

随笔

体育与人生

□李泱(宁夏银川)

对于很多人而言,是在成年之后才真正感受到体育之于生活的意义。无论是跑步还是骑行,如今兴起的运动热潮,相比学生时代体育作为学业以外的调剂,现在正逐渐受到人们对其意义的校正。

对于每一个生在上世纪八九十年代的人,记忆中都有一座尘土飞扬的操场,吹哨集合的急性子体委,黝黑健壮的体育老师。校运动会更多比拼的是天赋,集体荣誉在这一刻变得具象,进行曲和赛事实时播报烘托出的气氛让平时学业后进的学生获得表现舞台,只是彼时人们还没有睿智到将体育成绩同身体健康等比起来。在日剧中总能看到这样情境:男女主角在追赶渐行渐远的恋人,追赶因误解而远离的友人,追赶前景模糊不明的未来,他们会不停地奔跑,穿过捷运和巷道,跨过石桥和7-11便利店,恰到好处的气滴飘落,他们依旧旁若无人地不停奔跑,调动起观众热血和感动,这被称为日剧跑。工作后在某次跑步中,挥汗如雨后突然共情了跑步的魅力。人类个体和集体谋求发展和进步的脚步不曾停滞,运动是绝对的,世界纷繁的变化都是从微小的位移开始的,人类基因里对飞翔的执念一直存在,而跑步和滑行,从某种程度上满足了人的心理需求,即使增加的只是绝对时间里的相对快乐,在参照物的后移下领略关于“我”的力量确定所获得的正反馈,似乎是人们对抗时间不可逆流的有效方式。

在看短道速滑比赛时,被运动员飘逸凌厉的步姿倾倒,更不提难度系数更高观赏性更强的滑雪,虽然未曾感受过,但想想飞出U型谷在空中做360度转体到降落的那几秒钟,会是多么卓越的体验。人们从位移和速度中获得的对于生命的挚真感受,胜过了在格子间所完成所有工作意义的总和,掌控自己身体的感觉,是工作所不能给予的。

当然,对于运动员来说,体育赛事即是他们的工作,可若看过一定数量的比赛后会发现,那些最优秀的运动员都是即时记忆很差的人,每一次对挥杆和脚步的细微处理,都会影响到比赛结果,这要求你必须忘记上一场的失败,你必须全力以赴对待每一场比赛,要控制大脑,要反直觉,要不断稳固自我激励,要相信人不是由过去决定的,而是你满怀激情和信念去拼搏

的未来,即使成功了也不能懈怠,因为下一个挑战迫在眉睫。运动赛事的胜负当下即判,决定了它要求你需要强大的心脏去忘记每一场失败和成功,只能往前走。而人生要比运动复杂得多,过程也暧昧不明,所以习惯去复盘,反复咀嚼痛苦,闪回那些糟糕的时刻,太执迷过往的晦暗,以至于对过去的记忆失真,而选择性地把那些金色的、水蜜桃一样散发着清香甘甜的瞬间遗忘了,让那些没有光泽、阴暗的部分扰乱心智。

希望人们都能像运动员那样,不仅习得他们强健的体魄和纯熟的技巧,那颗大心脏也是需要反复锤炼获得的。未来是由当下和现在构成,而不是过去,那道隐隐悬在身上的纪录线,永远代表着自己超越自己的高度,就像每个运动员说的,最大的敌人永远是自己。



惬意水畔。李振文 摄

有感

苦苦菜

□社会玲(宁夏银川)

小时候常跟着大嫂子去田里干活,她锄草,我在田埂上挑苦苦菜。嫂子干着干着就唱起来,是眉户剧《梁秋燕》:手提上竹篮篮哎,又拿着铁铲铲,虽然说野菜不出钱,总算是娃娃们心一片……我无端地觉得,那“梁秋燕”在野地里割的野菜,也就是我正在挑的苦苦菜。唱的次数多了,我也听会了,每次一出来挑野菜,左手柳条篮,右手小铁铲,走在长长的田埂上,迎面而来的热烘烘的风里,有干燥的旷野的味道,有粪土被翻开的味道,有新长出的庄稼的味道,有各种野花野草的味道。走着,不由就会想起“梁秋燕”来,也就悄悄地哼唱几句。唱着,恍惚觉得自己就是那“梁秋燕”。

小时候吃的最多的野菜,就是苦苦菜。以至于成年后,所有的野菜里,我最爱的也还是苦苦菜。

苦苦菜无处不在。春风一吹,

它们就冒出来了。山坡上野滩里,田埂上,庄稼地里,甚至砖头瓦块的缝隙里,都有它们的身影。纤巧的锯齿状的长叶,颜色青绿,叶面发白,白而嫩的根茎。铲下一朵苦苦菜,根茎的断茬处会流泪一样滚出白色的奶汁一样的液体来。叶子极嫩,不小心就会碰折,断裂的地方也会渗出“奶”来。苦苦菜天生就是来“哺育”人的吗?

苦苦菜营养丰富,茎叶都可食用。不要说在贫穷年代它是人们活命的“粮食”了。就是生活好起来的上世纪八九十年代,它仍然是农家餐桌上从春天吃到夏天的最重要的“新鲜蔬菜”。就是现在,西北的各大餐厅里,野菜系列中,苦苦菜也还是首当其冲,最受老百姓欢迎的。

苦苦菜太多了,吃不完怎么办?把它焯熟了,捏成一个个菜疙瘩,装进保鲜袋,冻到冰箱里,过年

拿出来吃,依然鲜美无比,特别解腻。

夏天时可以用苦苦菜做浆水。暑天从地里劳动回来,喝一碗用葱花炆过的苦苦菜浆水,酸香爽冽,解暑又解渴,别提多过瘾了。

苦苦菜还可以腌制,就像腌酸菜那样用坛子把它腌起来,放于阴凉处,冬天捞出来吃,又是另一种风味。

无论是凉拌苦苦菜,还是腌的酸苦苦菜,吃臊子面时来一碟子,那简直就是“金不换”。

苦苦菜那独特的苦香苦香的味道,是大自然馈赠给民间的一道饕餮。年龄越大,越爱吃苦苦菜。那是童年的快乐,大自然的风味,也是贫家母亲们的味道,更是人生的味道。

苦中有香,香中有苦,苦乐参半,需我们细细去品尝,才能吃出生活的真味。

广记

陪考记

□陈裕(辽宁营口)

六月,莘莘学子迎来高考,而作为陪考的家长亦心随所向,与孩子一起并肩战斗。

女儿参加高考时,我和妻子作为后援,那略有紧张的心理不亚于亲自走入考场。

早上天刚蒙蒙亮,我和妻蹑手蹑脚地起床下地,开始为今日的早餐而忙碌。我们参照了诸多高考食谱,既要加强营养又要注重饮食上的荤素搭配。虽然只有四盘菜肴,可那是我们集思广益的结晶。女儿还在睡梦中,也许梦里她在奋笔疾书,也许她已抛开压力,让心情暂时放空。我们就像守护一株需要静默生长的幼苗,呵护着她的所有。回想去看考点的教室时,女儿突然攥紧我的手,她突如其来的紧张感,让我心疼,业已成年的她,其实还是个没有长大的孩子,外界的风雨总会在她稚嫩的心里荡起涟漪。

高考真的来临,激动的不只是临考的孩子们,还有我们陪考的家长。送考队伍蜿蜒如长龙,各色人等不一而足。有“旗袍妈妈”在阳光下挥动的绢花,她们多想试卷上的答案也如手帕的舞动一样生辉。还有慈爱的父亲们,大声宽慰着孩子,要放平心态,他们的嗓音似一座高山,遮风挡雨间显露深沉的父爱。还有不少家长聚在一起闲聊,话题离不开孩子、离不开高考的各种见闻。他们是孩子的守护者,孩子的一颦一笑都会引起他们心里的动荡,高考时,他们眼里心里装的全是孩子,没有了自己。

三三两两的人席地而坐窃窃私语,时间一分一秒地流逝。有人说让时间再慢点吧,孩子们能多思考一会儿。有人说,时间暂停一下多好,孩子们可以舒缓紧张的情绪,投入到答题的专注。

此时,家长们的每一次心跳都伴随考场里的落笔,当然,也包括我。我的脑海里,想象着女儿答题时的愉快,那是她解题正确的回馈。或许,女儿也紧皱眉头,为一道题在草纸上费尽了心思。我甩了甩头,让那些臆想的画面抛离。把时间交给时间,时间会给出符合每个人实际的答案。

考试结束的铃声响起,引发着空气的波动。喧嚣短暂而停,静默刹那涌现,些许情感的释放伴随着上午考试结束而出现。孩子们从大门里鱼贯而出,身影寻找身影,亲人寻找亲人。“考完了,中午好好休息,下午继续!”差不多的话语,差不多的语气,此时全家恪守“不问考试”的约定。

一顿午饭在稍微沉默的氛围里吃完。女儿脸上看不出是喜悦还是失落。看着她躺在床上,进入短睡,我和妻才松了口气,这才发现原来家里的一切都静悄悄,连平时凑热闹的电冰箱喘息的声音都不见了,它也懂得这不同寻常的时刻。

三天的高考时间好似漫长,女儿一笔一笔解答着她的人生。作为陪考的我们,全力支持着女儿这个主角的喜怒哀乐。这场陪考的过程,让我懂得:真正的守护不是一个节点,而是成为孩子走过人生路程时,永远可以停靠的驿站。那些共同熬过的夜、分担的焦虑、分享的喜悦,早已在时光里酿成醇厚的酒,微醺着我们幸福的一家。