

百姓故事

◎ 陈慈林

瘦身利器——“孙子兵法”

细心的读者肯定已注意到,我标题中的“孙子兵法”用的不是书名号。没错,我一介退休老头,哪有资格研究这部军事巨著?这是朋友们对我含怡弄孙行动的戏称。虽说我研习的是山寨版“兵法”,但瘦身效果却是一流的。

我身高仅1.70米,体重最多时曾达91公斤。几年前开始每晚坚持健走10公里,经过数千天艰苦“磨脚底”,才勉强将体重降低到85.5公斤,后来就再也降不下去了。

正当我苦恼瘦身之术时,却迎来了意外机遇:那年夏天,我喜获孙儿名唤“一丁”,从此练上了“孙子兵法”。不到三个月,我的体重竟奇迹般地下降了6公斤多……

有人可能不太相信,这“孙子兵

法”真如此神奇?那就听我细细说来:儿媳生下孩子不久,就因故住进医院;儿子上班兼看护妻子,我与老伴就邂逅“孙子兵法”,研习起了其中的各项“武功”。

基本功当首推泡奶粉。这项功夫的技术含量颇高,还须遵循严格的程序:奶具每次用后都得消毒,无论如何不敢偷懒;奶粉浓度有精确标准,自然必须严格遵守;奶汁温度要保证适中,或冷或热都绝不允许;更主要的是新生儿胃口小,一次只能泡几十克,少吃多餐,两三小时就得重复一遍程序,这就使我犹如停不下来的陀螺。

仗着30多年前曾经“练”过这门功夫,克服了开始几天的手忙脚乱后,我很快进入最佳状态:无论白天黑夜,只要咱一丁张嘴发出饥饿

信号,我就一骨碌起身,以娴熟的手法完成一系列动作,几分钟内就能让老伴用奶瓶堵住他那嗷嗷待哺的小嘴。

搞卫生更是每日一练的基本功。这项功夫看似简单,其实瘦身效果明显。医生说,人工喂养的新生儿免疫力低,家庭卫生状况是他健康的基础。为了确保卫生质量,我一不用吸尘器,二不用拖把,“武器”就是三块抹布:一块擦席子、桌椅板凳,一块擦地板,还有一块擦窗台。每天四五点钟,我就开始“练功”,爬高落低,只要目力所及之处,都要认真清理,把多年忽略的天花板、墙壁角落与家具缝隙中的灰尘和污垢都分别一一清除。房子虽然不大,每次也得花上个把小时,还经常搞得汗流浹背,消耗卡路里自然

就立竿见影。

最难练的功夫还得数哄孙子睡觉,自然这项功夫的瘦身效果也最佳。新生儿离开温暖、安全的母胎,刚来到一个陌生的世界,稍有声响都极易引起他惊悸;其各项感官也尚未适应环境、不能区分白天黑夜,因此经常日夜颠倒:白天呼呼酣睡,凌晨时分却异常兴奋,所有喜怒哀乐都只会用啼哭来表达,这使我们痛苦万分。为了哄他睡觉,我经常深更半夜将他抱在怀里,满斗室游走,一晚断断续续只能睡两三个小时。如此状态,何愁不瘦身?

研习“孙子兵法”几个月中,苦并快乐着,收获的又岂止瘦身?其中的乐趣,有相同经历的亲们,您懂的!

城市故事

◎ 阿紫

比苦

“我们那时候,日子那叫一个苦。粮票不够用,常常吃不饱……”直到几年前,父亲还经常这么唠叨。每每唠叨完毕,都会得出结论:他们那代人是最苦的,我们都没有吃过苦。

对于这样的观点,我们自然不敢苟同,然而费尽口舌也没法说服他。后来发现不仅父亲,身边的老人都喜欢和年轻人比苦,以此说明自己这一生不容易。曾经不理解,比赢了又有什么意义?看了许多电视选秀节目,有点明白了。或许卖惨能获得一种心理快感,让人觉得自己的平凡中蕴藏着不平凡。

近几年,父亲渐渐不和我们“比苦”了,原因在于他看到了下两代人的“苦”。由于二哥一直崇尚西方消费观,寅吃卯粮,所以银行卡余额从未达到过五位数,这种财务状况自然买不起房。小侄儿从小受二哥熏陶,工作以后也从不存在钱,于是他们一直和父亲住在一起,组成了如今城市中罕见的三世同堂家庭。

正是因为和晚辈们住在一起,父亲看到了他们生活中的不易。二哥还有两年就要退休了,单位已经改制多年,他这样的年纪,在社会上很不容易就业。前阵子在某公司应聘上一个值夜班的工作,上班第一晚就被扣了100元钱。因为他打瞌睡,被远程监控的总公司监督员发现了。这样的违纪被抓到3次,就将被解聘。

“上夜班完全不能睡觉,这怎么受得了?”父亲知道了以后很诧异。当年他在国营工厂“倒三班”

非常感受

◎ 姚剑虹

静谧时光里听雨

总以为家住公园旁、运河边,算是远离喧嚣,生活过得还蛮清静的。

一个人在家的时候,特别是当雨不间断地下着,我总是搬了椅子在门口静静地坐着,这原来是我小时候在乡下养成的习惯,我还能记得奶奶家门口的杨柳树和碧波荡漾的小河。现在我坐着,同样享受这种感觉,周围真是少有的宁静,狗吠停止了,我猜它们不喜欢周身湿答答的,主人也是不希望它们感冒的。过年那会儿送公鸡寓意金鸡报晓,也正是“报晓”而在半夜三更被惊醒:“是不是早晨了?”令人忍俊不禁之余,和着淅沥沥的雨竟能化成精致的小曲儿。

长久地注视着墙边花坛里的一排凤仙,虽然我听不见它们生长的声音,但的确长得非常快,由于叶子

太过健壮,根本开不了花。那又怎样呢?叶子并不比花逊色——满目清新的绿。凤仙的布局并不匀称,有块地方被腾出来种上了葱,虽然与观赏性绿植相比是渺小的存在,却是菜肴中必不可少点缀。当然,由于是敬爱的外婆种下的,平平无奇的葱在心中的分量也重了起来。

思绪随穿梭雨间的风飘飘很远,想起2010年使用仅接打电话、收发短信的手机还不过时,我用MP3在一个名叫“酷猪音乐”的网站下载睡前音乐,这个网站因搜罗国内外动听的音乐在网络出名,以至于在关停之后,网友好长时间在等待它的回归,而“酷猪音乐”站长每月在空空如也的网页上留下一首歌曲以示怀念。那些经典音乐被我

保存至今,其中有一首轻音乐《雨滴》,平时难听出想要的感觉,趁着下雨天,伴着雨声听听看。随着轻快的,又稍带淡淡忧伤的钢琴声响起,像是被一股宁静致远的风轻轻地吹拂,身体内所有绷紧的神经都放松下来。反复听了几遍,觉得那旋律和滴滴嗒嗒的雨声莫名地契合。果然,欣赏音乐也是要有环境的。我并非是十分喜爱音乐的人,一首曲子假如被我熟悉了曲调,它就会被搁置一段时间,甚至,遗忘了也说不定,然而《雨滴》是例外,百听不厌。用电脑写作的时候,一般夜深人静,我习惯配上舒缓的或与所写文章气氛相似的轻音乐,总会有意外的灵感收获。

倚门听雨,偶尔听见某幢房子里,钥匙与锁孔碰撞发出轻微的金

属脆声,很快重归平静。人的听觉在宁静的时候变得出奇的灵敏。我的耳朵在“捕捉”一只鸟,从前我认为是谁家饲养的一只布谷鸟,白天它会“布谷、布谷”地叫,后来在树木葱茏的别处也听到了这个神奇的啼鸣声,才意识到,它是像麻雀一样自由的鸟儿,但善于藏匿,我从没见过它的样子,不过我情愿相信有着甜美嗓音的鸟儿该是多么漂亮。

一个人的独处、鸡的啼叫、植物的生长、音乐与雨的合奏、被耳朵“捕捉”到的动物,似共同组成了一个宁静的空间。实际上,精神的舒适,源自环境的静谧,这时候若能听雨,内心当沉淀下一份平静。结束了工作,不妨找寻一处远离车水马龙的地方,在那里,以一种情调,任凭时光流逝得漫长。

四时节气

◎ 管淑平

一叶落知天下秋

落叶,是最先察觉到秋天到来的气息的。不然,古诗文里又怎会流传着“一叶落而知天下秋”的句子呢?

想来,最浪漫的还是《唐子西语录》里的两句:“山僧不解数甲子,一叶落知天下秋。”山上的和尚不懂得如何计算甲子与日历,只知道观察自然,当见到一片树叶落下的时候就知秋天已在不远处了。落叶,与秋天的联系,竟是如此的微妙,像是一种约定,没有文字的凭证,也没有口头的承诺,只是恰逢其时就来了,没有早一步,也没有晚一步。

记得早年久居乡村时,每到处暑前后,树叶儿们渴望自由的心情就有点迫不及待的了,一枚接着一枚地挣脱树枝,盘旋、纷飞,最后悄悄地落在地上。这时候母亲定不会忘了要好好地把翻挂在堂屋的日历。只见她小心翼翼地將日历从墙上取下来,轻轻地翻开,先看日历上的节气,再望望门前的树木,母亲总会不由地感叹:“处暑了,天气果然就不一样了,也不知道日历是谁算出来的,这么准!”我笑眯眯地望着母亲,没有说话。窗外的风,似乎更懂得人的心,欢快地吹着,一片片叶儿如同一只只翩翩起舞的蝴蝶,忽上忽下,飞舞出秋天的一个个美好而祥和的梦。

春来花开时,花去秋已到,对岁月所走过的痕迹,大自然无疑是最为清楚而深刻的。一场雨浇灭了先前的暑热,一阵风就让秋天变得清旷而悠然起来,一排老树,一湾溪水,几片曼舞的树叶,是那樣的惹人爱怜,引人遐想。

一个秋天也承载了无数文

40年,上夜班都是轮流睡觉,一般情况下睡4个小时,干4个小时活,如此已经算是厂里的艰苦岗位了。要是整夜不能睡觉,估计撑不过一年就会病倒。

小侄儿做平面设计工作,听起来很白领,月薪仅四千元,月月透支信用卡。今年28岁了,还没有正儿八经谈过恋爱。这个收入显然养不起家,如今的女孩都很实在。于是他要结束光棍生涯,遥遥无期。

“我那时工资20多元,也很穷,可是不至于找不到老婆。”父亲回忆起了他的年轻时代。那时大家差不多穷,因此穷也就不影响娶妻子了。

虽然从物质生活角度看,如今比几十年前强了不知多少倍。然而父亲的年代端铁饭碗、吃大锅饭,没有竞争压力。如今人与人差距非常大,每天要操心的事情很多,许多人压力山大。

“一代人有一代人的不容易……”父亲终于领悟到了。他将这种感悟与老伙伴们交流,人家没法完全理解,还是觉得自己以前更苦。毕竟大多数老人不和儿孙住在一起,不像父亲可以全程跟踪观察儿孙的生活。

以前常觉得二哥父子是在陪伴式啃老,现在感觉这种陪伴对于老人颇有裨益。多年前,父亲就查出轻度“脑萎缩”,病情一直没有进一步发展。很可能得益于天天与晚辈交流。如今85岁了,父亲活得比大多数同龄人明白。估计以后不会出现“只记得遥远的事,不记得眼前的事”这种情况。他活在了当下,没有将自己锁在过去的记忆里。

文化随笔

◎ 杨晓

诗意的白鹭

读王维的《积雨辋川庄作》,其中有“漠漠水田飞白鹭,阴阴夏木啭黄鹂”的诗句,不禁想起在德清初见白鹭的情景。

曾独自骑着单车在武康周边的村子转悠过,到过筏头,到过上柏,也到过下渚湖,想来这已经是七八年前的事情了。自幼生活在北方,江南、烟雨、田园,在我的脑海中,浙江一直都是一幅水墨画的形象。抱此念想,独自一人在乡下肆意晃荡,自是心无旁骛,亦不曾觉得孤独,反倒觉得春天的风是温暖的,夏天的树林是阴郁的,秋天的色彩是明丽的,最为惊奇的是冬天居然还会下雪,雪后的莫干山是童话世界般的。

我是在上柏的一处水田里发现的白鹭。说实在,比我想象的要小很多,先前总觉得应如天鹅般大小,最起码像大雁。之所以会有这样的错觉,或者说是固执的想法,我要归咎于杜甫的那句诗,“两个黄鹂鸣翠柳,一行白鹭上青天。”黄鹂小,自然就想着白鹭的大,但压根没想到居然只有这么点大,犹如放大版的野鸭。但纵然如此,也不影响对它们的好感。

它们独自或三五成群地在水田里漫步,不时低头觅食,体态闲适,虽不及鹤的曼妙,但在自己的天地里也是足够的优雅和从容。有的则

一足独拳,伫立远眺,亭亭玉立,若有所思。郭沫若写白鹭,“在清水田里,时有一只两只白鹭站着钓鱼,整个的田变成了一幅嵌在玻璃框里的画。田的大小好像是有心人为白鹭设计的镜匣。”因为白鹭的出现,水田也多了几分诗意。

下渚湖畔有一个山头,名字叫不出来,一天路过时,远远望去一片片白色点缀其间,起初还以为是树上开的花,寻迹而去,但听叽叽喳喳,鸟鸣阵阵,由远而近,此起彼伏,才知道是鸟的栖息地。再看看,不时会有鸟飞来,轻轻落在枝头,晃悠悠的,颤巍巍的,不几下就稳定下来,恰似仙人归来,凌波轻点,超凡脱俗。也有鸟离开树冠飞到远处,我料想是出去觅食了,家里可能还有嗷嗷待哺的雏鸟。还有一次,看到两只白鹭在竹林里上下翻腾,似在嬉闹,浓绿色的背景之下,宛如两个白衣少年,翩翩起舞。上学时学过巴金的《鸟的天堂》,看此情景,我更觉得这里也是鸟的天堂,不过是独属白鹭的天堂。那个山头我不知道名字,也不知是否已有名字,倘若让我来起名字的话,我希望叫它“白鹭山”。诗词中“白鹭洲”的称谓很多,如“三山半落青天外,二水中分白鹭洲。”“白鹭洲边江路斜,轻鸥接翼满平沙。”叫“白鹭山”

似乎也不为过,还很有特色。

“白鹭”自身就带有一种诗意。它颜色雪白亮丽,“毛衣新成雪不敌”。性格高冷,略有孤僻,“众禽喧呼独凝寂”。还有点孤芳自赏,顾影自怜,“幽姿闲自媚”“顾影逗轻波”。也有诗人强将自己的愁怨加在它的身上,“水边双白鹭,无愁头上亦垂丝。”但很多诗人最为看重的是它的体态迅疾,性格激昂,“如有长风吹,青云在俄顷。”“前山正无云,飞去如碧霄。”有种直冲云霄的豪情壮志。刘禹锡称“白鹭儿,最高格。”此语很有味道。郭沫若也称“白鹭是一首精巧的诗。”所以说,这种鸟儿自带一种气息,让人忍不住去联想,去兴怀,又或许因此,诗词中见到的多了,以至于初次见它虽有体格差异的困惑,但也未曾觉得十分的陌生。

带儿子读诗,其中有一句:“花开红树乱莺啼,草长平湖白鹭飞。”儿子问我白鹭是什么样的鸟?我说是种很小巧也很漂亮的鸟,抽空带你去看看。小家伙自小就在德清上学,白鹭既然在这里是寻常之物,那就必须要见一下。我不希望他只是凭空想象,产生我自己当年的错觉。一个阳光晴好的午后,我带着妻子到东衡村,那里也有一个山头,上面的树木郁郁葱葱,白鹭栖息其上,斑斑点点,也像是一朵朵大白

花。天上有飞的,水田里有散步觅食的,情境倒有点像上柏和下渚湖的组合体。“快看,白鹭!”我指着它们对儿子说。儿子没有见过如此壮观的场面,禁不住数了起来。“还记得那首诗不?”“当然记得。”儿子兴奋地答道,“我背给你们听。”“花开红树乱莺啼,草长平湖白鹭飞。风日晴和人意好,夕阳箫鼓几船归。”看着翩翩白鹭,聆听悦耳鸟鸣,贴近自然,才能真正领会诗词的意境和妙趣。

金色的阳光洒在水田里,点点波光犹如浮动的碎金,山上已是暮色沉沉,白鹭们有休息的,有返回的,也有突然飞向远方的,各有各的事情,人类不懂,但也觉得它们也是够忙碌,也很温暖。我们在那里散步,田园风情就在身边,一切都是清新的。不同的是多年之前只是我一个人在欣赏,多年之后是带着妻儿一起。很多事物,没见过之前多是凭空想象,但当你看到实物亲身体验时,你会发现这种感觉要远比书本上的好得多。因为此时此刻,感受是自己的,诗文反倒成了点缀了。就像此刻看着白鹭,一个个跟精灵似的,我们看到了它的美,也看到了一幅画,更重要的是和家人此刻的共处,不用文字,就自带温暖的诗意。