

大伯是个长得漂亮的人,走过一个个年代,富裕地掌舵过爷爷留下的“大船”,后来,船漏了,破了,他便撑住留下的一根篙,继续扮演掌舵的样子,不甘狼狽。虽是个下田上山人,女儿们永远把父亲的衣裤洗得干干净净,他也是永远面留淡淡的笑意,时或捋捋翘翘的山羊胡,他的下巴也翘翘的,鼻梁很挺,目光含蓄,略略朦胧,但分明智慧。是见过了一许多的,但许多都在心里,不炫露,克制得很。我跟着他走走路,来往的路人,他总是先招呼,友善又不弯身板,和命运友好,就能和世界友好。就这样,在他出生的这个美丽的山里,一个个年代,一条条弯路,岔路,走得笔挺,未受过多少轻蔑、打击……大伯是个漂亮的人。

我十三岁去老家过年,第一次见到他。他不像姑妈们那样,一把抱住我,姑妈们都是泪水涟涟

的。我直到真正长大,有了些思想,才明白,姑妈们抱住我的时候,也是抱住她们的弟弟,那时,她们的弟弟,走上曲折路,正处艰难。弟弟从小外出上学,离她们很远,寡言的奶奶在上海的家中生活过,回去后,应当向她们略述过,所以弟弟应该一直是姐姐们的“上海外滩”,弟弟西装革履上班的大楼也正是在外滩,姑妈们都是知文识理的。

而大伯只是很男人般地看着我,指指桌上有盖的茶杯,说:“喝茶!”

我从小看爸爸喝龙井茶,妈妈喝咖啡,但人模人样大人般地坐下喝茶,这是第一次。很正式,因而很记得住。

大伯问:“路上还好吗?”我点点头。大伯问:“给爸爸写信么?”我点点头。大伯说:“写信重要得很。”大伯说:“写信的重要得很,它是艰难的人的归程。我小的时候,

年逾百岁的儿童老诗人圣野走了。翻着他早期出版的三部儿童诗集,我想,这样的诗人,在当今中国诗坛上,已找不出第二人。这些儿童诗集,已成为研究我国早期儿童诗创作的珍贵史料。

1942年抗战时期,圣野于《前线日报》上以周大鹿原名,发表了第一首儿童诗《怅惘》。之后,他大胆向《新民报晚刊》(《新民晚报》前身)副刊“夜光杯”投稿,儿童短诗《他睡》《感情的花朵》等得以发表。1947年8月,圣野出版了第一部儿童诗集《啄木鸟》。诗集封面是一幅木刻,一只大大的啄木鸟,正在啄树干上的害虫,简洁扼要点明了主题。集子中的57首短诗,已初显圣野儿童诗特色。他写《蜜蜂》:“我们一群向春天出发的/美丽的/采访员/我们介绍/花朵与花朵/结婚/把花朵的一份心底的最甜的感谢/带回来”。此诗用的是拟人法,读来亲切有味。集子中有一些讽刺诗,亦以儿童口吻写出,如讽喻国民党当局滥发纸币的《印钞机谣》:“印钞机/摇呀摇呀/白的进去/花的出来。印钞机/摇呀摇呀/信用进去/强盗出来”。这些诗,是圣野儿童诗写作的最初成果。诗评家刘岚山看到《啄木鸟》后,用“方元”笔名在“夜光杯”上撰文热情推介,这是对圣野儿童诗最初评论文字。后来圣野知道,身为“夜光杯”副刊的编辑刘岚山,是刊发他作品的责任编辑。每次接到稿件,刘岚山马上送呈负责终审的诗人袁水拍。

1948年3月,圣野出版了第二部儿童诗集《小灯笼》,计有童诗三十六首,都以“小妹妹”为主主人公。这些诗,既充分展示了圣野儿童诗的写作才华,又显示其亲切、生动、贴切的儿童诗独特写作风格,展现出了儿童眼里的大千世界。这册《小灯笼》,得到颇多赞誉,著名“九叶诗人”唐湜在当时的《中国儿童时报》上专门写了诗评。1948年圣野以《列车》为书名,出版了第三部诗集。这时的圣野,结识了公刘、田地等一大批诗人,视野更开阔。从《列车》的诗作看,其创作显然有了突破。他的观察,不再停留在表层,而是融入自己更多的思考。他对丑恶现象的揭露,对社会的批判,都有了更大的容量与深意,而又不失儿童诗的意趣。如:“狗咬醒了黄昏/黄昏又咬醒了我”(《黄昏》);如:“我穿着一身像穿着一身荆棘/衣服蛇”(《黑夜》)。《列车》为六十四开本,正正方方又薄薄的小册子,共三十八页码,小巧玲珑惹人喜爱。从《啄木鸟》《小灯笼》到《列车》,可清晰看出,圣野在儿童诗创作上,一步步留下由浅渐深的印痕。可以说,圣野是我国早期儿童诗写作的开拓者和践行者,是当代最为年长的儿童诗人。

1949年后,圣野长期任少儿出版社编辑,后主编《小朋友》杂志,先后创作出版了六十多部儿童诗集。没有早期三部童诗集打下的扎实基础,就不可能有日后的丰硕成果。

对于已经被诊断为颈椎病或腰椎间盘突出症的人群而言,“避免劳损”往往比“高强度锻炼”更重要。大量临床随访显示,这类疾病在急性期缓解后,若长期缺乏针对性的功能训练,复发风险显著增加,而办公室久坐正是最常见的诱发因素之一。需要明确的是,颈椎病与腰椎间盘突出症与姿势控制能力下降、深层稳定肌失活、局部负荷分配失衡密切相关。因此,稳定期的锻炼目标并不是“拉得更开”或“练得更累”,而是通过低强度、可控、重复性强的训练,恢复颈椎与腰椎的稳定性与耐受能力。

在这一背景下,能够在办公室完成的颈椎操和腰椎训练,具有现实且长期的预防价值。对于已有疾病人群锻炼的核心原则是在锻炼中应更加重视安全边界。总体原则包括:1.避免末端大幅度活动,过度低头、后仰或快速扭转,均可能增加椎间盘与小关节负荷。2.以稳定训练优先于牵拉,单纯拉伸只能暂时缓解紧张感,而稳定性不足才是反

大伯

梅子涵

候,一张远程的邮票,八分钱。那是寄走一颗心,收到一颗心。

大伯徽州口音的语气全都平平的,好听啊!

我和奶奶住一间屋,这儿就是原来爷爷的家,属于爷爷的那一艘船。爷爷早已不在,大伯是驾船人。它在山上,居高临下。爷爷有田地,是名医,也办学,在县城里有职位,熟读《红楼梦》,人生走成了一盘自己的棋,有名声有地位,可是大伯半句不说这些,站在家的

的大门口,望着群山和天空,大雪飘落,四处无声,突然问我:“你家里有一套《红楼梦》知道么?”我说:“知道。”是线装本,上面有红的毛笔字,那是爷爷批的。

“你读过么?”我摇摇头,竖排的字,那时的年纪和教育,都没有给予我兴趣和能

力,它们构成着我长大的背景,却只在身后的书柜里。

“你再大些读,好看得很,那是了不起的书,假语村言,不限年代,这是书里说的。”大伯又指指群山和漫天的雪,像是那书是在世界里的,令我觉得空旷而茫然,也觉得似乎一定是真的了不起。

我说:“我妈妈读过。”爸爸也常会说一句《红楼梦》里的话,我无知无识,听起来都显得有些无缘无故。

“我们都读,你爷爷要叫我们读,他还到书院去

讲,书院不近,他骑马去。”

大伯问:“你冷不冷?回屋里去烤烤火。”

奶奶正缩在火桶里烤火,我挨着奶奶坐,寡言的奶奶指指桌上的花生糖、芝麻糖,声音细弱地说:“吃糖。”

大伯指指桌上的茶杯:“喝茶。”

过年的日子总是热闹。年三十,大伯指挥摆桌。“摆桌”这个词是大伯说的。

那是一张很旧很老的大圆桌,那是爷爷年代的

吗?但我记不住那些碗碟,那应该就是一些普通的碗碟。有几只碗是新买的,因为大伯边的

摆边自言自语地说:“新买的碗放中间!”新买的碗也是普普通通的,看不出特别,但它是过年的仪式,有着祝愿,也是余下的一点儿讲究,早就没有了讲究的资格,但是讲究的人总是死活也要撑着!

老屋暗暗的,但是大伯眼中的光线却闪烁,那是等候了一年的,一年的劳作换来的台面,满桌香味几乎是孤注一掷,挂在走道梁上的猪肉、香肠……一切放在碗碟里,诱人的阔气。曾经阔气过的大伯,犹存的讲究显得竭力却又力不从心。寡言的奶奶缩坐在火桶里看着他摆,也看看我。那时的我是不会懂得奶奶的眼神的,也没有想过她的心思。她看着自己的长子,看着眼前的台面,盛宴落幕多少年了,眼前的这也是她中意的今日盛宴吗?老人都喜欢过年,



功成正道斗战胜佛
西行护师平定妖乱
大圣归来(设色纸本) 朱刚

即使拼拼凑凑也是最盼望的光景,奶奶的心里也许是在叹着长长的温暖、感动的气的,我寡言的奶奶表情很少,但也一定照旧有内心。

这都是我后来和现在的想到、理会。

穷讲究才是真讲究。

吃年夜饭的时候,大伯换上了干干净净的衣服,奶奶也换上了,我挨着奶奶和大伯坐。大伯为奶奶夹菜,为我夹菜,奶奶声音细弱地对我说:“你喜欢吃的就来。”奶奶的衣服是新做的,妈妈买了布,我带来的。

我看着大伯斯文地喝酒。酒是烫过的。他抿一下嘴,捋捋胡子。过年,年三十的晚上,他放下手中的篙,满眼的光线,满桌的菜,他的神情有些飞扬。他说:“都吃啊,都吃啊。”堂屋里暗暗的煤油灯里,该是有些大伯的红楼梦吧。

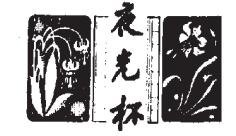
大伯从贴身的衣袋里掏出五毛钱,暗暗光线间塞给我:“压岁钱,你不要嫌弃你大伯。”

我那时不懂,但现在知道,五毛钱,是很多的!二十八岁艰难重生,上了大学,又回老家。见到大伯,大伯问的是:“《红楼梦》还在吧?”

我告诉它,那个特别的年月,一切古旧,都不被当作好东西,因为害怕,上交了。大伯说:“你把我那套带走吧,好好留着,要好好留着哎!”

两套《红楼梦》来自爷爷的分发,大伯一套,爸爸一套,书名叫《增评补图石头记》。大伯的这套上没有爷爷的字,爸爸那套有。爷爷好看的红字被交了,没有了。

我讲的不是《红楼梦》,是我大伯。大伯是一个可以被写入小说的人,但是有了《红楼梦》,别的都可写可不写。可我总还是在可写可不写地继续写着,无知无识地寻开心。我问过大伯,爷爷以前去书院讲,骑的马是什么颜色,大伯说,是一匹白马,大伯跟在白马的后面走。



那一年,我十岁。安静地坐在课堂里,聚精会神地听华文老师讲课。

陈老师是个中年人,很高、很瘦,有时我不免偷偷地想,如果在他头上装置一只灯泡,他便成了一盏会走动的路灯了。他敬业乐业,把他比作在黑暗中为人照路

的灯,是再贴切不过的。

陈老师讲课很生动,时常制造机会让学生发言,因此,课堂里总洋溢着蓬勃的生气与活力。

那一天,他要求学生用“打”这个字组词。学生纷纷举手,各种有关“打”的词语“倾巢而出”:打架、打人、打斗、打仗、打工、打雷、打牌、打算盘、打哈欠……

同学们七嘴八舌,说得高兴、说得热闹;陈老师突然指着素来沉默寡言的我,要我也说一个词儿,我脱口而出:“打酱油。”

话音刚落,大家哄堂大笑,笑声在课堂里来回翻滚、撞击。这些笑声,像一把把尖尖的匕首,不断地刺进我的耳膜。我涨红了脸,不知所措。这时,有个顽皮的男同学阴阳怪气地说:“打酱油?哈哈,酱油做错了什么?”另一个男同学兴风作浪:“用什么去打酱油?用拳头吗,还是用藤鞭?”又有人推波助澜:“打酱油,酱油会痛吗?酱油会哭吗?”笑声像波浪,此起彼伏。

酱油当然不会哭,可是,此刻,眼泪却盈满了我的眼眶。我不明白,我究竟说错了什么,竟会成为众人讥笑的对象?

这时,陈老师猛地一拍桌,大声喝道:“安静!大家安静!”

他的脸色严肃得近乎阴森,他的声音严厉得近乎尖利,大家立刻噤声,教室瞬间死寂。

陈老师正色说道:“打酱油,有什么好笑?有些词语,你们没听过、没见过,并不意味着它不存在。打酱油,其实是一个很有趣的词语——‘打’在这里是‘用容器取液体’的意思,比如:打醋、打水、打油,这些都是我们日常生活里常见的表达词语。”

他这一番话,像紧箍咒一般,霎时让同学们哑口无言,也把我从尴尬中解救出来。

陈老师紧接着以“打酱油”为例,引申出其他有趣的词语,比如:打照面、打秋风、打圆场、打脸,等等。他还进一步教会了我们许多与“打”有关的成语,比如:精打细算、打抱不平、打草惊蛇、打落水狗、打退堂鼓、趁热打铁、打非成是,等等;让我们第一次体会到华文的多姿多彩与变化无穷,也深深感受到它的魅力与美丽。陈老师既是路边的街灯,他也是海畔的灯塔,把我们学习的道路照得很亮、很亮。

实际上,打酱油,在我童年,是生活中不可或缺的一部分。

那时,我们住在怡保的乡村里。每天早晨总能听到三轮摩托车“突突突、突突突”地由远而近的声响,那是一种既粗犷而又亲切的“呼唤声”;这时,母亲就会说道:“啊,老吴来了。”

老吴的摩托车上摆着一只圆肚窄口的大陶钵,里面装着的是酱油、米醋、辣椒酱、甜面酱、豆酱、麻油、棕榈油等等。不一会儿,主妇们三三两两地聚在摩托车旁,一边打酱料一边闲话家常。叽叽喳喳、叽叽喳喳,她们的声音是有色彩的,周遭那一片桃红柳绿、嫣红姹紫,把我淹没了。主妇们都是熟客,老吴一看到母亲,就知道她要打酱油。她手脚利落地解开绳索、掀开白布,用长长的竹勺从陶钵里舀出深褐色的酱油,一勺一勺缓缓地注入瓶中,酱油在阳光下泛着温柔的亮光,咸咸的气味里散发着浓郁的豆香……

自从八岁那年随同家人从怡保移居到新加坡之后,就再也没有机会“打酱油”了。

打酱油,成了我童年里最实在也最温柔的记忆;而在我成长的岁月中,这气味不断地发酵、繁衍,变得更为肥厚、更为丰盈,最终化作我乡愁的一部分。

办公室腰椎训练从“稳住”开始,包括坐位骨盆前后控制训练和坐位腹横肌激活训练。首先,坐在椅子前1/3处,双脚踩实地面。缓慢进行骨盆轻度前倾与回正,而非大幅塌腰或弓背。动作应小而可控,配合呼吸完成。该训练有助于恢复腰椎对姿势变化的适应能力,是腰椎稳定训练的基础环节。然后,保持坐姿,想象将肚脐轻轻向脊柱方向收紧,但不憋气、不塌腰。此时腹部不会明显用力,却能激活深层核心肌群。腹横肌是维持腰椎稳定的关键肌肉,其功能改善对预防腰椎间盘突出复发尤为重要。每次维持5—10秒,重复8—10次。

对于稳定期人群,建议每工作40—60分钟进行一次短时训练,每次选择2—3个动作,总时长控制在3—5分钟。与其集中进行一次较长锻炼,不如多次、低负荷、长期坚持。同时,应将训

练与姿势管理结合,例如调整显示器高度、减少长时间低头使用手机、避免久坐不动等。锻炼并非对不良姿势的“补救”,而是整体管理的一部分。对于有颈椎病或腰椎间盘突出症的人群而言,真正困难的并非学会某个动作,而是在症状缓解后仍然保持规律训练。办公室内的低强度颈椎操与腰椎稳定训练,看似简单,却正是降低复发风险最现实、最可持续的方式。当锻炼不再以“纠正一次问题”为目标,而是成为工作日常的一部分,颈椎与腰椎才能逐步恢复对久坐与工作的耐受能力。

若在锻炼过程中出现以下情况,应立即停止并寻求专业评估:疼痛明显加重或出现新的放射痛;上肢或下肢麻木、无力;头晕、恶心或视物不清。这类表现提示可能已超出安全锻炼范围,不适合继续自行训练。

明日谈
办公族健日志
责编:潘嘉毅
明刊《开启系统训练》。