

青石街

NEW SUPPLEMENT

1227

投稿邮箱:xinfukan2@126.com

欢迎新老朋友来街上做客,这里有平凡生活中的烟火气,有日常琐碎里的人情味。言之有物,皆是文章。

坐在你身旁

□山东济宁张敏

每年暑期回去探望爷爷时,我仍像小时候一样,脱掉鞋袜,爬到他的床上,翻弄他床头放得板板正正的报纸和书籍。我盯着他的脸,觉得他的腮帮有些鼓溜溜时就伸手捏一捏。爷爷惊讶之后露出呆萌的嫌弃表情,一把将我的手打开,假装责怪我没大没小。

爷爷仍像去年、前年或者是大前年一样,问我什么时候到的家、坐的哪次车、几点出发、在哪里中转、几时到达,并计算总共用了多少时间。他又像上次一样感叹道:唉呀,这车真快啊!然后,爷爷转身端过床头柜上的各种水果。一样一个地拿给我,仿佛我还是那个眼巴巴的馋嘴小娃娃。他说:“可好吃了,你吃吧,我咬不动,我的牙都没了。”爷爷又把垃圾筐拖到我面前。我常想,我若有爷爷十分之一的整洁就好了。

和爷爷说话是要吼的。虽然他有助听器,但他总觉得不舒服,调来调去,于是不管什么品质的助听器,到他手里最后都成了一个摆设。用正常的声音和他说话时,他要么一脸茫然,要么就是合理又恰到好处地打岔。不过当你小声说他坏话时,见证奇迹的时刻就到来,他准能听得一清二楚。或许说坏话时本来就心虚,会被表情所出卖吧!

我称爷爷为聋王。我不在家的日子,经常给他发邮件,开头永远是:我亲爱的聋王爷爷。我总在信里写一些家长里短、异乡的天空、菜价,甚至邻居吵架。爷爷照单全收,毕竟没有第二个人给他写信。意外的是,爷爷将这些废话打印出来,按照日期,整理成册,放在床头,仿佛一本专辑,时不时地给来探访他的亲朋好友摆一下。这既让我感动又让我有些

尴尬,我怀疑别人看了我的信,会认为我是一个碎嘴子。

我在爷爷床上盘腿而坐,看他玩扑克。爷爷会很多种摆“别扭”的玩法,这些阵法就是他每天雷打不动打发时间的法宝。爷爷的保姆看着我,突然说:“全家只有你来了之后,坐到老头身旁,他们也不和老头这么亲近地说话,老头也不爱搭理他们。”

其实,奶奶去世后,爷爷的脾气就越来越怪了,父亲他们兄妹四人总被爷爷冠以各种名义骂得抓心挠肝,却又毫无办法,以至于到后来,都不敢和他亲近了,怕他动怒。而爷爷也看出了他们的小心翼翼,当着儿女的面,总是摆出一副有你们没你们无所谓的样子。但是爷爷跟我闲聊的时候,我能听出他对几个孩子的爱,我也能感受到他不想拖累儿女那份倔强的孤单。

时间推搡着世间万物奔跑,而爷爷已经奔跑如天边最后一缕晚霞。我很害怕失去他,所以我只能离他近一点,再近一点。尽管我走后,爷爷还要再铺平床角,但我愿意劳烦他,甚至有一些恶作剧的快乐。就像我小时候趁他睡着,用纸片将他的眼镜糊上一样。看到他醒后随手戴上眼镜发呆好半天才反应过来,他笑骂我小兔崽子,我笑得前仰后合。

我总是盼着暑期快点到来,我就能早点见到爷爷,不管他在不在意弄皱床单,不管他身上有什么气味,哪怕只是静静地看着,不说话,心里也很安慰。可我也很矛盾地希望时间慢些走,让天边的晚霞消散得慢一些吧,仅剩的一缕光虽然照不了多远,可是看到它就觉得既温馨又温暖。

能够坐在身旁,就好。

遥控人生

□常州孟菁

我站在体重秤上,看着上面的数字兴奋不已。从150斤到现在的110斤,体脂率下降了百分之十五。一年不到的时间,我可以遥控自己的体重。

去年的我每天穿着肥大的衣服,走几步路就感到气喘吁吁,人也经常乏力犯困。更可怕的是体检报告上一个个超标的数字。我总结自己肥胖的根源就是吃得太多、动得太少。三五好友时常围坐一桌,推杯换盏间,重油重盐的美食便下了肚。而每日的运动,也仅限于从停车场到办公室的短短几步。凭着一股冲劲,我推掉了一切外出的饭局。每天开始晨跑,晚上游泳或者练瑜伽,均衡饮食控制热量……

三个多月的时间,体重秤上的数字在逐渐减小,内心的喜悦和成就感油然而生。减肥初见成效后,出门经常被夸瘦了好多,一种难以名状的满足感让我逐渐放松了对自己的要求。我开始觉得,既然已经达到了目标,那么稍微放纵一下也无妨。于是,我开始重新约朋友喝酒夜宵,运动也是频频偷懒。

这些放纵一开始并没有带来太大的影响,我甚至还沾沾自喜自己有足够的自控力,可以随时回到严格的减肥计划中。但渐渐地,我发现自己对这些小放纵越来越上瘾,直到有一天,当我再次站在体重秤上时,那上升的数字像一记重锤击中了我。

我开始复胖了!

那些曾经辛辛苦苦减去的肥肉,似乎在一夜之间又回到了我的身上。我看着镜子中自己逐渐变得圆润的脸庞,心中五味杂陈。我开始后悔自己的放纵,后悔没有珍惜那来之不易的减肥成果。

复胖的现实让我深刻反思,我意识到减肥不仅仅是为了体态美观,更重要的是养成健康的生活习惯和自律的生活方式。于是,我下定决心,重新出发,真正地戒掉那些多余的欲望。

我开始改变自己的生活习惯,调整饮食结构,坚持规律锻炼。每当遇到诱惑时,我会提醒自己:真正的美丽和健康不是靠短暂减肥达成的,而是需要长期的坚持和努力。

当朋友们邀请我参加不必要的饭局和社交时,我学会了委婉地拒绝。以前,我总以为朋友就是那些经常聚在一起吃喝的人,但那段时间的沉寂让我有了新的认识。真正的朋友,即使不常聚在一起吃喝,我们之间的情谊依然深厚。而那些酒肉朋友,在那段时间没有联系之后,便逐渐疏远。

几个月后,我适应了这种健康的生活方式,体重也稳定地下降到了理想的范围并保持到现在。那段时间里我学会了游泳,进修了瑜伽课程,为家人和自己进行科学的膳食搭配。还将减肥日记做成视频在网上分享,收获了不少粉丝。我找回了自信和快乐,找到了新的爱好,对生活又有了新的认知。自律给我带来了前所未有的满足感。

以前常听说“控制体重就是掌握人生”,如今我深有体会。找到体重的遥控器,主动掌控自己的生活,不被欲望和惰性牵制,才能真正驾驭人生的航向。

爬山

□山东泰安管淑平

我所说的山,不是旅游景区中的山,而是农村常见的山。来者都是客,都能登山。

喜欢山,喜欢最自然的山,和童年有关。那时,我们住在农村,房前屋后,花草环绕,屋子在乡村,村庄被群山环绕。清早起来,推开门窗,眼睛里看到的都是翠色的群山,轮廓不规则,圆不圆,椭不椭,时而凸出,时而凹陷,从远处看,像是一条起伏不平的波浪线。住在乡村,不用为生计而烦恼,靠山吃山,择水而居,被山水滋养。

我一个人走山路,走到哪儿算哪儿,累了,就坐在路边的石头上休息。风从林间过,凉意悠悠来。

我很喜欢走一些小路。路,覆盖着泥沙,还夹杂着一些小石子,在石头缝隙中,或者路边的草丛中,有时会冒出一两朵叫不出名字的花,灿烂地开着,露出一点儿金黄。路边的土丘,生长着高大的树木,枝干挺拔粗壮,盘虬卧龙,枝叶偶尔会垂到路中间。慢慢走着,曲径通幽。

爬山的过程中,偶尔会遇到一两只猫。野猫,它们机敏得很,比较怕人。见人来访,便迅速地蹿到一棵树上或者钻到草丛里。在一旁,两只黑黝黝的眼睛,睁得溜圆,直勾勾地看着你。见你没有敌意,这才放下戒心,试探性地嗅嗅你身上的气味,然后扭身一转,迅速逃离。

爬山中最惬意的,莫过于突然冒出一两棵樱桃树。农历四五月份,樱桃颗颗满枝丫。那

分明是一颗颗诱人的红,玛瑙一样的红,红得如夏日绚烂的朝阳。试想,在某个清晨,迎着红日与朝霞,坐在山头的石头上,一边吃樱桃一边看日出,也算一大趣事。不过,此时的我却无此等雅兴,只因肚中饥饿。于是,三步并作两步,跑到树下,踮起脚尖,双手薅住一株樱桃树的树枝,将一颗颗红如玛瑙的樱桃丢进嘴巴。不一会儿,肚中小饱。过瘾。

有时,会碰到在山旁农田干活的农人,热情打个招呼,彼此相视一笑,又继续爬山。其实说不上是爬山,也就是闲心瞎逛,没有目的地,走到哪儿是哪儿。

山中,环境宜人,树木葱茏。偶尔,从枝头飞过的鸟雀,不小心抖落一片树叶,你这时才注意到它们的存在。当然,树上的蝉,是以另外的方式,进入你的耳畔,声声复声声,回荡在山中。

有人觉得,爬山至少要有一两个朋友,这样路上有个伴儿,不孤独。我觉得,孤身一人适宜出行。因为,这不是向外寻找,而是向着内心和灵魂行进,一个完整的灵魂和一段宁静的光阴,只有面向自我时才会立体。

相对于登顶的快乐,我更喜欢这种在路上慢慢行进的过程。当身心变得轻松愉悦,我并不会爬上山顶,而是选择原路折回,因为我的内心已经完成了自我和解。

内排满了一溜大小不一的竹匾。院子上空飘荡着香甜的金银花幽香,引得蜂蝶纷纷前来,于是家家院内金光银光闪烁,光芒中蜂蝶翩翩起舞,场景甚是美妙。

晒制的金银花干,大部分被母亲拿到集市上卖钱补贴家用。剩余部分被她小心地收藏起来,每当我们偶感风寒、感冒发烧了,母亲取出一小撮金银花放于大碗内,注满开水,盖住碗口泡三五分钟,趁热将金银花水喝下去,捂出一身汗,症状准能有所缓解。

而今母亲年迈,我也在研究生毕业后有了一份不错的工作。可是母亲依然在每个春天里习惯地采摘一些金银花,每当我出门远行时,母亲总会递上一包准备好的金银花干,说是以备不时之需。

我心头一热,颤抖着双手接过。这金银花吸收了故乡山水的灵气,沐浴过故乡的阳光、空气和风雨,经母亲慈爱的双手细心呵护晒制而成,每一朵无不浸润着浓浓的乡情和母亲的心血,每一朵都像大山一样压在我心头,让我喘不过气来。

在我看来,那开在春末的金银花,已然开在我的生命和血液里,从此经年不谢。

竹林深处有童年

□贵州铜仁陈驰

童年的竹林,是我和伙伴们心中神秘而奇妙的乐园。

竹林位于村子后山,是一片广袤而静谧的绿色天地。每当清晨的阳光透过薄雾洒在竹林间,整个世界仿佛披上了一层金色的外衣。高耸入云的竹子排列得整齐有序,微风拂过,竹叶沙沙作响,犹如大自然的低语。竹林的地面覆盖着厚厚的竹叶,每一步都踩在柔软的绿毯上,脚下发出轻微的声音,仿佛是对这片宁静的打扰。

竹林中有一条蜿蜒的小径,通向山的深处。每到春夏交替的季节,竹林中便弥漫着淡淡的清香,空气中充满了新鲜的味道。偶尔,会有几只鸟儿在枝头欢快地鸣唱,蝴蝶和蜻蜓在林间翩翩起舞。

某个炎热的午后,我和几位要好的伙伴决定再次进入竹林探险。我们早早地收拾好行装,带上几瓶水和一些零食,踏上了通往竹林的小路。一路上,我们兴奋地讨论着当天的探险计划,希望能找到更多有趣的地方。

当我们走进竹林深处时,发现了一片隐藏在竹林中的空地。我们兴奋地决定将这里作为我们的秘密基地,并开始着手搭建一个简易的小屋。竹林的静谧与我们的欢声笑语形成了鲜明的对比,我们用竹子搭起框架,用竹叶铺在屋顶上,虽然简陋,但这个秘密基地成了我们每天下午最喜欢的去处。我们在这里讲故事、玩游戏,甚至还开设了“探险学校”,由最富冒险精神的小刚担任校长,带领我们学习各种“探险技能”。这里不仅是我们的游乐场,更是我们共同的乐园。

在秘密基地,我们经历了无数次惊险刺激的冒险。有一次,我们决定去探寻竹林深处的小溪。据说,那里的水清澈见底,还藏着许多小鱼和螃蟹。我们带上小网兜和玻璃瓶,兴冲冲地出发了。

沿着竹林的小径,我们一路欢笑,终于在一片茂密的竹子后发现了那条小溪。小溪流水淙淙,清澈见底,我们兴奋地脱下鞋子,踩进冰凉的溪水中。小鱼在脚边游动,螃蟹在石缝中躲藏,我们小心翼翼地捕捉,欢声笑语不断。

如今我们早已长大,但竹林深处的秘密基地永远成了我们心中最美好的回忆。

开在春末的金银花

□湖南常德刘年贵

五月,金银花开得正旺,成为点缀在这个季节末梢的一弯亮丽的彩虹,预示着春天的最后繁华。

故乡是座群山环抱之中的南方偏远小山村,四周的山上树木丛生。金银花,或是像一口挂钟笼罩在高大的树木上面;或是如一块金丝、银线织就的绢帛覆盖在低矮的灌木丛之间。

上山采摘金银花,正当时。幼小的我戴着草帽,跟随着母亲穿行于高山密林之中。金银花高高地悬在空中,需要借助自制的木钩钩住挂满花朵的藤蔓,拉至眼前够得着手摘的地方——有时候它们的藤蔓挂在高高的大树上面,需要小心地先攀援至离藤蔓最近的树杈站定,然后用木钩将藤蔓轻轻地拉至跟前——当然这项任务一般是由我来完成,母亲在一旁一再叮嘱我,不可用力过猛,莫把金银花藤蔓拉断了,因为金银花是大自然的馈赠,山里人也懂得感恩,“杀鸡取卵”“竭泽而渔”之类的事情是决不能干的。

采摘回来的金银花被母亲小心地倒入大竹匾内,然后边轻轻地摊开边细致地挑选出混杂其中的枝叶,再把挑选干净了的金银花转移至直径只有一两尺的小竹匾内,竹匾架在院子里平行摆放的两条长凳之上,一时间家家户户院