

生活故事

锻炼杂感

■ 嵇振颖文

最近约了几个朋友到体育馆打了近两小时的羽毛球,本人退化严重的球技,馆内几个老年人矫健的身影等引发了我深深的思考。

前段时间一直很忙,身体状态不太好,我不堪忍受亚健康折磨,于是在近阶段没有紧急任务的前提下,约了三五好友到体育馆打一场羽毛球。我很渴望那种出汗的感觉,那是将所有不快与压抑排出体外的排毒过程。日常生活中,我处在静止状态下的时间实在太长,我需要用一场酣畅淋漓的运动对我的人生进行平衡。

到达体育馆后,我的朋友已经在那里恭候多时。我对自己的迟到报以歉意,他们却趁机对我开出了条件,要我在晚上到高档的餐馆好好犒劳他们一顿。看在是“阶级兄弟”的份上,我答应了他们。

体育馆内充满运动的氛围,让我顿时回到了学生时代。想当年,本人好歹也在羽毛球运动中品尝到胜利的滋味。大学时代,我多次参加校内外大学生羽毛球比赛,获得了除冠军之外的任何名次。虽然好几次与冠军失之交臂,但是一路上有羽毛球这个知己相伴,也算是为学生时代添上了浓墨重彩的一笔。我开始做准备运动,将有些僵硬的手脚活动开。今天,我要在这里再次品尝胜利者的

感觉。

练球之后,我们开始了正式的“角逐”。几个朋友的球技并不算很高,他们的回球又高又慢,给了我施展大力扣杀的良机。我瞅准机会,决定给他们致命的一击。没想到,本人引以为豪的重扣却在关键时间哑火。羽毛球拍倒是挥出去了,但是并没有和羽毛球发生任何接触。我一脸惊愕,呆呆地望着羽毛球落在我的界内。朋友们故伎重演,又对我放了几记“高射炮”,我的“精确制导打击”屡屡失灵,留下朋友们得意的笑声。随后,对手又开始放起了近网小球,由于移动速度缓慢,我又一次吞下了失利的“苦果”。经过几个回合的交手,我开始喘起了粗气,就连站立都发生了困难。对手岂能放过这个致胜的良机?几记重扣让我完全没有还手之力。我只好下场休息,一是球技不济;二是体力严重匮乏。看着场上面不改色的朋友们,我的内心开始隐隐作痛。

身边又传来一阵欢呼声,声音之洪亮响彻整个体育馆。我不由自主地顺着声音的方向望去,竟是一群头发有些花白的老年人。他们看上去大约有70多岁,不过个个精神矍铄、红光满面。他们一身运动装束,灵活地在场上移动着。当得分机会降临时,他们毫不手软,羽毛球快速地砸向对手的界内。每次得分之时,他们都会欢呼庆祝。看着这些健康而又率真的老人,我的心里更产生了一些感慨。

曾几何时,我也像我的朋友和这些老年人一样,动若脱兔,生龙活虎

地出现在运动场上。不过,正是因为工作和生存的压力,我远离了这方熟悉的天地,走进了那块小小的格子间。就在我埋头苦干、苦思冥想之时,我的健康与活力也在悄悄溜走。我并没有察觉到这些细微的变化,依然毫无顾忌地透支着自己的健康和生命。直到最近身体发出了警报,今天运动场上的拙劣表现之后,我才发现自己已经失去了一件最为重要的东西。

这个浅显的道理也许很多人都明白:健康代表“1”,财富、名誉、地位等代表“0”,没有健康这个“1”,财富、名誉、地位等都将失去存在的意义。不过,真到了每个人自己身上,我们都又犯起了糊涂。我们很多人的潜意识都会认为:自己的身体能够扛得住,趁年轻应该多打拚一些。我并不是说年轻人不要打拚,而是认为在打拚的同时应该对自己的健康多一份关注,不要再重蹈“年轻时拿命换钱,年老时拿钱换命”的悲剧。

小憩一番后,我又一次回到了场上。尽管知道球技和体能出现了很大的退步,但是我依然坚持着完成预定的锻炼时间。2个小时后,我汗流浹背、累得趴在在了地上。可是,我的内心却感到喜悦与放松,这种感觉很长时间没有经历了。

我与朋友们约定下周末继续来这里打球,他们爽快地接受了我的“挑战”。我相信,通过我的不懈努力,一定会找回昔日的风采。我并不是只为了体验胜利的感觉,而是为自己的健康负责。有了强壮的体魄,我的人生才能演绎更多的精彩。



盛开的绣球花 ■小米

诗抒胸臆

忆梨城库尔勒

■ 李树人

来到了杏花春雨的江南,
忘不了对塞外梨城的眷恋。
望着波光粼粼的申江水,
还钟情着孔雀河畔翠柳如烟……
啊!梨城
你是我永远的思恋……
我的青春
曾拨动了你的琴弦;
我的理想
已展开了你的画卷;
我的生命
增添了你的娇妍;
啊!梨城,我的故乡!
你是我的挂牵,你是我的思念。
无论我走到天涯海角,
你永远都记在我的心间……

旅游日记

醉白池

■ 韩云珠文

不要一味到远方去寻觅美景,有时候,好景就在身边。

初夏,我们乘坐地铁9号线去了松江醉白池公园,从西大门进去,票价12元。醉白池公园占地76亩,相当于两个杨浦公园。它是上海五大古典园林之一,还有四个分别是青浦曲水园、嘉定古猗园与秋霞圃以及市中心豫园。

醉白池外园,雕花厅,木头上雕花,门楣门窗梁枋皆雕花。前厅有一雕花大画屏,正面为兰、荷、菊、梅等花卉,唤作“百花齐放”;背面为“赤壁大

战”。木头都用清漆髹过。一刀一刀刻出来,形象逼真,花了不少功夫。

出雕花厅东行,迎面一个荷花池,荷花未开,荷叶田田。一泓醉白池水,为不规则形状,蜿蜒到内园,贯穿整个公园,一眼望不到边,共有700平方米之多。眼前的荷花池边,那头围着蓊郁的夹竹桃,开着清凉的白花;这头是开着嫣红小花的樱桃树,风一吹,花瓣片片,洒落于碧绿的荷叶上,红红绿绿,煞是好看。

沿着一条中间鹅卵石两边人字砖的道路,再向东走。正当梅雨季节,即使不下雨,空气湿润,路面湿漉漉的,连扑面飘来的花香也是潮湿的,一股馥郁幽香沁人心脾,低头细看,那是路边青青绿叶上绽开的洁白栀子花,吐露着芬芳。

进入雪海堂,即俗称的“内园”。堂前池水涟涟,睡莲盈盈,此莲又名

水莲花,荷叶圆形,好像用剪刀剪过,有个箭头一样的小缺口,花儿已开,为浅白色或粉红色,妩媚娇艳,花芯金黄色的。叶上的花浮在水面,昼舒夜卷,所以叫“睡莲”。

内园景点一个连着一个,很密集,撮要介绍。因涉及到醉白池的缘故,先插叙几句。唐朝大诗人白居易当年在洛阳写过一篇文章,说自己理想的私家花园,要有池水一泓,假山簇拥,三个建筑——粮仓、书斋、琴亭,分别代表着吃饭、读书和娱乐。每当莲花开时,自己对着池水饮酒听琴,醉了就卧在石上,岂不乐哉?宋朝名相韩琦,慕白居易为人处世,曾在故乡河南安阳筑醉白堂。而松江醉白池,前身为晚明书画大家董其昌觐咏之地,清初画家、工部主事顾大冲仿韩琦之意,又扩建于此,故名“醉白池”。他在池水之上建了一个“池

上草堂”,清凌凌的池水从堂下穿越而过;又在“池上草堂”后侧,修建一个“乐天轩”,以白居易的字乐天命名,纪念这位先贤;“池上草堂”东侧是“疑舫”,初为董其昌所建,“疑舫”的意思是“仿船屋”,其匾额“疑舫”二字,出自董其昌手笔,弥足珍贵。

距离“池上草堂”南面200米,有一块“十鹿九回头”石碑,值得一看。古代的松江水草丰美,树木繁密,鹿鸣呦呦,最初的松江也称“茸城”,因其鹿多也。石碑为浮雕,方形,边长1米。石碑上十只梅花鹿在奔跑,九鹿皆回头。此碑从松江普照寺移来,石碑的简介云:“松江历来为鱼米之乡,外出做官或经商的人十有九人都返回家乡,以鹿喻人,寓意为叶落归根,不忘故土。”谁不说俺家乡好?故乡美,乡人亲,人之常情也。

美哉!醉白池。

意犹未尽

青春·成长·梦

■ 郭虹文

青春

当你还在我身边,我就开始怀念,因为我知道你即将离去——米兰·昆德拉曾这样感叹青春。

青春,是个神奇的话题,被无数人谈了又谈,谈过这个话题的人青春不再时,她还是住在人的心里,挥之不去。

青春,是个华丽的字眼,因为她涵盖了人生最美好的光景,最壮阔的情怀,最蓬勃的力量,哪怕是忧伤,都是明媚的。

正如习主席所期望的那样:全国广大青少年,要志存高远,增长知识,锤炼意志,让青春在时代进步中焕发出绚丽的光彩。

青春的美好在于她的无限可能,我们丰满着自己,塑造着自己,这份神奇的力量,就连上帝都会惊叹。学习之于青春,是对未知的好奇,是对

成长

成长,是个让人欢喜让人忧的话题。

很多人都看过几米的漫画,从中可以领略到破茧成蝶的华美,也能感受到生命拔节的阵痛。成长在人生不同阶段会有不同的解读,小时候哪怕是长高一厘米、多吃半碗饭都是一种成长的表现,如今,除了年龄在一丝不苟地与时俱进外,成长似乎变得艰难,这并非我们的起点高了,也并非我们有多么完美,而是我们狭隘了成长的意义,除了升职、加薪,其他很多东西都被摒弃在成长之外。

我不是否认不断要求进步的自我加压,而是希望不要忽略那些无关名与利的成长。大学毕业后我几乎一直在从事行政工作,也一直会听到身边疑惑的声音,怀揣着名牌大学热门专业的学历,怎么会做这种没有技术含量的工作呢?而这种疑惑也曾深深困扰着我。

如今,在我步入职场10年后,从事的还是行政工作,哪怕被冠以“不思进取”的字眼,我也能坦然面对了。我相信“行行出状元”绝不是阿Q的风凉话,所谓事业的成功,我想是人和职

业互相成就的。当我们在纠结做着一份自己不喜欢的工作时,其实并不清楚自己到底喜欢什么样的工作;当我们不肯沉下心来对待自认为不适合的工作时,其实根本无法预判自认为适合的工作是不是真的适合;当我们日复一日地敷衍着自认为没有价值的工作时,其实抹杀的不仅是工作本身,更是我们自己。所以,当面对一份所谓平凡的工作时,首先应该想到,如何体现出我赋予岗位的价值。

宋代一位禅宗大师曾提出参禅的三重境界:参禅之初,看山是山,看水是水;禅有悟时,看山不是山,看水不是水;禅中彻悟,看山仍然是山,看水仍然是水。其实,看待工作亦如是,从最初心怀失落地“看山是山,看水是水”到如今胸怀丘壑地“看山是山,看水是水”,这何尝不是一种成长?

梦

梦,是一个充满浪漫和玄幻主义色彩的话题,是一种向往,也是一种祝福,当然也可能是一种妄想,甚至噩梦,例如痴人说梦,白日做梦,或者霸道的植梦、盗梦。

近来,梦更是成为热门话题。习主席这样阐释中国梦:生活在我们伟

大祖国和伟大时代的中国人民,共同享有出彩的机会,共同享有梦想成真的机会,共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会。所谓“功崇惟志,业广惟勤”,梦想是愉快的,但没有配合实际行动的模糊梦想,只是妄想而已。实现“中国梦”任重道远,漫漫修远。

梦想是注定孤独的旅行。纪伯伦说,我们已经走得太远,以至于忘记了,为什么而出发。所以,当我们为了梦想而努力打拚时,不要忘了审视自己的方向,留给心灵一条回归的路。有一档很火的节目《我是歌手》,其中多个参赛者在采访时提到,在这个舞台上重新回归为一个歌手,找回了当初对唱歌那份简单的热爱。不管这些话是发自内心的还是作秀,都让人印象深刻。

关于青春、成长和梦,少不了质疑和嘲笑,但那又怎样,我们应该庆幸,庆幸我们正在和曾经沐浴在青春里,庆幸可以去畅谈成长的种种美好,庆幸并没有抱着缅怀梦想的情怀。

文苑投稿邮箱:
zfk@yptimes.cn, 欢迎投稿