

生活滋味

## 夏练三伏

纳捷

睡眠像退潮时的礁石，年龄涨一分，酣眠的水位便下降一寸。某日，凌晨4点出头被热浪拍醒，后翻来覆去再难入眠，索性一骨碌起床活动筋骨。

闰六月的三伏天，清晨的室内也像小蒸笼，骑着电动车到达家附近的城心公园。时至5点半，暑气还未蒸腾，公园里已是一片生机，到处是夏练三伏的人儿。

香樟树下，几位身着白色练功服的老人缓缓起势，太极推手如行云流水，衣袂在晨风中轻扬。环公园步道上，几个体重基数稍大的年轻人步伐稳健，T恤后背洒出一片深色水痕。步道边的小空地，黝黑精瘦的中年人双臂如柳枝轻扬，掌心空握，从头顶缓缓拍落全身。指尖触及身体的瞬间，清脆的“啪”声荡开，如啄木鸟叩击树干，一寸寸唤醒沉睡的脉络。

我选了公园边靠近马路的一排全民健身器械，那些我以为是老年人用的器械，最近在微信视频上刷到了新的玩法，必须尝试。放下背包，开始活动关节。这一套“热身—动次打次—拉伸”的程序，是花了血本从私教老师那里学来的。自岛上开启了第一家健身房，我等爱美人士纷纷报名做年卡。虽然若干年后，健身房以经营失败告终，我甚至损失了一千多的年费。更可气的是付了1500元的游泳课，愣是没学会换气，两个字“白搭”，纯属体验了。

但那段经历让我养成了良好的锻炼习惯。每次热身，都会想起教练的叮嘱，运动前关节要活动开，避免受伤。拉伸时，肌肉的舒展感让我倍感舒畅，仿佛一天的疲惫都被驱散了。虽然现在以居家练习为主了，但教练的基本动作要领已刻在心里，强身健体和女生练紧致已够用。现在的关键是“业精于勤”，以及嘴巴管不管得牢。

当然对管嘴巴这件事，我从来没有认真过，锻炼的目的就是为了过嘴巴的瘾，吃得安心，吃得坦然。因此到现在，体重基本浮动不大，一直走在边

吃边运动的路上。

前几年有段时间，特别沉迷于各种美食探店，几乎每周都要尝试新餐厅。每次大快朵颐后，都会加大运动量来平衡摄入的热量。虽然辛苦，但游离在美食与运动的平衡感，顿觉生活格外充实。

去年受更年期“猛虎”的影响，免疫紊乱突然瘦了几斤，几个久未见我的熟人拉住我说“你在减肥吗，不要减，减了不好看”。我的头摇得像拨浪鼓，不减，我这么瘦不用减。那瘦去的几斤，终于在睡眠、饮食、心态的三重调度下给要了回来。“圆润”，做为日渐色衰的中年女人，我很珍惜这两字。

从此知道，之前的我，对吃和练都太用力了。现在的消化力不及从前，身体的耐受力也不像自己想象的强大，以为还年轻，其实自己的身体最诚实，它早已在提醒我悠着点悠着点，凭着健身房里流点汗就能打翻身仗，我的这个观念是错误的。

重新认识自己后，锻炼是缓慢而悠长的事。短距宽距各做了三组站立俯卧撑，再来三组站立斜拉引体向上，最后两组臀腿练习。

旁边的两位老汉边压腿边闲聊，“这闷热的空气，三伏天出的汗，都是淬骨的药。”我则吸取过往教训谨听医嘱，锻炼要“适度”，过度出汗可能耗气伤津。当感觉前胸后背开始湿嗒嗒，我停止了自重力量运动，改为超慢跑，加10分钟的拉伸，刚好一小时。

晨光渐烈，与那些健身器材区的铁管告别，结束今天的晨练。最后不忘在小区门口的早餐店买一份自己爱吃的粢米饭，加鸡蛋、里脊肉、榨菜、生菜，裹上酥脆的半根油条，外包一层薄薄软糯刚好白糯米。一口咬下去，味蕾在口腔爆炸，爽爽的满足感。

锻炼的意义就此到达。

到家时还早，6点45分，先生从卧室出来眯着眼睛原本就不大的眼，瞥见我一身运动装，小声在那里嘀咕“有这力气咋不拖个地”，我俯身查看地上的灰，窃笑。暑气烘烘的一天又开始了。

似水流年

## 看见梭子蟹，老师我想您了

——忆浙师大儿童文学研究所原所长黄云生教授

冯国海

又是一年蟹肥时。当蒸腾的热气裹挟着海味的鲜香扑面而来，盘中那只张牙舞爪的梭子蟹，瞬间将我拽回了四十年前的午后——在您那间弥漫着旧书与淡淡酒香的书房里，窗外光阴像卷轴徐徐铺开，而您笑意温煦，如远航归来泊定港湾的船。

也是在这样氤氲着食物香气的房间里，您笑着讲起对门那位北大毕业的蔡老师竟向您请教如何吃这海里的尤物。那时我心底诧异如浪翻腾：这世上，竟有人不识得梭子蟹的滋味？连北大毕业的先生，也有这般“不谙世事”的时刻？这点年轻的“理所当然”，如今早已被岁月筛去了棱角，只剩下温润的叹息在记忆的海滩上滚涌不息。

氤氲的酒香浮动在书页之间，那是您隐秘的另一世界。我每周踏着夜色而来，伏在您书桌旁听讲，稿纸上的字句在灯光下仿佛获得了羽翼。我创作的寓言《夏姑娘与昆虫》《老鼠和画上的猫》，竟被您许为“已达国内一流水准”，并当仁不让推荐到省文联主办的《少年儿童故事报》上发表；而当散文《会说话的书》在《杭州日报》醒目位置赫然登出时，您说话的眉目飞扬，光彩如同自己的心绪被荣光拥抱；我的毕业论文《试论动物小说的人性美》经您几番润色，推荐到浙师大学报增刊上发表。那间书房里流转的温暖话语，是课堂永远无法复刻的私语，是您慷慨投掷于怯懦心灵之上的火种。

一次，您忽然笑问：“风和云谁厉害？”我脱口便答“当然是风了”。话落才猛然惊觉，风是当时的浙师大蒋风校长，而云是您啊！您却毫不介怀，笑声朗朗如旧，亦师亦兄的温和从未蒙尘。此刻想

起，那笑声犹在耳际盘旋，亲切而包容，恰似窗外月色无声笼罩着整个不安的世界。

您爱酒，书房角隅那些静静屹立的瓶罐，是岁月窖藏的琥珀。那回我捧着用4元稿费换来的纸包糖羞涩呈上，包装已稍稍泛黄氧化——您却把糖块含在嘴里，眼睛眯成了缝，仿佛品味的是人间至上的甘饴。而我那点青春的窘迫，在您的心满意足里融化消散，像露珠被晨光收容。

上世纪八十年代，我在舟山师范实习，您将出书机会递给我，我却因琐事缠身而错过；毕业时您赠言册页上书：“‘青山遮不住，毕竟东流去。’知君去处是大海，海自深阔凭君游。”后来您甚至寄来金华火腿，笨重如山的包裹里裹着师恩的醇厚。可我终究未能如您所期坚持创作，任那些闪亮的种子落入凡尘遗忘的缝隙里湮灭，辜负了何其深重的期望。

如今梭子蟹依旧肥美，蒸腾的热气袅袅如四十年前模样。您书房里的酒，想必还在某处蒙尘静守，沉默地抵抗着时光的潮水。只是那个教我懂得世间学问无藩篱、人情百味皆可入文章的老师，那个藏酒爱笑、说起故事眉飞色舞的您，已杳然尘外。

指尖碰触滚烫的蟹壳，眼前浮动起书房的光影朦胧。老师啊，这入世学问我略懂了些，可这梭子蟹的滋味里，却永远浸满了对您的思念。酒香犹存空中浮动，斯人踪迹终渺茫。这一刻热气氤氲，弥漫心头的只有一句：老师，我想您了。您藏的那些好酒，终究等不到我陪您饮尽了，而那包微氧化的糖块，也成了我灵魂上一抹永难褪色的暖斑，证明曾经有光那样慷慨地照耀过我年轻贫瘠的岸。

诗情画意

## 拾景(外一首)

蒋同刚



1  
台风没来  
丢下一天乱云

鸣蝉背负着  
厚重闷热的风帆  
四处飘荡

2  
山河滚烫  
煎熬苦夏良方  
淬炼秋实成色

蓝天白云守着火候  
谁的汗水滴透一垄碧绿

3  
尖尖的小荷  
敞开心扉吐露芬芳  
蜻蜓仍在唇边倾诉

蹲在碧叶上的青蛙  
呱呱叫羞

4  
广场舞  
唤醒小镇之眼——  
摩天轮直播  
海湾梦幻霓裳的走秀

如水的月光  
涨满了海潮  
游轮，飘在斑斓的夜色中

5  
潮退下  
海草又荣荣  
红钳蟹在森林中嬉戏  
去年曾被犁地三尺

余晖中  
一道拾荒的孤影  
一次次弯腰起立  
身后一片光洁

## 夜曲

一朵镶金边的灰云  
洒开西天朦胧的青蓝  
晕染山的阳刚，与  
万顷波光上  
飞架两岸的彩虹

遥望  
浩渺夜空  
奶奶的故事  
还在星河流淌