,不要多久就理好了。老母亲经常说,剃的跟狗啃的一样。但我们并没有觉得有什么不好,也从来没有谁笑话过我们,农村里的娃,大家都是差不多的。

上世纪八十年代中期,我上了师范,正赶上了长头发流行的时代,追赶潮流的我们,也是其中的一员。那时候,在男孩子中一度还流行过高跟皮鞋和大红衬衫,搭配上一条玉白色的大喇叭裤和飘逸的长发,在走廊上“呱呱呱呱”地走着,男生个个都自以为神气十足,潇洒极了。虽然说是留长发,也不过是三五寸而已,再长了还是要理的。不过此时的理发,不再用剃子而改用剪刀剪了。我们当然没有专业的剪刀,母亲做针线的剪刀就被我们拿来用上了,还是兄弟几个相互剪。

我们学着店里理发师傅的样子,用梳子挑起一小缕头发,夹在左手的中指和食指间,右手拿着的剪刀先“咔嚓咔嚓”空剪几下,待剪刀开合灵活轻松了,再去剪头发。手上夹的头发多少不一,剪出来的更是长短不齐,最后出来的效果更像是狗啃过的一样,深一块浅一块,但兄弟们谁也没有嫌弃,毕竟去理发店剪一次头发是要一块五毛钱的。那时候请一个壮劳力干一天农活不过三块钱。相比之下,狗啃不狗啃的也就不在考虑范围内了。当然,剪的次数多了,水平自然越来越好,表兄弟堂兄弟们也会找上门来,我们自然乐于效劳,并且很以此为傲。

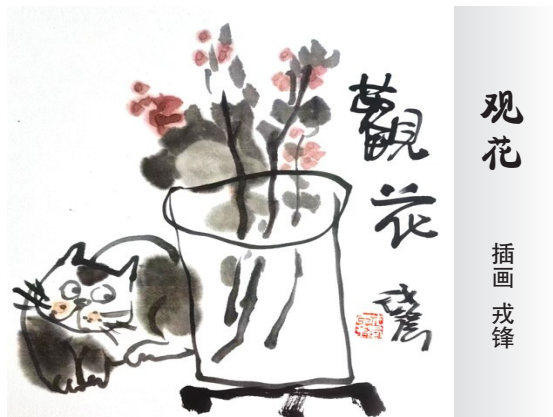
我经常想,要不是有分配好的教书匠工作,说不定我还能成为一个很好的剃头匠呢!不对,剃头匠太难听,现在好听的说法是理发师。我要是做了理发师,说不定也会在理发界大展拳脚,成为一名很优秀的发型师,挣钱挣得盆满钵满。

刚踏上工作岗位那会,我常常带领学生跑步。晨曦里,身穿蓝色带着三条白条的秋衣裤的我挥汗如雨,蓬松的头发在微风中飘动飞舞。“老师,好帅!”高年级的那个学生,故意把自己的头向后猛地一甩,又把叉开的五指手指头伸进头发里,装模作样地往后梳一梳。哦,这个调皮的小家伙,他是在模仿我呢!

人到中年,鬓发渐白,并不断向头顶蔓延。终于有一天觉得实在藏不住它们了,下了决心跑去理发店理回了小平头。

“哈哈,像个劳改犯!”头一回见到我理这个发型的妻子,笑了我好几天,同事们看我的眼光也是怪怪的。好在没过多久,大家就习以为常了。

我想,要是头顶那片地中海的面积越来越大,或许又得回归初始状态,理个光头了。果真如此,也算是不忘初心吧。毕竟人生逃不过的就是轮回,光头、小平头到长发,再回到小平头和光头,这就是人生的起起落落吧。



观花

插画 戎锋

悠游·十八湾

去福州感受爱的行程

| 殷初 文 |

为爱加班,福州领证。很多人为了福满爱情,选择在福州领结婚证。我们是在苏州领证,去福州感受爱的行程。

在福州街头,看到最多的便是“有福之州”的宣传语,一个福字,就会吸引想来沾福气的游客来福州逛一逛,毕竟谁不喜欢福气满满呢?

福州不仅有山水,有海,更有历史脉络。城中的三坊七巷,浓缩了福州历史的精华,它始于晋,形成于唐末,至明清时达到鼎盛,至今保留着坊巷棋盘格局,是历史遗存地和精雕细琢明清民居建筑群展示地……

福州靠海,海水蒸发带来了充足的降雨,雨落地化作了水,水凝聚在一起变成贯穿福州的闽江,闽江见证了福州的历史。闽江与乌龙江穿城而过,蜿蜒流淌,城市山体绿意盎然,推窗见绿,开门见园,行路见荫,组成了一幅幅山水相

融的绝美画卷。福州保持着至美景色,却不耽误经济发展,依旧能排名全国前二十。

我们漫步在福州大街小巷,随处可见郁郁葱葱、榕须垂地的榕树,苍劲古雅又生气勃勃,让我联想到鹤发童颜的长者,慈眉善目地镇守一方。来到这里,便会沾了榕城的光,福气满满。我和妻十指相扣,漫步在福州城,不去园林打卡,不去网红地蹭热度,与其赞美景色与历史悠久,不如夸赞它的慢节奏。在福州的几天,最吸引我的是生活在福州的人们,他们脸上散发的幸福感,让我羡慕。我在“大城市”里总是很疲惫地生活着,每天在太阳初升前起床,直到黑夜才回家,每周的欢乐时光,也只有选一个周末不用工作的下午,来到超市报复性消费,去“安抚”忙碌五天的自己。说是“报复性消费”,其实也就买一点儿儿时想吃却买不起的东西。而在福州生活的人,他们在生活与工作中找到

了一束光,这束光引导他们享受生活。在福州的几天里,是我度过为数不多的慢节奏的几天,几天的慢时光,仿佛是治愈的良药,抚平我的酸苦。

福州“适合”生活,不只在福州的慢节奏,更在于“适合”。闽江与大海,江在城中,海在城外,闽江带来生活的基础,福州人靠闽江水耕种;大海带来生活的期待,福州人靠大海带来丰收。福州鱼丸、牡蛎海鲜、佛跳墙的高汤,当然,福州的线面必须点上一碗,寓意自然和榕须一样平安长寿。

福州和苏州相距将近1500公里,但两地甜品都比较出名,这里的荔枝肉、炸土豆,还有浓浓的甜汤,让爱情宛如打翻了蜜罐子,也跟着不断升温。

短短几天的福州之行匆匆结束,我们又将要回到原地,回到谋生的工作中。回望离别的榕城,一场烟雨仿佛是和我说再见。是的,我们还会再相见,有福之州,常来常往,我们一定会在之后再见。