

情趣·健康桥

陪孩子妈去跳操

| 刘志福 文 |

只要一踏上跳操场地,美妙的跳操音乐响起,孩子妈的步履就会更轻盈,嘴角的笑纹就更上扬。孩子妈快乐的心情持续有五个月了,脸上洋溢的幸福笑容,如影随形着她。我也感觉比以前更幸福,每周抽出时间,陪伴她,偶尔是她拉着我,一起去跳操。

孩子妈喜欢跳操。她说这是有氧运动,在运动过程中,因为有一首首不同风格的跳操音乐伴奏,所以富有韵律、充满美感,她特别享受。每次跳操锻炼坚持一个小时到一个半小时后,出汗了,孩子妈说这样跳操锻炼塑形健身的效果明显,又排毒了,人的各项生理指标也因此达到平衡了。跳操锻炼,让人目光炯炯、眼清目明、神清气爽。陪孩子妈跳操,让我也发现跳操确实是一项很好的减肥、减压运动,我坚持五个月下来,体重明显减少,肚腩变小,每次跳完,热水淋浴,轻松舒坦。

我俩都是从零开始,一起演绎跳操运动夫妻比翼双飞。刚开始跳,我和孩子妈也手忙脚乱,顾此失彼。我俩不惧跟不上别人的节奏,也不因为不容易踩准节奏,心里就发慌着急,而是一心一意聚精会神,一步一个脚印,认真地学习每一个动作,就逐步走上正轨了。

每次跳操,我会为孩子妈

准备好一块吸汗透气的毛巾,备上一大瓶温热白开水,在跳操音乐节奏一停的间隙,擦把脸、喝口水,然后继续跟进下一个开始的音乐节奏,孩子妈总表扬我细心用心、照料周全。即使有动作做错了,节奏跟不上,我俩回家后,就打开音乐互相交流切磋,分别做动作让另一半点评,第二天,眼睛盯着领操人员,认真模仿,大胆地跟进每一个动作。

回想我俩跟着节奏跳起来的第一周结束,领操员说我俩跳得有模有样;一个月跳下来,说跳得越来越好看了。从那时候开始,就一直让我俩排在跳操队伍的第二排,这个次领操的重要位置的鼓励,让我俩都有了被尊重的成就感。而每一位领操员,身材都是修长挺立,领操动作到位,让所有参加跳操的“跳友”,羡慕好评。领操员们于是更细心认真地教大家,伴随音乐节奏,大声喊着“一二三四、二二三四”的口令,及时做着“左手、右手、双手”的提示,纠正着不到位动作,演示着“鼻子吸气、嘴巴呼气”要领,不断为每一位跳操人员加油鼓劲。因为有现场氛围加持,跳操伙伴们都表示一个人在家跳操没劲,还是大家聚在一起,排着队跳,更有意义,这样的形式更受欢迎。

陪孩子妈跳操,我的体重

明显下降了,血压好转了,腰围上的皮带扣收了一格,医生叮嘱的手臂需要多拉升的目标也达成了;特别是我的眼睛,不像跳操以前总是用眼过度疲劳难受了。我和孩子妈的身材比以前修长挺拔了。在跳操过程中,我俩新认识了不同行业的一批“跳友”,大家建起了微信群,互相提醒交流,一起享受着“快乐运动,健康生活”的美好时光!

当我和孩子妈一次又一次在跳操结束后,把快乐跳操的照片或视频,发给在另一个城市上学的孩子看,孩子总会喜悦雀呼:“哇,老爸老妈真厉害!”“我要向老爸老妈学习,我们全家人一起比比,看看谁的意志最坚强!”

追求美好生活,明白健康无价,追求生活品质,成为一大批“跳友”的人生追求。“跳友”们交流时说,要做意志坚强、内心强大的人,要主动迎接各种各样的挑战和排除干扰,每天排好时间,为自己的健康加油赋能、坚持锻炼,成为健康快乐的人,坚持规律作息,做有意义有价值的事情,选择适合自己、自己也喜欢的跳操运动。

深蹲蓄势,迎接美好,我和孩子妈加入了跳操队伍,变成了快乐的“跳友”,从此,天天都是好心情。

世家·鹿顶山

想念“老哈河”

| 成显涵 文 |

外婆家门前有一条河,叫“老哈河”。

从小到大,外婆和妈妈总是把这条河挂在嘴边。老哈河,蒙古语称之为“老哈木伦”,“老哈”来自契丹语,是“铁”的意思。它流经我的故乡,最终汇入西辽河,在它的河畔闪耀着古老文明——红山文化的光芒。

外婆说她儿时,常跟着长辈赶马车渡河谋生。当年,老哈河两岸是整齐划一的街道,鳞次栉比的店铺,吆喝声声,车水马龙,异常繁华。那个年代,没有桥,来往两岸要乘摆渡船,人们将驴车、马车赶上摆渡船,穿梭在老哈河两岸。享受着这条河流带来的馈赠——鱼米丰裕、生活富足。

那样壮阔的场面,我不曾体会。从外婆一次又一次的描述中,萌生出对它的向往之情。它是家乡的象征,是世代生活在那儿的人们的根基与荣耀。

有一年冬天,回到老家,那时我很小。那是我第一次见到它。河面冰封,白雪皑皑,它犹如一条丝带般端庄恬静,又处处透着刚毅与坚韧。河两岸的原野空旷无边,只有北风在耳边呜咽,仿佛诉说着世事变迁。沧海桑田,两岸的街市已经不见踪迹,它静静地卧在庄稼地和树林的深处,带着神秘。我迫不及待地跑上去,冰面和天地融为一体,上下洁白,用手轻轻拨开冰面松软的雪花,露出厚厚的冰层,剔透见底,清晰可见冰层下枯黄的水草和游弋的小鱼。它们就像水晶音乐盒里的小精灵,清晰灵动却又触不可及。对于一直在江南生活的我来说,那是我见过最神秘而又纯净的画面了。那时,只觉得惊叹不已。

就这样,从儿时,这条河流,似乎也成了我对家乡的向往,每次回老家,看着滔滔河水流过村庄,发自内心的自豪和眷恋油然而生。

近几年,听说河水流量越来越小,甚至一度断流。由于升学和疫情的原因,我总是不能回去看看。

趁今年暑假,再次回到家乡,想看看那裹挟着我家乡美好回忆的清流,是否风韵尚在,是否依然滔滔向前。

我走在田埂上,一眼望去,郁郁葱葱的万顷良田绵延到天际,却始终不见我魂牵梦绕的那条河。进入农田深处继续找寻,脚下逐渐变得湿滑,不远处传来潺潺的水声。

我欣喜地奔向水声,它比起多年前确实消瘦了许多。瘦到无法承载往来的船只。它静静地流淌着,似乎在回味往日的喧嚣,又似乎在静静地安享此刻两岸的鸟语花香。我蹲在河边,捧起清冽的河水,任它从指尖流淌。河水依然清澈见底,潺潺远去,无声地孕育着两岸一望无际的沃野。此刻,我心中的顾虑渐消,清澈悦耳的水声,勾起心底莫名的丝丝惆怅。

为何惆怅?莫非这便是乡愁?也未免有点“少年不识愁滋味,为赋新词强说愁”吧。

其实,故乡,永远是一个令人魂牵梦萦的所在。席慕蓉说,乡愁是一种模糊的怅惘;三毛说,乡愁是梦中的橄榄树;余光中说,乡愁是一枚小小的邮票;莫言说,乡愁是家乡的红高粱……我尚未领略乡愁之滋味,总之,道不明,却挥之不去,就如一缕青丝缠绕在心头……

这条小河,与长江、黄河相比,或许只是涓涓细流,如今它也许放下了曾经孕育出的文明与辉煌过往,但依然静静地守候、默默地滋养着身边的这片土地,正所谓,上善若水,利万物而不争。河水缓缓流过,似乎在履行着千古不变的守护誓言。

我起身,目送着它艰难地流向远方,仿佛看到外婆——甚至外婆的外婆——她们蹒跚前行的背影。忽然觉得她们像极了这条河,无论世事如何变迁,无论环境如何改变,总是静静地守护着、默默地哺育着,她们犹如那澎湃的河水赴赴后继,用母性特有的刚毅与坚韧,翻越险滩,创造辉煌,静静地、默默地、无私地奉献着……

语丝·五里湖

有爱真好

| 精灵 文 |

朋友小禾前一阵子一直蔫蔫的,眼睛里写满了落寞和忧伤。但最近,不知怎么回事,简直像换了个人似的,显得特别神清气爽,眼睛里流溢着掩不住的喜悦和光芒。了解之下,才知道原来是重新恋爱了。割舍掉了从前的种种牵绊纠缠,投入一段全新而稳定的亲密关系,让她整个人仿佛被阳光照亮,一扫心头的阴翳雾霭,在爱的光芒中欣然重生。

爱,是一种看不见摸不着,甚至虚无缥缈的东西,但爱具有一种神奇的力量,能瞬间点亮人的灵魂,让人焕发前所未有的生机和活力。爱的覆盖范围极广,不仅限于恋人之间,情之所系,心之所向,行之所至,处处皆有爱的萦绕和呵护,人人都能享有爱的芬芳。

每次回家,都看见父母在灶头忙忙碌碌,不一会,斑驳的红木桌上就摆满琳琅满目、色香味俱全的各色菜肴美食,翠绿鲜嫩的小炒南瓜藤、香糯可口的红烧小鳊鱼、清爽宜人的葱花鸭血汤……每一道看似普通的家常菜里,都凝聚着父母浓浓的爱,这看不见摸不着

的爱如影随形一路伴着我们,让我们在爱的羽翼下成长为性格健全、身心健康的成年人,拥有了感受爱、获得爱、付出爱的能力,让爱的涟漪在无穷的时空里继续流转,不断传递、扩大,抵达、惠及更多的人。

钟情于一人、一事、一物,都是极好的爱。同学小珍钟情于花草,闲暇时间,她一头扎入花草的世界,怀着爱忘我地耕耘。花草在她的巧手打理呵护下,仿佛通了灵似的,一簇簇、一蓬蓬,盛开得分外艳丽妖娆,小珍的家成了远近闻名的“最美庭院”,还登上了时尚杂志。与其说是花草让小珍的人生焕然一新,不如说是盈动在心灵深处的热爱让小珍这位本就平凡的女子,抵御住了时间的纷扰和侵蚀,在心爱之事中不惧岁月,悠然安住。

据科学实验揭示,爱可以促使人体分泌多巴胺、血清素、内啡肽等快乐递质,让人感觉愉悦舒适,从而大大减轻焦虑抑郁和失眠。所以说,爱具有强大而神奇的精神力量,其实是有科学根据的。但令人遗憾的是,爱这种如此曼妙神奇的东西,在现代社会日渐受到了

冷落和漠视。长期生活在日益逼仄的水泥、电子丛林中,不少人逐渐丧失了爱的能力。很多人渴望爱,岂不知他们渴望的其实仅仅是“被爱”,而不是真正的爱。

说到底,爱并不是虚无缥缈的“妄念”,而是像食物和水一样,是人类基本的生理需求。没有了爱,总觉得生活中缺少了一些什么,常常会不由自主陷入抑郁不开心,对生活产生一种难解的疏离感。爱是一种能力,需要主动习得和建构。一旦拥有了爱的能力,便能在一切平凡之人、之事、之物中发现不平凡的光彩和魅力,亦能抵御漫漫人生之路上的风霜雨雪和种种枯燥乏味。

有爱真好!妈妈又送来了她亲手种植的毛豆子,满满当当一大袋,挤得塑料袋都要撑破了。以往看到,我有的时候会感到厌烦,而如今,既已了解了爱的真谛,在这平常之毛豆子上,似乎也发现有珍贵而美妙的情愫在闪耀。爱是盔甲,也是软肋。在生命长路上,感受爱,探索爱,是我们一生的使命,也是生命赐予我们的最好礼物。