



对于像我这样一位喜静厌动,什么剧烈运动都不愿做,什么具有技术含量的运动都不会做,什么冒险的运动都不敢做的慵懒胆小之人来说,如何选择最适合自己的锻炼方式,确实大费周章,思来想去,应当算走路最保险了。因为它不拘形式(慢也行,快也罢),不择地点(城也罢,乡也行),不分时间(白天、黑夜均可),无需组合(一人,多人都行),只要有兴趣,有毅力,能坚持得住就成。它没有那么多条框框的约束和限制,随心所欲,自由自在。这也正符合我渴望自由,无拘无束的心性。十几年来,我就这样持续不断地走了下来,不仅收获颇丰,而且越走越爽,越走越乐。

出生在上世纪六十年代的我,从小缺少吃喝,整天为吃犯愁。底子未打好,身体基础就差,平日里总是隔三差五地打个小岔(生小毛病),体格瘦弱单薄,黄皮寡瘦的,像个大烟鬼,成天提不起精神来。七岁上学,个子矮得连老师都认为虚报大了年龄,就是到了八十年代中期参加工作,个子虽然勉强强起来了(一米七五),但体重也只有五十三公斤,整个人瘦骨嶙峋,头大毛长,活脱脱一个流浪汉的形象,被同行们戏虐地称作“排骨队长”,已到了适婚的年龄,这份尊严哪有姑娘能看得上?心里那个急啊!睡梦中都渴望着自己能拥有一个好身板,能多长二斤肉,来壮壮行色,撑撑门面。九〇年好不容易结了婚,心思了却了,人也变舒坦了,成天忙于应酬,毫无节制,胡吃海喝,赘肉长出一大堆,肚子大的像孕妇,体重一下子猛窜至一百七十多斤,有时甚至达到一百八

十斤,整个上下一般粗,不成个人样,肉是有了,但长得不地方。新的烦恼随之而来,过去是怕瘦,现在又嫌肥,想长胖几斤容易,吃好、睡好、少想心思、少活动可能成就。想瘦下去几斤,可就没那么容易了,不信你试试看?饿饭,少睡觉,喝减肥茶,吃减肥药,花里胡哨的什么减肥法子都试过,不知道受了多少小罪,体重就是反反复复,忽上忽下,不见效果,结果是连半斤都减不下来。急得我整天团团转,寝食难安。病急乱投医,听人说打球、游泳之类的,运动量大,体重下降得快,但做起来有一定的技术和难度,临时抱佛脚也没有那样的勇气和决心。跑步、爬山,这样的剧烈运动,减肥效果明显,但成天弄得腰酸背痛,汗流浹背的,也受不了那般的苦。走路既不要多大的技能,也无需受那么多的洋罪,只要有决心,有恒心,坚持得住,天长日久也能取得同样的减肥效果。而且和其他减肥方式相比,还具有减下去的体重轻易不会反弹的优势。挖空心思也想不到其他再好的减肥的办法,出于无奈,那就走走看!

初走时,没走上几步路,就感到腰酸腿软,坚持不住,半个小时不到,满脑子全是罢战的念头。对我的脾性了如指掌的妻子悄无声息地跟在后面督战,一旦发现我有休战的迹象,立即快步赶超过我,在我前面领走,弄得我这个平日里喜欢吹五喝六、好耍大男子主义的男子汉“大豆腐”无地自容,不好意思立刻停下来,只能硬着头皮,亦步亦趋。心里只有一个念头:决不能输给一个小女子,虽走得头昏脑涨,汗流浹背,但决不倒总腔(家乡土

语:说软话)。说也奇怪了,原来一天都不愿坚持走路,硬撑了几个月后,情况发生了根本性的变化,走路对于我来说就像上了瘾一样,一天不走都不行。到了时辰,心就动了,脚就痒了,不知不觉想走的念头就产生了,欲罢不能。偶尔遇到下雨、下雪等出不了门的坏天气,憋在家里,能在屋子里被急得团团转,心急火燎,不出门浑身都感到不自在,就像丢了什么贵重的东西,什么美好心愿没有实现似的,让不明就里的人感到莫名其妙。

我选择走的路径和别人有所不同,一般人走路多是选择人多地平的公园、广场、马路,人行道一类经过人工硬化的路面,走起路来平坦坦,舒舒服服的。我却甘愿自讨苦吃,独辟蹊径,不论泥巴路,砂石路,荒草滩,只要能下得去脚的,就勇往直前地向前走,满冲十八注,荒郊野岭,都会留下我深深浅浅的足迹,哪儿人少就往那儿奔,有时还会在荒草丛中自开出一条小道来,远离城市的喧嚣,摒弃浑浊的空气,独自享受难得的清爽和宁静,悠悠乐哉。

走着走着兴趣来了,就开始放声歌唱起来,窃以为自己的嗓音还不赖,平时在公共场合哪好意思放开嗓子唱?但在这空旷辽阔的原野上,面对着阡陌纵横的田畴、莽莽苍苍的群山,高远寥廓的晴空,在这个天大的舞台上,太阳月亮是灯光,蓝天白云是幕布,自己主持,自己报幕,自己演唱,虽得不到别人的掌声和夸赞,但自我陶醉,自我欣赏,自得其乐。况且唱歌也是一项功能不输于走路,何乐而不为?

我走路的好处,锻炼身体只能算其中的一个方面,另外就是愉悦心情。走路时顺便带个口袋在山上捡石头啦,带个小铲子沿途挖挖野菜啦,在田间地头采野菜果子啦。身体不仅得到了锻炼,还捎带白捡到这些让城里人眼馋的战利品,赏心悦目,其乐无穷。

而今,通过走路,我已由一个一百八十斤的大胖子,慢慢变成一个一百五十多斤正常体重的壮汉,“三高”消失了,小病小灾不见了。身体健康心情就好,心情好工作效率高。走路这项再普通不过的运动健康了我的身心,改变了我的生活,让我受益匪浅,我会永远地坚持下去的,决不停步。

## 秋夜

### 絮语

王贵东

晚上家务事做完,再到小区广场打太极拳。回来后,我又习惯性地坐到书桌前。刚刚才看到你在微信上给我的留言,咱们都喜爱读书,喜爱文字,可能这就是一见如故吧。

我不觉得诗歌不沾人间烟火气,更不是遥不可及的。诗歌应该在生活中,在我们身边,能接地气,带有泥土味,有时甚至有眼泪和汗水的咸味,不应该锁在象牙塔里的,高高在上。

不能说能写几句诗就是雅,也不能说市井中的贩夫走卒就是俗,不要刻意来划分俗与雅,我们都在尘世中。你看《儒林外史》末尾,傍晚时分,那两个挑粪汉子挑完粪,要去泡一壶山泉茶吃,赏清凉山落日。可见,真正大雅的素心人还在市井之中,那些形形色色的假读书人恰恰是吴敬梓先生挖苦讽刺的对象。我曾给杜撰两句话:云光飞扬,尘土安祥。我们身在尘世,心向云端,怀有美丽高洁,哪怕在普普通通的环境里,也是很好的境界。

我不喜欢小资情调,总感觉那样显得矫揉造作,就像小品里说的“满身的文艺细菌”。脂粉气太重,缺少人间的泥土气和烟火味。我虽然不间断地写诗,都是心有所动才写,当生活中某时某处的温情打动了我,才有了用文字写出来的冲动,常常是有句子来找我。给自行车打气、环卫大妈挥动扫帚后捶腰、考油酥饼的男人给妻子擦汗、母亲来电话说老家樱桃熟了、儿子在书店陪我翻书、山里不知名的美丽紫色野花、大棚里青红满藤的西红柿……慢慢积累了十年的《紫雪吟稿》超过七万字,自认为没有为赋新词强说愁,没有无病呻吟。

现在很多地方推行诗教,举办很多活动,诸如诗歌朗诵、讲座、培训班教学、采风、征文比赛等,是好事,但诗教的最终目的不是让人一定要写出几句诗。诗人应该是有诗意之人,是让人有一颗诗心,即“诗意的栖居”,带着美的心态活在尘世,好好地生活,哪怕在困境中。就是陶渊明的“带月荷锄归”,苏东坡的“人间有味是清欢”,在平凡甚至逆境中发现美丽,是生有可恋,而不是现在到常常听到的“生无可恋”。

我对您长期坚持自学读书,写作上取得成绩感到敬佩,写作和最高学历没多少关系,我坚持这个想法。所有文学创作道理是相通的,只是表现形式不同。我也爱小说、戏剧、散文,诗歌,也写散文,但我更多的时候愿意长话短说,就选择了旧体诗词的样式,一是热爱这种文学样式很多年,二是想通过旧体诗词的创作打破一些人对于旧体诗词的偏见,常常听到人们对旧体诗词的评论——陈旧、落伍、过时、老气横秋、不能反映当代生活。可实际情况并非如此啊。

所有文学创作道理是相通的,只是表现形式不同。我也爱小说、戏剧、散文,诗歌,也写散文,但我更多的时候愿意长话短说,就选择了旧体诗词的样式,一是热爱这种文学样式很多年,二是想通过旧体诗词的创作打破一些人对于旧体诗词的偏见,常常听到人们对旧体诗词的评论——陈旧、落伍、过时、老气横秋、不能反映当代生活。可实际情况并非如此啊。

## 有酒君莫醉

郭廷成

“有酒或一醉,无酒终日闲。”近来也不知为什么,有一点贪酒,只要端起酒杯,十回多有九回醉。

上酒桌之前,每每告诫自己:不要喝大了。分酒的时候,也曾竭力推让的。可能心肠软,加上酒虫馋,经不住几句劝,最后是白费了那些口舌。酒这东西,看上去像水,喝下肚闹鬼。拧眉皱目,第一杯酒入口苦涩,咽下喉一串子火辣。三五杯下肚,酒是越喝越甜,越喝越畅快,已然渐入佳境,来者不拒了。不知不觉中头胀了,眼木了,嗓门大了,身歪了,手斜了,杯晃了,酒撒了,却是浑然未觉,在半醉半醒中,酒到杯干。再后来,酒尽席散,据说当时我有点不辨东西了。

第二天,妻说,回家的路你都不认得了。家本在西边,三轮车愣是直直的向东奔去,幸妻、子同行,齐声喝道:错了,错了,路走错了。掉头往回走,慢点,慢点。想来晚上人少车稀,就这样晕乎乎地安全到家。现在有点后怕,若我一人醉行,也不知

## 在苏州(组诗)

郭婷

在苏州  
秋夜落雨  
一个人走湿了  
一个走湿的人  
湿的夜湿的雨  
雨滴更漏且  
把该想的人都  
细细想一遍  
平江路  
你是一面空镜子  
平江路烈日火红  
三两声评弹腔即  
拂来  
七夕小情人 如何摇摆  
河水不走  
还将你描成旧模样  
双塔  
这一街麻石敌不过塔影  
在定慧寺多少故事还在往  
生  
看不见吴作人也罢  
名士禅门  
香樟银杏  
走多少遍才能不犹  
望星桥钟声  
观前 观前  
宁愿收获蚕花老莲蓬  
宁愿早夕闭上俗世门  
老道长呢  
我亦有一袭彩袂我亦有



静静的岱山

曹凯 摄

## 秋意渐浓

徐久江

临窗而望,窗外是一行行错落有致,高低相间的景观树。在深秋的熏染下,一些树木尽管还炫耀着苍翠,却已尽显疲态。它们失去了往日鲜丽的色彩。一些败叶落在地上,更让这秋天多了一份苍凉。在秋风的催促中,回归到自然的怀抱。一棵柿子上还零星地挂着红色的果实,在稀稀落落的叶子中间,很是显眼。再过一个时段,田野间的作物都将颗粒归仓。那些失去食物来源的鸟儿,将会把剩下的柿子当作美食,饱餐一顿。绿色发展的理念,让环境大为改观,人居环境的改善,也为鸟类的生存和繁衍提供了极好的条件。一些久远的鸟儿在繁茂的大树上筑巢栖居。每当黄昏来临的时刻,那些从田野间觅食而归的鸟儿,便叽叽喳喳地占据了这一片绿色的天地。夜幕降临后,便寂然无声。晚归的鸟儿为这深秋的苍凉倒是平添了些许生机和喧闹。

在这样一种境遇里,有时候是怅然的,有时候是静默的,有时候又是快乐的。秋风渐起,叶落枝黄,失意者,难免会有一种寂寂然的忧伤。“枯藤老树昏鸦,小桥流水人家,断肠人在天涯。”那是一种怎样的情怀和感伤?历经春天的绚丽多彩,夏天的灿烂辉煌,一些美好的物事在心中流淌,留下了或深或浅的印迹;一些外在的情感在经年的时光中愉悦成长,他们宛如一株风姿绰约的百合花,分分合合,摇曳生百态,微笑着分合,让我们的日常多了一份恬淡和舒爽,即使是短暂的相逢,不期而遇的邂逅,也诠释着人生的意义和快乐。这样的时光中,多了一份寂静和默然。它褪去了春天的外在繁复,夏天的喧嚣和躁动,那些火热的生命,喧闹的热情,烦躁的秉性,在这样的时光中,终归走向寂然,终将回归本心。经历了繁华过后的落寂,都会在这样的时光中找到自己的初心,以及可以窥视到的结果。一切走向宁静的时光,才是安然的。收拾凌乱的情绪,走进自己的内心,观瞻自我,得失成败都会化作你人生无法改变的一部分。这样的时光中,掩藏着一份快乐,一些过往是要经过时间检验的,需要经过实践历练

的,收获着你人生的果实,你不由自主地多了一份欢畅。在这样一种丰富中,你会发现,成熟之美是闲适的,是恬静的,是淡然的,是诗意的。尽管那样的收获难免不尽如人意。人生没有十全十美,你接受了自己的不完美,接纳了不完美的自己,就已经变得更完美了。

秋意渐浓,浓得让你有些窒息。但这样的感觉不是大悲时的抽泣和凝噎,而是大喜过后的自抑。在如此饱满的秋意中,你的内心是成熟的恣意、丰富的挥洒、神性的光辉。

由生至死,只是生命的一个简单过程。在这个过程中,你赋予了它更深厚的内涵、更深刻的意蕴、更全面的意义,使这个过程又变得不简单。生存是属于他者,死亡亦属于他者。唯有在生存与死亡之间的那段距离属于我们自己的。这个距离的长短,宽窄只有靠我们自己去拓展。至于沿途的景观是百花齐放还是一枝独秀,是荒漠遍野还是绿树成荫,只有你的经历会告诉我们答案。

在自然的怀抱中,人类的感觉始终是迟钝的。他们只记得改造和索取,而且有时候是贪得无厌。在这样的迟钝中,他们一点点地加重内心的负担,既不释怀,也不回馈。他们似乎忘记了取舍有度,得失轮回才会始终保持自然的动态平衡。而失去平衡的支撑终究不会长久。随着日积月累地负重前行,终有一天,他们倒在自己的脚下。自然之道,在于懂得四季轮回。正是有了这样的自然更替,才会有人间不同天。人生本应顺其自然,而虚幻并非我们想要的人生。

秋意渐浓,这是季节的馈赠。我们所要做得就是让喧嚣的内心平复、淡然,等待着下一个轮回更美好的获得。

### 副刊邮箱:

dyxwfk2015@163.com

## 写给路灯

张明志

也曾羡慕过  
大街上石榴花般的车灯穿梭  
不息  
也曾轻叹过  
小巷里留守老人的窗口身影  
孤寂  
从没想过  
去和满天的星辰和月光媲美  
争辉  
只想用你那一抹  
温馨的橘黄  
为回家的人们赶走对黑夜的  
恐惧  
三月的柳絮  
轻轻地吻过你的面颊洒脱亲昵  
六月的暴雨  
狠狠地抽过你清脆的耳光是  
那么地声色俱厉  
枯朽的落叶  
忧伤地停留在你的脚面依依  
不忍离别  
数九的飞雪  
无情地赶着那些孑然无助的  
身影  
常让你陷入凄楚的沉思与无  
尽的唏嘘  
每当  
妖冶的霓虹们挤眉弄眼  
炫耀着她们高贵而又让人不  
屑的光怪陆离  
而你  
就这样谦恭而又默默地侍立  
着  
不管雷鸣 和狂风  
等候着  
那些穿着橘黄色衣服的苍老  
身影  
一同去  
拥抱冬季这姗姗来迟的晨曦

### 诗路花语