

爱上夜跑

□佟才录(黑龙江哈尔滨)

乔迁新居后,家离单位远了,坐公交需近一个半小时的路程。因此,我每天早晨起床,就像军营紧急集合一样,穿衣服、洗脸、刷牙,拎着包就匆匆奔向公交站点,连早饭都顾不上吃,就更甭提什么晨练了。

快节奏的都市生活,让我成了都市生活的“奴隶”,一天到晚为生存、生计奔波劳碌,结果刚迈入中年就患上了颈椎、高血压、高血脂等病。为了改善身体状况,我想挤出一点时间锻炼身体。早起晨练,时间上行不通;双休日去健身房,经济条件又不允许,怎么办?

正在聊QQ的妻子建议说:

“要不,你去做个夜跑族吧?”

夜跑族?见我一脸迷惑,妻子解释说:“夜跑族,就是指想锻炼但苦于白天没有时间的这一类人,他们选择夜晚跑步锻炼。”我开玩笑问,靠谱吗?别再被人当作精神病抓了。妻子指着QQ对我说:“当然靠谱。QQ群里不少人在讨论夜跑的可行性和好处,并且在北京、上海等大城市,已经有很多人在行动了。”

在学校教生物学科的妻子还说,其实在夜晚锻炼可以收到更好的健身效果,因为经过一天的植物光合作用后,夜晚空气中的氧气含量比白天时更

高。而且据医学专家实验结果表明,晨跑会增加血管中形成血栓的可能性,而晚间跑步则正相反,大大减少了血管堵塞的危险性。

听妻子这么一说,我顿时对夜跑萌发了浓厚的兴趣,并邀请妻子加盟,妻子欣然应允。

自那以后,每天晚上过了九点,当夜幕下的喧嚣渐渐复宁静,我和妻子便换上一身运动装,悄悄来到小区旁边的公园,简单做完准备活动后,就开始了轻松愉快的跑步锻炼。夜跑后回到家,冲个热水澡再上床歇息,不大一会儿就沉入香甜的梦乡。

夜跑一个多月,收效明显:因晚上适度运动产生的轻微疲劳感,我的睡眠质量大大改善,第二天一天都神清气爽、精力充沛,工作效率明显提高,就连“三高”也变“低”了,颈椎病症状更是大大减缓;妻子之前不是节食减肥就是药物减肥,可效果都不理想,而夜跑一个多月后,妻子整整瘦了五斤,开心得合不拢嘴。

更重要的是,身体好了,心情也好,心胸似乎都跟着开阔起来,对生活的态度愈发积极向上。而且,我和妻子敞开心扉沟通和交流的时间明显增多,家庭也更加和睦幸福了。



云端梯田 陶明 摄

又到棉桃吐蕊时

□熊茶蓉(湖北天门)

早上接到婆婆的电话:“今年天气好,棉花长得好,给你们弹两床棉絮被子吧。”听完,我的眼角瞬间濡湿了。中秋将至,在被钢筋水泥切割的视野外,我的家乡应该正沐浴着灿烂的阳光,到处盛开着一朵最温暖的花——棉花。

小时候,每到这个时节,稻浪涌金,棉桃吐银,一派繁华丰收景象。棉花是我们家的主要经济来源。从打营养钵到收完棉花,爸妈前后要劳作八个月。这中间要浇水、施肥、除草、捉虫、喷洒农药、打老叶、折公枝……耗神费力。而摘棉花是他们最忙碌最幸福的时光。

秋高气爽,艳阳高照。葱葱郁郁的棉林里,枝枝节节都

挤满硕大的棉桃,棉桃咧开嘴,吐出白灿灿的棉絮。放眼望去,宛如大雪压枝,又仿佛天上的白云来到了凡尘。

一大早,趁露水未干,爸妈就去田里摘棉花。他们各戴一顶草帽,腰间各系一个布兜,在齐胸高的棉林里,左右开弓,十指并用,一朵朵棉花就乖乖地收归囊中。几只布兜装满,他们就用板车拖回家,倒在簸箕里。我和弟弟,还有奶奶,就围着簸箕翻起棉花来。棉花很好掰,只要抓住棉朵的根部,轻轻一拉,一团洁白的花絮就出来了,摘掉花絮上的碎叶,就可以放进簸箕里了。

我不喜欢白天跟弟弟和奶奶一起掰棉花。爸妈本来是给

我们分了工的。弟弟偷懒,又狡黠。他总是趁奶奶不注意,将簸箕里自己面前的棉桃,拨弄到奶奶面前,又把奶奶簸箕里的棉花,捞到自己的簸箕里。奶奶眼花、又耳背,自己簸箕里的棉花被弟弟快偷完了,也没发觉。我扯着嗓门告诉她,她也听不见。

晚上有爸妈一起掰棉花,要有趣得多。爸爸很会讲故事,《封神榜》和《杨家将》,他讲得津津有味,我们也百听不厌。妈妈还擅长调动我们掰棉花的积极性。比如提前告诉我们,灶膛里埋着几个红薯,谁先掰满一簸箕谁先吃。我的手不由得越掰越快。而弟弟,坚持不了多久,头就开

始小鸡啄米乱点起来。妈妈有时候用花戳子把他戳醒,有时用烤红薯把他熏醒,有时干脆就把他抱到床上,由他睡去。我瞌睡也多,但看到劳累一天的爸妈还在熬夜,于心不忍,就陪着他们一直掰。爸爸总是夸我耐性好,还说耐性好的人一生不愁吃穿。

棉花晒干后,可以直接卖籽棉,也可以轧了卖皮花。家里吃的是棉油,穿的是棉鞋,盖的是棉被,烧的是棉梗。可以说,我的命都是棉花养大的。

如今,在奶奶和爸妈都散场的人世间,还有八十岁的婆婆在为我种棉花。她给我的何止是两床棉絮,更是阳光般的爱和绵绵不绝的温暖。



170.诗酒对决

汪价是上海嘉定县人,清初著名小说家,上海云间派代表词人。汪氏自述说自己有病从不吃药,而是以酒伴书,酒到书到,一病了之。有一次,汪氏去KTV休闲,有一位叫红儿的服务员挑战汪氏说:“我善酒,你善诗。今天你写一首诗,我饮一大杯酒,咱以诗酒决胜负。”于是两人一诗一杯酒,最终红儿败下阵来。

171.李煜咏柳



吴奇隆扮演的李煜

南唐李后主(李煜)做皇帝不称职,做诗人必须给高分。他曾题给身边工作人员庆奴一首诗,诗曰:“风情渐老见春羞,到处销魂感旧游。多谢长条似相识,强垂烟态拂人头。”咏柳却不着柳字,甚妙。

172.咏菊双绝

黄巢曾有“咏菊”诗曰:“待到秋来九月八,我花开后百花杀。冲天香阵透长安,满城尽带黄金甲。”霸气外露。黄巢另有一首“咏菊”诗,传其五岁时所作,亦英气逼人——“飒飒西风满院栽,蕊寒香冷蝶难来。他年我若为青帝,报与桃花一处开。”

173.道听途说

元朝至正年间(元惠宗),忽然谣言四起,风传朝廷要选童男童女入宫。一时间,从中原到江南,十二岁以上的男女纷纷嫁娶。当时有人写诗云:“一封丹诏未为真,三杯淡酒便成亲。夜来明月楼头望,惟有嫦娥不嫁人。”除了嫦娥,都忙着嫁人。后来才知道,所谓朝廷选入宫,完全是道听途说。

174.无一伤亡

清兵入关后,一路上也曾遭遇抵抗,但总体上明朝军队兵败如山倒。皇太极崇德四年(公元1639年),清军统帅多尔衮汇报战况说:“臣等毁明边关而入……克城三十四,降城六,败敌阵十七,俘人口二十五万七千八百八十,将士无一伤者。”攻克三十四座城池,清军竟然毫发无伤。明朝不亡真说不过去! (老白)

@——投稿/邮箱

ycby2013@qq.com