

暮年修行百草园

□翁盈昌



“绿树村边合，青山郭外斜”。沈家门大蒲湾山头，林木葱茏叠翠，幽径曲折通幽，清新的空气裹挟着草木清香沁人心脾，是周边居民晨练的绝佳去处。二十余年前，离休干部丁老与老伴便加入了山间晨练的队伍，自此，与这片葱郁青山结下了一段难解难分的情缘。

从山脚到山腰的晨练场，394级台阶依山蜿蜒。平日里，台阶常被枯枝败叶覆盖；雨后更是湿滑难行，稍不留神便有滑倒风险，曾有老人因此摔伤骨折。看在眼里，急在心上，丁老心底悄然萌生了义务护路的念头。

每天天刚蒙蒙亮，晨曦尚未穿透山林，丁老便揣着早点出门了。他一边赶路，一边简单果腹，只为抢在晨练人群上山前，把整条山路清扫干净。有段时日，丁老手伤经络，连扫帚都握不稳，便再三叮嘱老伴代为清扫，护路脚步，从未因伤痛有过半刻停歇。

一场大雨过后，台阶上的枯枝碎叶被雨水浸泡得软烂粘连，扫帚扫过只留下一片片狼藉。他没有丝毫犹豫，躬身弯腰，徒手一片一片将杂物捡拾干净。

“一把扫帚用不了多少天就散架了。”老伴在一旁轻声念叨，“十多年来扫坏了多少把，早就数不清了，大多是他自己掏钱买的，偶尔也在山上寻些枯枝竹竿，亲手扎制几把将就着用。”

面对旁人“何苦这般辛劳”的不解，丁老总是笑得坦然：“扫路也是晨练，利己利人，越干越舒心，越干越有劲。”

“春种一粒粟，秋收万颗子”。种菜，是丁老晚年生活里的又一大乐事。义务扫路多年后，他偶然发现山脚下有块荒地，杂草丛生，无人问津。于是，他扛起锄头，一点点开垦、翻土，将荒地改造成了一方菜园，依着四时节令，栽种下各色蔬菜。笔者踱步走进这片菜园，只见韭菜一畦畦绿油油的，鲜嫩欲滴；南瓜苗舒展着圆嫩的新叶，在风中轻轻摇曳；番薯苗在塑料棚内郁郁葱葱，长势喜人；新种的花生悄悄破土而出，探出嫩绿的芽尖；饱满的蚕豆荚垂挂在藤蔓上，正待采收……菜园里一派生机盎然，恰似鲁迅先生笔下那充满野趣的“百草园”，藏着无限的田园意趣。

“丁老，你种的菜这么水灵鲜嫩，到底浇了啥好化肥？”常有晨练的邻里好奇询问。丁老摆了摆手，朗声答道：“哪能浇化肥？那不就失了绿色环保的本意！”他笑着揭开了肥料的秘密：一是收集家中的厨余有机垃圾，每日捎到菜园；二是去水果店捡拾烂水果、到菜市场收捡丢弃的菜叶，堆积起来沤制成有机肥；偶尔还会去附近食堂取回煤球

灰，用来改良土壤。

菜园地角的那口小缸，也有着大用处，那是他夏日储水的“法宝”——他在山间小溪的底部挖了个小潭，汇聚起清冽的山泉水，用来浇灌蔬菜。“你看这水，干净无染，浇出来的菜才带着山野的清甜。”谈及虫害，丁老更是态度坚定：“用农药哪能算绿色蔬菜？我这菜园，靠的就是勤快，虫子来了就徒手捉，地里生了杂草就及时拔，守着这份纯粹，才对得起这片土地。”

自打理菜园后，丁老家的绿色蔬菜基本实现了自给自足，吃不完的，他便满满当当地装上几袋，送给邻里亲友分享。

他每日在菜园里劳作两三小时，松土、浇水、施肥、捉虫，乐此不疲。这一方小小的菜园，不仅承载着他的田园乐趣，更践行着他低消耗、重环保的生活理念。

回溯过往，丁老的人生履历里，写满了传奇。早年，他投身新四军，在解放战争的烽火硝烟中辗转征战，中华人民共和国成立前夕光荣加入中国共产党。转入地方工作后，他始终秉持部队的优良作风，深耕技术革新，专研变废为宝、减少污染的法子，凭借着一股子钻劲，多次获得嘉奖。如今，离休后的丁老，有着丰厚稳定的养老金和完善的医疗保障，日子过得舒心惬意。有人不解地问他：“拿着高工资，不愁吃穿，何苦还要像农民一样面朝黄土背朝天，这般辛苦？”丁老听罢，朗声大笑：“自种自食，丰衣足食，蔬菜新鲜无农药残留，吃得放心；再者，侍弄菜园活动筋骨，强身健体，比吃补药都管用！”

退休之初，丁老曾因骤然闲下来无所事事，整日心情郁结，血压也跟着居高不下。自从重拾晨练、坚持扫路种菜后，如今高龄的他，血压常年平稳，再也无须依赖降压药，每年的医药费仅需一两千元。“山上的一草一木，都是人类的朋友。有这么多‘老友’朝夕相伴，怎能不开心？”丁老望着山间的满目绿意，眼角眉梢都漾着笑意，“在这天然氧吧里生活，回归自然，践行环保，日子过得踏实自在，岂能不长寿？”

草木蔓发，春山可望。丁老以一把扫帚，扫出了一条便民之路，也扫出了一份人间温情；以一双手，浇灌出一方生态菜园，也浇灌出一种悠然心境。在沈家门大蒲湾的青山绿水间，他书写着“采菊东篱下，悠然见南山”的晚年画卷，更以一言一行，诠释着利己利人、回归自然的人生真谛。这份暮年的修行，如山间清泉，澄澈明净；如园中草木，生生不息。

夫妻共筑热爱之梦

□家圆

在小区那略显陈旧、充满活力的乒乓球馆里，总有一对形影相随的夫妻，格外引人注目——那就是“花开和富贵”。以下就用他们微信头像称呼。

男的叫富贵，女的叫花开，夫妻俩几十年如一日，不论烈日寒冬，一年四季，如上班一样准时准点。每当清晨第一缕阳光穿过云层洒向大地，唤醒城市新的一天时，他们俩便开启了一天又一天从不间断的训练。富贵年轻时，是个保家卫国的军人，在部队里是乒乓球队标兵。退伍后到了地方工作，依然热爱乒乓球运动，无数次参加地方上的乒乓球比赛，并多次获奖。花开是被富贵那种执着热爱的激情所影响，退休之后义不容辞地当富贵陪练。在富贵耐心指导和示范下，花开本性就聪明好学，悟性又高，并坚持不懈地努力苦练，进步飞快。

训练一开始，富贵率先发球，他身姿矫健，步伐轻捷，右手球拍轻轻一挥，左手乒乓球便如离弦之箭，带着破风之势直飞而出，像一颗流星，在球台上空划出一道优美弧线。花开全神贯注，严阵以待注视着对方，灵活的目光紧紧跟随乒乓球转动，不放过任何细节，就在乒乓球下落的一瞬间，花开以迅雷不及掩耳之势，手中的球拍精准迎向飞来的乒乓球，在对方台桌上“啪”的一声脆响。富贵时而大力扣杀，球如闪电般迅猛直扑，让人猝不及防。花开沉着应对，灵巧转动身躯，以高超熟练的球技，随机应变。

富贵发球变化多样，让人防不胜防。时而搓边，时而搓角，时而落在网的边缘，花开几乎配合得出神入化，有种水来土掩、兵来将挡的沉着冷静和灵活机动。夫妻俩你来我往，球在台桌上空飞快穿梭，看他俩架势，一点也不逊色于奥运会运动员在训练场上的气势。乒乓球一声清脆的响声，像一首催人奋进的乐曲，让人跃跃欲试。夫妻俩有时遇到技术性难度时，也会争得面红耳赤，但最终富贵会耐心讲解，示范动作，花开也会虚心接受，并提出自己的见解和疑问，夫妻俩互相学习，互相鼓励，在不断的切磋中共同进步。

十几年的训练生涯，有汗水，有欢笑，有成功喜悦，也有争论交流。但他们始终互相陪伴，从不放弃，乒乓球成了他们生活中的一部分，更是他们相爱的见证。在这小小几平方米的乒乓台上，夫妻俩用热爱和坚持，诠释着对生活乐观和积极向上的精神，用默契和无言的配合，书写着他们平凡而有意义的人生。