

闲
暇时光

□ 瑞秋

我的习惯性跑步,始于被动和无奈,外加运动短板自卑心理的触底反弹。早年拿起放下,反反复复,跑着跑着渐入佳境,欲罢不能。动静相宜带来的好状态,在登高望远时,脚下依旧轻松自如。

中年时爱追赶潮流,跑步时讲究仪式感,运动着装、跑步机和健身氛围,缺一不可。为有王者荣耀感,暗自和并排跑的女生较劲,故意慢一拍按下暂停键。年龄在做加法时,做事趋于简化,酷不酷并不看重。晚上动了跑步的念头,就换上一双球鞋,向小区的林荫道奔去。融入于茫茫的夜色中,聆听刷刷的脚步声,呼呼的喘气声,像在进行一次自我对话,跑完后身心一通百通。遇雨天或外出受限时,我把自家门前那块水泥方地当跑步机,原地跑,竟也跑出了心跳加速,细汗渗出的效果。去年年中,数月封闭后朋友相聚,只有自己腰围没变,暗自给原地跑加分。年末年初病毒肆虐,熟悉的人纷纷中招,自己始终没阳,又一厢情愿地归功于跑步。

我因这点跑步爱好而欣喜,是因为小时候长得又瘦又弱,排斥各类运动,并找过很多借口,诸如没有运动细胞,何必自讨苦吃,天性使然就顺其自然等等,以至于现在和人聊运动,还会把天聊死。当被问起是否会游泳,我迟疑地说会一点,别人以为我低调内敛,实情

夜跑

是不好意思细说,那些年在泳池里呛水呛得比谁都多。尝试过练瑜伽,拗造型拗怕了就半途而废。学过打羽毛球,举手投足没那个范儿,便无趣地转身。说别的运动项目,就更没有底气了。

大学时代,我已长成不短斤缺两之人。寝室里有为跑步痴狂的小马,让我见识了苦行僧般的修行。冬天,她在寒风凛冽中奔跑,呼出的热气在空气中颤抖。夏天,她马不停蹄,身上的衣服湿了又干,干了又湿。而那时的我,正在为八百米考核发愁,不得不开启夜跑模式。绕着操场跑一圈,伸出一个指头计数,跑了数圈后,腿挪不动,气喘不过来,心快跳到了喉咙口。想起被分享过的经验,跑步中场出现极限时,一咬牙一跺脚熬过去了,就能轻松地到达终点,觉得那全是废话,极限中哪来的力气咬牙跺脚?我踉踉跄跄拐向旁边的草地,一屁股瘫坐了下去。缓过气后,掰手指一算,只跑了七百米。我清楚自己的瓶颈,并不是单纯的八百米长度,而是标准速度下的八百米,它是初跑者仰视的天花板。在垂头丧气之际,见小马跑完步走来,我问她跑步的乐趣在哪里,她说跑后人很爽,像排掉了憋着的废气。我说你把能量全耗在跑步上,读书会困乏的。她说恰好相反,跑完步元气满满,效率更高。多年后我看到村上春树对跑步功效的诠释,和小马异曲同工,直呼小马跑步跑出了思想深度。村

上春树说:“当你不顾一切地坚持跑完,便觉得仿佛所有的东西都从躯体最深处挤榨了出来,一种类似自暴自弃的爽快感油然而生。”

仿佛八百米考核是契机,成就了我的蜕变。跑啊跑啊,某天有了愉悦感,豁然开朗,原来跑后的轻松,是跑时艰辛的倍数。又跑了一段时间,发现八百米的确是小事,人有更大的潜能。后来速度和爆发力果然显灵,在校女子一百米跨栏跑中,我跑出了超乎自己想象的好成绩。

毕业后继续跑,一晃跑了四十多年。其间有件可对比的事,让我又碎碎念起了跑步的好。三十多年前游庐山,去三叠泉,在入口处见下面上来的人,头发像被雨淋过,脸色灰白,嘴唇微紫,我望而却步。三十多年后故地重游,在三叠泉的入口处想:这次再放弃,恐怕不会再来,不如去试试,能走多远是多远。结果上下二千六百个台阶,跨得并没有想象中艰难。为何六十多岁比三十多岁时还年富力强?我自己都觉得不可思议。

同龄人见我还在跑步,关切地说:六十好几的人,要避免关节磨损,以走代跑为好。我想我量力而行,可以先从减速跑做起。慢跑不失跑的快乐,除了沿途一掠而过、家家户户窗内透出来的温馨之光外,还常有从树枝、树叶空隙中透过来的月光。生命只有在飞速的时光里奔跑,才越发变得不慌不忙。

□ 顾仲源

和千家万户一样,家里没有淋浴房。寒冬腊月,淋浴房内打开暖风机,温暖如春;打开热水龙头,热气腾腾的温热水从花洒中喷涌而下;洗个热水澡,真是一种享受。想起过去的洗澡之事,一幕幕如幻灯片般回放在脑间。

上世纪五十年代至八十年代,家住上海西郊公园附近私房。

印象深刻的是冬天。冬季屋外寒风刺骨,屋内难以保温,像春夏那般揩浴和洗澡都不宜。那些年一度曾流行“浴罩”,即百货店里买来用塑料薄膜制成的类似“圆顶帐”的一个罩子,在屋内设法挂起来,把大木盆罩在里面,当热水倒进木盆有了水蒸气的时候,浴罩会稍稍鼓开,罩内温度升高,人就进入罩内的木盆中洗澡。由于空间小,身体碰到塑料罩会有冰凉的感觉,又不能大幅度施展手臂搓抹,且当从浴罩里面出来的时候也是特别的冷,弄不好还会因此受凉感冒。

难忘的是“干干净净过年”,春节前得要洗个像样的澡!遗憾的是家附近的程家桥集镇上没有公共浴室,只能到离家三四公里外的北新泾镇,靠近北翟路有家镇商业办的“新泾浴室”,冬天尤其春节前生意兴隆,两角钱的浴资,常常是门口有不少人在排队等候。

从寒风中撩起厚厚的棉门帘进入浴室门厅内的售票窗口买竹筹子(代票子),暖和多了。走进男子部更衣休息厅,热气扑面而来。几位穿着白色工作服的中年服务员忙碌着,有的手持一根长长的木柄叉子,为刚到的顾客将脱下的里外衣裤收拢叉起,挂在伸手还够不到的高高的挂钩上,待到穿衣时再由服务员将衣物叉下来,倒也避免了被人拿错。这一簇一簇列队高悬的衣物,还真是公共浴室一道独特的风景线!有的服务员一手托捧着一摞子热毛巾,对洗好刚出来的浴客顺手递上一条热毛巾;对稍有点距离的浴客一看眼神就知道对方也要一条热毛巾,他就像杂耍一般单手发力,将一片毛巾飞甩过去不偏不倚落在浴客怀中。令人称奇的是那毛巾的温度甚高,有的浴客接到毛巾烫得连忙左右换手,还用嘴巴呼呼地朝被烫的手吹气来稍稍降温,眼睛却愣愣地望着那服务员捧着的一摞子热毛巾纳闷:“他怎么不怕烫?”殊不知,其实服务员在那一摞子热毛巾下垫衬着厚厚的湿冷毛巾!

推门迈入浴室核心位置——大池,齐肚深的池水蒸汽腾腾泛着微波,浴室刚开门营业时这池热水清澈见底,两三个小时后池水愈发浑浊。可当年就是有老浴客特别喜欢这飘着一股怪味的“浑汤”的浸润,还戏称为“浑泥浆水汰白萝卜”呢!在温烫池水的浸泡和用手搓揉的作用下,体内血液循环加快,皮肤发红全身出汗,到这程度就差不多可以了。起身离池后到隔壁淋浴间洗头并将全身冲淋个透,回到更衣休息厅,服务员已在座位上备好干浴巾,递给热毛巾使用。擦干全身穿好衣裤,那浴后浑身舒爽的美妙感受至今不忘!

忆
往昔

当年洗澡那点事

立春养生

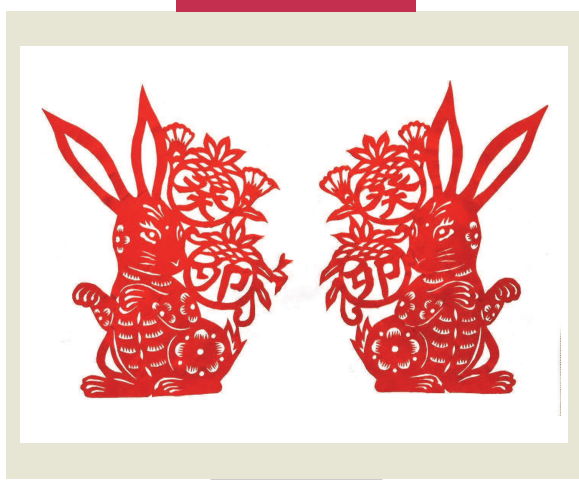
□ 文刀

肝属木,应于春季。因此,春季首先要让肝“休息”好,过度劳累会严重耗损气血,直接影响肝藏血的功能。此时节,建议做到早睡早起,规律起居,早上起床后拉伸下身体,在日出后到户外散散步,身体动了起来,阳气也就被鼓动了起来。

春季是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛之时,此时养生宜侧重于养阳才能顺应季节变化。根据春天里人体阳气生发的特点,

可选择平补和清补饮食,如选用温性食物进补。平补适合正常人和体弱的人,如荞麦、薏苡仁、豆浆、绿豆及苹果、芝麻、核桃等;清补是指用食性偏凉的食物熬煮的饮食,如梨、藕、芹菜、百合等。

谚语云:“春不减衣,秋不戴帽”,这是指早春季节不要急着把棉衣脱掉。立春后,阳气渐生,而阴寒未尽。此时如果穿得少了,一旦遭遇寒凉,体内的阳气得不到宣发,会产生“阳气郁”的现象。所以,防寒保暖仍是养生的重点。



玉兔献瑞 (剪纸) 高军作

金色晚年也有诗和远方

老
有所乐

□ 金根

今年过年,老顾和妻子留在了东庄村,儿子一家也都来乡下团聚。大年三十放起烟花,可把小孙子乐开了花,这是在外环内如何都感受不到的年味。

老顾去年在东庄村租了一套闲置的农民房,开始重温插队落户时的“下乡生活”,不仅种花种菜种果,还养了两只黄鹌、一条狗,老夫妻每天忙前忙后,乐在其中。周末时,儿子一家则会过来,然后老夫妻割菜上灶,烧出一盘盘新鲜欲滴的菜品,一家人围成一桌,吃着自己种的绿色蔬菜,看看门外安逸的村景,一致认为,做个“农村人”挺好。

在青浦区练塘镇东庄村租房重温

农村生活的老人不止老顾一家。东庄村有什么特别之处如此吸引市区的老人?

原来,位于青浦区练塘镇南端的东庄村具有深厚的红色文化底蕴,前几年,这里推出了红色旅游线路,吸引了一大批老年游客。这里是上海农村第一个党支部诞生地,革命火种深植在此。在陈云同志领导下,这里的小蒸农民军发起了第二次国内革命战争时期有名的“小蒸暴动”,发生在此的庄前港伏击战正是上海农村地区武装斗争的缩影。作为江南红色文化第一村,这里不仅留有第一支农村党支部旧址、西乡革命烈士陵园、庄前港伏击战雕塑群等历史印记,还建立了上海市郊规模最大、资料最全的村级村史馆东庄村村史

馆。建党百年时,练塘镇和东庄村的红色旅游路线吸引了很多老年游客。

看到红色文化旅游对乡村经济带动的同时,练塘镇新农办副主任吴永春也留意到,由于许多农村老人去城里和儿女生活后,老宅屋成了“空巢”,门前屋后的自留地也被荒废了;与此同时,城里老人却向往着“采菊东篱下”的田园风光。于是,他和同事有了一个设想,将闲置的农民房和自留地,出租给城里的老年人。因红色文化爱上东庄村的城里的老人,也愿意留在这里,享受清新的空气和静谧的环境,还能自己种种菜,切身感受乡村生活的美好。吴永春说,有一位长租在这里的老人曾感慨地和他说,这里就是他梦想的诗和远方啊。