

健康有道

□ 陈茂生

俗话说:怕什么来什么。算是有了真切体会。

早晨在小区院子里慢慢遛弯,往日点头招呼的保安师傅、等候乘客的司机、出门赶早买菜的大妈、曾在一条道上比肩的跑友……看到行动迟缓的我,都会关切“这几天没见你哦”。就连隔壁邻居家老黄狗也忙不迭跑来俯身低吠几声,似乎在问:好几天不见,咋这时散步?而在以往,它总会陪着清晨跑步的我跑到小区门口,数年如此,彼此默契。

前几天,跑前身体状况自测与往日无异,开跑后左膝疼痛突然而至,即便咬牙也很难坚持。不得不改成快走,但两

老有所乐

□ 王妙瑞

养狗养猫是过一种“有宠生活”,不养自然是“无宠生活”了。我属于“先有后无”一族。

20年前,邻居张老板送我一只刚生下不久的博美犬,我放在手心里捧回了家,每天给它喂牛奶、蛋黄和粥汤。小狗养到4斤半重,浑身雪白,尾巴一翘像只绣球,人见人爱。我为小狗起名“咚咚”,外出遛狗,左邻右舍都叫我“咚咚爸爸”。那时女儿尚未出嫁,人过五十养“二胎”,有一种说不出的温暖。宠物带来的欢乐别样有趣。我骑车回家,一开门小狗就冲出来迎接,妻子说两分钟前咚咚已经等在门口了。它摇着尾巴,只想让我抱一下。夜里我上卫生间,它会跳出狗窝,悄无声息地跟在后面。有一年,我去张家界参加会议,与家里通话时,妻子说小狗每天在门口等我回来。我让咚咚听电话,叫它不要等,过几天爸爸就回来了。后来,听说它就回到自己的狗窝里去了。

一起度过十几年,咚咚走到了生命终点。咚咚病了以后,我花了几千元也没治好它。最后一天凌晨,我抱着它,为它按摩腹部到黎明,它在我的怀抱里闭上了眼。后来夜里上厕所,再也没了小狗跟着,亲热的一幕永远消失了。有一天睡不着,下楼骑着自行车到遛过咚咚的几条马路上慢行,算是释放心情。

好多人劝我再养一只狗,我都回说不敢养啦。有一天,第一次看到养了16年狗的老李,牵着老伴的手在公园里散步。我问他狗呢?他叹气说死了,也说今后不养了。是的,有宠生活是被束缚的快乐,无宠生活是解套的自由。人养过一次狗,付出的心血自己最清楚。我曾想游遍上海的郊野公园,但一直未能如愿。每天多次遛狗,哪有时间出行?被困在15分钟生活圈里。没了小狗,我想去哪就去哪——脚步先是迈向了都市60公里的生态圈,青西、嘉北、浦江等郊野公园跑遍;接着拥抱江南水乡生态圈,周庄、同里等名镇成了我常去休憩的后花园。无宠非无乐,晚年也潇洒。

跑步的启示

公里后就变成拖着一条腿的蹒跚,最后三四百米磨蹭了半个小时。到家后赶紧休息热敷,虽然疼痛缓解但不能站立亦不可弯曲。受伤,乃跑者之大患,看来难逃一劫。翻看跑步软件,距期盼中的9000公里仅差三十余公里,按计划仅需三五日就能在朋友圈嘚瑟,我连“凡尔赛”式的留言也腹稿了不下十数次,此时却感觉目标如横亘面前的巍峨大山,遑论视作“诗和远方”的目标10000公里了。

经磁共振检查,被医生判定为“半月板、韧带损伤”,还说幸好没断裂,否则只能开刀,目前至少休息一个月,然后看情况再定。我禁不住嘟囔着“那‘武功’全废掉了”,医生回说“废也只能废了”。几日后,步态基本恢复便想着跑个五公里试试。结果不到两公里就疼得趴下,前期的修身养膝统统作废,只能从头再来。脑子里只剩这么一句话:“不听医生言,吃苦在眼前!”

上班时属于“血压高、血脂高、胆固醇高,工资不高”一族;赋闲在家多年,血糖还能在及格线附近徘徊、心肺功能尚属正常,多巴胺、内啡肽分泌量多令心情豁达随和,感觉都是持续跑步的收益。为在清晨便捷完成烧水、泡茶诸事并下楼起跑,还形成早睡早起、物品摆放整齐的习惯。如今停跑尚不足月,已觉得腰腹渐丰、睡觉呼噜声高诸多不祥瑞倪,若武功真废,该如何是好?

十多年前,一次偶然机会后开始跑步健身。先绕小区跑三公里,慢慢开始马路跑,还参加过数次路跑赛,书橱里有了几块纪念奖牌,逐渐形成“跑三歇一”、每月跑150公里的惯例。耳边时时有亲朋好友的“当心膝盖”“以后靠轮椅走路”的逆耳忠言,我在自身防护方面从未懈

怠,护具、跑鞋、自我监测、拉伸准备,各环节都不会马虎。秉持“可以休息,必须坚持”的信念,循序渐进跑过8000公里。前些日子看着心心念念的9000公里目标已触手可及,也因为阴雨绵绵迟滞了奔跑进程,便连续数日保持十公里乃至更多奔跑量。孰料,应了古人所言:“欲速则不达”。

晨跑经年,在看似单调、乏味中也得到一些启示,譬如:只要坚持,每个下一步都是“诗与远方”;为了坚持可以妥协,与身体妥协,也与伤病妥协。曾经历几次跌倒流血、腰痛难忍的“至暗时刻”,都得以安然度过。虽然速度有所下降,但在晨曦空旷道路独自奔跑的无羁、气喘如牛、大汗淋漓、血脉偾张抵达终点后放空一切杂念的快感,却非人人都能享受。曾向跑圈高手请教:遭遇伤痛还能继续否?回答是只要好好恢复,依然能跑。期冀平顺度过此次波折,再次站上起点,路在脚下延伸。



国色天香

(中国画)

袁丽华作

生活态度

□ 吴莉莉

将来的事

退休员工的春游活动,今年被安排参观浦东某镇一家养老院。信息发到手机群里,部分老人不理解:“养老院有啥看头呢,阿拉勿去!”以往春游内容多为踏青、赏春,去的都是沪郊名胜景点,今年翻了花样。

退休队伍,从来是铁打的营盘流水的兵。老老人陆续离去,新老人不断进来。如今的人寿命长,初退休者年方五六十,尚很年轻,养老对他们来说是遥远的话题;七八十岁的年迈体衰,养老事宜需作规划准备;高龄九旬的老者生活多不能自理,得靠别人照料,了解一下养老的行情是迫在眉睫的事。退管会旗下的老人,年龄落差有四十多年,公要馄饨婆要面,每次安排活动做到人人满意也难。

想起前些日子看的法国电影《将来的事》,未来的事每人都有,该怎么去正确看待自己的将来,这是一个人生活的态度。行将退休的哲学老师娜塔莎,接二连三地遇到了麻烦——高龄母亲患阿尔茨海默病,虽住在养老院里却不断打电话纠缠女儿,一接到电话,她就得丢下一切往母亲那儿跑,疲于奔波;结

婚二十几年,却得知丈夫出轨;倾注心血写就的书稿,不被出版社编辑看好,出书受阻;一双儿女成年后与她日渐疏远;与得意门生在观念上产生分歧……不顺心的事接踵而来,她一度苦闷、失落、彷徨,将来的日子怎么办?娜塔莎最终挺起了腰,没有被不幸压倒。她尽心照顾老母,与丈夫离婚,不再计较事业上的名利,放飞儿女给他们自由。剪断了生活的种种羁绊,她有尊严地活出了自己。影片道出了一个朴素的道理:生活中没有完美,遇到困难要以豁达、开朗的心态去对待,不被生活压垮,积极地化解各种烦恼,赢得自我的解脱。

联想到那次春游活动安排的内容,初衷是为退休者的“将来之事”——养老方式提供一种可参考的模式。每个人在不同年龄段都有不同的“将来”,将来的事变数太大。人无远虑,必有近忧。不在乎哪个年龄段,多想想以后的事,总没错。把握好“将来”不确定性的度,未雨绸缪,才能不至于临阵时束手无策。一次出游活动的安排,虽然目的地有些“另类”,目的却很明确:养老生活是多样的,根据各人的实际情况,为大家多角度、多方位提供方式,去思考自己将来的事,不亦益乎?

□ 曹国君

每到夏天,我就不能由得想起过去的酷暑天里,诸多竹器带给我的清凉。

那些年的夏日,寻常百姓家既无电扇,更无空调,我家的老房子又特别闷热,全家老小只能人手一把蒲扇,扇去满身热汗满屋暑气。

苦夏难熬,家里那些大小竹器成了降温“宠物”。大床上的篾席,已从青涩变得老熟,“席龄”已近二十年。在无数次的擦拭下,颜色也由淡青变成枣红,既挺括,又清爽,还隐隐有了包浆。母亲说,这是人汗水里的盐分渗进竹篾,才使它光可鉴人,弹性十足。她用井水揩了篾席,我们姐弟三人一睡上去,顿觉背脊凉飕飕阴笃笃,舒畅极了。此时若有一根赤豆棒冰或一块西瓜在手,那真是神仙过的日子。一张旧竹榻,平时靠在墙角无人问津,一到夏天竟十分抢手。夕阳西下后,它被搬到户外,用井水揩过两遍就可当餐桌。一家人沐浴着晚风围“桌”而坐吃晚饭,显得别有情趣。之后,邻家的男孩在竹榻一头开始军棋四国大战,我们女孩就坐在另一头嗑瓜子,咬甜芦粟,看满天的星斗……一方竹榻,就是一个纳凉小天地。

我最喜欢挂在灶间的那只篾笼。当初父亲买回时,还买了一把新竹筷。新笼装新筷,有淡淡的竹香飘逸,使我从户外走进灶间,立马汗水收敛,心平气和。那时,常有卖糖粥的小贩“笃”地敲着竹筒进弄堂,三分钱一碗。那美声里的美食,引得我馋涎欲滴。但母亲舍不得买,转身去烧了一小锅绿豆汤。我灵机一动,取下篾笼洗净,将绿豆汤灌入,再用油纸扎紧笼口,放在井水里浸泡一小时取出。啜一口这“冰镇绿豆汤”,真是冰冰凉,透心凉。隔壁的发小喜欢养蝈蝈,他把一节竹筒钻出许多小孔,里面蝈蝈的叫声就更清脆悦耳。另一发小喜吹笛,每当蝈蝈“吉、吉、吉”地叫响,他就吹起笛子伴奏。邻居阿龙此刻难熬技痒,当场抖起了空竹,让虫声笛声融进空竹低沉的“嗡嗡”声,引得众邻居都来欣赏这美妙的“三重奏”,忘却了夏日里的烦躁。

平日里,家里吃剩的饭菜放进竹篮,盖上毛巾,挂在窗口通风处,第二天就不会变馊。我午睡时,放下窗口的竹帘挡住阳光,屋里就变得清凉且幽静。环视四周,有竹席、竹榻、竹躺椅、竹枕席、竹椅、竹篮、竹篾笼、竹茶叶筒、竹茶水杯……都在默默呵护我安度炎夏,使我心生感激。

下个月,我和几个驴友将自驾游去浙江,第一站我就选安吉。不为别的,就想把它看成我家众多竹器的故乡,就想置身浩瀚无边的竹海,面对年年岁岁生生不息,惠泽苍生的万千翠竹默默地、真诚地说一声“谢谢!”

闲暇时光

幸有竹器『送』清凉