

# 如此“魔怔”有何不可

老妈告诉我她报了瑜伽班，一年的费用不菲。我惊呆了，老妈已上了年纪，以前除了跳过几天广场舞，几乎没有热爱的运动啊。惊讶过后立即表示赞同，不过也有点担心。瑜伽虽不需要什么基础，但对身体的柔韧性要求较高，老妈的腰不是很好，医生说是腰肌劳损，这样的身体状况练习瑜伽，一些高难度的动作能否承受？

老妈却是信心满满，当晚就发了朋友圈：“从今天开始，瑜伽就是我生活的一部分，即将进入心灵之修行的过程。冥想，打坐，深呼吸，禅定般静思。慢慢来，打造全新的自己，让日子闪亮起来！”

老妈购置了瑜伽服、瑜伽垫，第一天下课回到家，就龇牙咧嘴地说哪儿都疼，感觉身体都不是自己的了。我跟她说这很正常，抻拉本就是瑜伽的基础动作，加上她常年不运动，不疼才怪呢。没想到第二天早晨醒来，老妈就

大呼小叫：“我跟你讲啊，昨晚是我睡得最好的一觉，一夜无梦，一睁眼就天亮了，这感觉已很多年没有过了！”我也挺高兴，就逗她：“昨天您都累懵了，哪来的力气做梦。”

每晚的瑜伽课彻底改变了老妈，原来她还偶尔去棋牌室打打牌，现在除了瑜伽，什么也无法打动她。说实话我欣赏现在的老妈，拥有健康的生活方式会令人受益匪浅，它潜移默化地改变着你。老妈把瑜伽当娱乐，当作健身手段，而我更愿意相信瑜伽是一种生活态度，是获得平静安宁的途径。

老妈的改变真是看得见的：为练习平衡感，每天早晨6点起来站桩，双手合十单腿站立，闭目而立，从最初的只能站十几秒，到后来能站立二十分钟而不倒。各种瑜伽动作被老妈慢慢解锁，卧龙式、高飞龙式、飞燕式、下犬式、骆驼式、拜月十八式……很多动作我都做不上来呢。

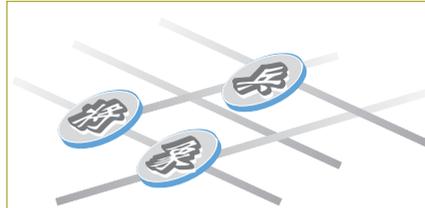
现在老妈生活习惯都改变了，不拖拉了，早早把家里的一切打理好，为晚上的瑜伽课做准备，甚至注重养生了，下课后喝杯热牛奶或果汁补充流失的能量，洗个温水澡缓解疲劳，家里的饮食也不再“浓油赤酱”，以清淡营养为主，垃圾食物更是没影了。

最重要的是老妈交了一些瑜伽好友，每天在朋友圈互动不说，还时常结伴去户外做瑜伽，沉浸在优美的湖光山色里。我感慨万分：这哪是曾经痴迷电视、打牌的老妈啊，如今的生活充实得一塌糊涂，状态分明比我都年轻。

以前老妈总打电话问我和老爸啥时能回家，说她一个人在家寂寞无聊死了，现在完全反过来了，我和老爸常劝她“今晚别去瑜伽了，咱们去遛弯儿呗”。看着老妈义无反顾的背影，我和老爸“痛斥”她：“你魔怔了！”

哈哈，不过我挺喜欢现在的老妈，这样的“魔怔”我支持！

(青衫)



## 棋乐融融

与象棋结伴几十年了，可以说象棋是我生活的一部分，而且占的比重还不小呢。

记得还是在上小学时，一次偶然的接触到了象棋，觉得趣味无穷。一晃到了中学时代，遇上“文革”，停课了，在家无所事事，刚好有象棋在身，有空就找棋友一起杀几盘，那时也就是消磨时光而已。不久响应国家号召，“不在城里吃闲饭”上山下乡务农去了，当然也不会忘了带上象棋，遇上雨天不能干农活，就找几本棋书自己打起谱来。村上几个小伙子见了，也慢慢学会了下棋，于是又多了几个棋友。有时白天干活，晚上也杀上几盘。

上世纪70年代初，我离开农村当兵去了。本想着下棋是我的拿手好戏，谁知连队里好手很多，自此明白了“天外有天，强中更有强中手”的道理。一名来自羊尖的战友与我分在一个班，他的棋艺水平比我高，我输了后不服气，总喜欢跟他来几盘，久而久之熟悉了他的套路，总算能赢他几盘。退伍后的工作之余，下棋依然是我的第一爱好。单位里喜欢下棋的人不少，我几次参加单位棋赛，成绩却总不理想，但并不气馁，而且棋兴不减。我不仅喜欢与人对弈，而且对古谱残局很有兴趣。一次《无锡日报》上刊登了一则古谱残局“双车投井”，我分析之后发觉能取胜而不是和局，于是抱着试试看心理，把我的下法写下来寄去报社。出乎意料，我的稿子被采用了，这就是成功的喜悦。从那时起我明白了古谱也可能出错。当然，古人的残局，其实都应称之为排局，构思精巧、千变万化，这就是中国象棋为什么长盛不衰的魅力所在。如今退休在家，更是棋不离身。去年11月获悉全国象棋个人赛将由无锡市惠山区承办，棋赛还未开始我就乘车前往比赛地实地“考察”。11月27日那天，我早就出发了，由于事前进行了实地“考察”，我轻车熟路来到比赛场地。由于是全国比赛，场地需要安静，棋迷朋友是不允许随便进入比赛场地的。好在我早已取得中国象棋二级裁判的证书。我掏出裁判证，跟保安进行沟通，很快就被“放行”了。比赛云集了许多全国特级大师。以前只能在报纸杂志上看到他们的容貌，如今面对面一一对上了号，那个高兴劲就不用提啦。

下了几十年的棋，虽然棋艺没多少长进，但充实了我的生活，也结识了不少棋友。依靠互联网，我还结识了许多外地棋友，他们帮我分析棋局，助我提高棋艺水平，也增进了彼此的友谊。与棋为伴，其乐融融。

(顾明适)

## 我的第一读者

“老伴，《伴着鼾声入眠》(编者注：详见16日A15版)发表了”，我坐在电脑桌前，看着电子版兴奋不已。

“讨厌，把我打鼾的毛病都公之于众了”，老伴从客厅走出来，故作生气地打了我一下。

“当初可是你把关，要不也不会写得这样生动”，我颇有些得意。

老来总爱在闲暇时回忆走过的路，历数经历的风光，把这些写下来，没事时翻出来看看，会心一笑，也是乐事一桩。

“你写的那些东西挺好的，真实又不做作，我挺喜欢的”，老伴在玩电脑时发现了我的秘密，高兴地对我说。她鼓励我把这些东西往报刊上投投。

“你得做我的第一读者，为

我把关，上学时你作文就比我好”，我跃跃欲试，却又担心水平有限。因为老伴和我是高中同学，她的作文常被作为范文在全班展览，她的写作水平比我强。老伴笑着答应了。

稿子投出去后，我天天趴在电脑前，查看报纸的电子版。一天、两天、三天……半个月过去了，就是看不到自己的稿子见报……自己劝自己不着急、沉住气，再等半个月。一个月过去了，投出的稿件全军覆没。

我向老伴如实交了自己的“战绩”。

老伴仔细看了我投出的稿件，边修改边说：“好文章不是写出来的，是改出来的，要一个字一个字地‘练’。比如这篇《故乡的春天》，如果把柳枝‘吐绿’改

成柳枝‘爆青’，把父亲‘喊’一嗓子改成‘吼’一嗓子，是不是会让人感觉春天有力量了？”我佩服得直点头。

我把经过老伴修改的文章又投出去了，没想到很快就有稿子见报了。从那以后，我每每写出新文章，都让老伴当第一读者参与修改。后来我也把我和老伴的趣事写成文字，就如那篇《伴着鼾声入眠》。这些文字不但如实记录了我们的生活，更增进了我们的感情。

(杨金坤)



## 握手的甜蜜

我已是耄耋之年，曾孙康康今年也已5岁了。记得我和他的第一次握手是在他出生“百日”那天，我伸出右手去握他肉嘟嘟的小手，襁褓中的他，稚嫩的小脸微笑着，一股暖流涌上心间，我也是四世同堂的人啦！

因为我们不住在一起，后来每次去看他，我都会俯身打招呼，然后再握手，接着进行语言交流，这就成了“习惯”和定势，让他也能依循“握握手，老朋友”的思路养成和我情感上的沟通。握手，是我与曾孙相互尊重、共同成长的过程。记得他一岁零五个月时，一次和我见面互致问候和握手后，他对我提出了“十万个为什么”。我耐心地逐个回答他的提

问后，他还是不依不饶地用“但是”“不过”这些转折词来考验我，他的求知欲和好奇心，让我有些诧异，也使我措手不及、防不胜防。

康康进入幼儿园后思维更活跃，语言也生动形象。去年1月7日清晨，我到住处，互致问候和握手后，按惯例我和他爷爷共同送他去幼儿园。他进入幼儿园后，经过洗手、检查口腔，按常规是径直走向教室，可那天他在上楼梯进入班级前停住了，凝视着我和他爷爷，我们也怔住了。我们对他挥挥手，示意他转身上楼进教室，可他还是停在原地。我们加大了挥手力度，他才转身缓步上楼进教室。隔天，我又去康

康的住处，双方致意握手后，我问他：“昨天你为什么不上楼进教室而站着不动？”他竟说：“我舍不得……”他毕竟只是一个幼儿园中班的小不点啊！由此联想到康康曾对老师说：“我太爷爷、太奶奶住得离我们很远，还要来看我，很辛苦！”多么深情而体贴的话语啊。

教育专家认为：人生心理发展的路径共有四个台阶，前两个台阶在6岁以前，就是性格培养和行为模式。此时教导孩子懂得尊重、宽容、理解、平等，能让孩子终身受益。康康在成长，我会坚持和他互相问候和握手，也让自己常常享受到这“握手的甜蜜”。

(邵心诚)