

## 跑步偶感

■洪天平

最近我也常去跑步,主要是晨跑。我当然知道跑步好处很多,尤其逐渐跻身老年行列以后,跑步对身体各部都具有综合性的积极意义。

其实跑步于我早已是轻车熟路。年轻时当兵入伍,齐步正步跑步是常规项目,可谓家常便饭。如今跑步时,我还是延续当年的军人作风,挺胸抬头,目光平视,前不露肘,后不露手,大小臂成90度角,拳不过衣服中线,膝部自然弯曲,向上向前用力,前脚掌先着地。现在跑起来,咦!身姿依然矫健挺拔,感觉不减当年。

说真的,当过兵还是好啊,“戎马三秋暖,抵御一世寒”,就连如今这标准化的跑步动作,都是那几年军旅岁月的风雨铸就。今日再“跑”,感觉有种重振雄风再少年的味道,或许还有一点“重出江湖”的豪气。这口气看似有点小题大做,但话糙理不糙,而且还是肺腑之言。

这里不妨透露一个小秘密,我每天跑步一般都在自家楼顶天台。天台虽小,一百六十平方米左右,转一圈也就几十米长,但多转几圈效果是一样的,主要在时间上计算。楼顶空气清新,可以看远处风景,观天上白云飞鸟。其实对于我而言,更主要是此处自己做主不仰他人,无喧嚣少粉尘免世故,就连打招呼都省略了,有点世外桃源之妙。

其实凡事说起来总是有其前置因素的。讲个真实的笑话:好多年以前,我的一个有头有脸的朋友喜欢天没亮就去跑步,经常引来村里狗叫,有一次几条狗合起来狂追他几条村巷,亏他跑得快但也吓得差点没掉裤子。因为狗看见穿戴不整的人就会吠叫,而且一吠群吠,何况你大冬天的只着背心裤衩,怎能怪人家“狗眼看人低”呢。

无独有偶,还有一个真实的笑话,我当时听了就忍俊不禁。十几年前,隔壁村庄有个退休回来的老头,也是寒冬腊月的早晨到生产队的晒谷场跑步,一位早起的邻居老太觉得怪怪的。怎么这位斯斯文文的老先生,昨天刚见他西装革履还圈个围脖,转天一大早忽然短裤赤膊在这里跑圈,而且肩上还搭条毛巾正在擦汗呢。

也难怪这位老太,那年头晨练的不多,尤其农村更为鲜见。老太想,老先生该不是退休回农村不习惯或者想不开,要是真疯了,那可不太糟践了,可惜了啊!当然这种情况在当时完全有可能发生,而现在已经不可能了。

有人以为,你刻意到楼顶跑步,虽不乏浪漫,但也显得太过矫情,而且楼板不怕踩塌吗?不会骚扰邻居吗?我说多虑了,一人双脚踏在楼顶宛如一只鸟儿站在一棵大树之上,而且单人行走不可能产生共振效应,其重量和振幅完全可以忽略不计。

到自家的楼顶天台跑步健身,既不挤占公共资源,又不妨碍公共交通。因为在一个相对有限的通透围栏里健身锻炼,既免去安全之忧,又能全身心与自然交融,与风云对话;既无碍他人,又有益自己,何乐而不为?当然了,我家是平板楼顶,上无余物,若是上置飞檐斜瓦亭子假山的大户,自当另说,所谓有一好无二好嘛。

■陈金昌

夜幕降临,华灯初上,吃完饭倚靠在沙发上,漫不经心地刷着短视频。指尖划过屏幕,一个唱歌直播间跳了出来,屏幕上的画面倒是热闹,五颜六色的圆形头像飘浮着、闪烁着,可传出来的声音可谓群魔乱舞、鬼哭狼嚎。一首首耳熟能详的经典老歌,被唱得七零八落,有人抢拍,有人拖调,有人声音略显刺耳,有人细若游丝。我没有立刻划走,反而被这“惨不忍闻”的大合唱吸引住了。

这是一种主打跑调合唱的解压方式。隔着屏幕,直播间里谁也不认识谁,不必在意身份,无须顾虑颜值,各唱各的调,各抒各的情;没有苛责,没有攀比,跑调跑得理直气壮,透着一股不加修饰的鲜活,让人不禁莞尔。看着看着,嘴角不自觉地地上扬,竟有些心动。

于是跃跃欲试,点击“加入合唱”。伴奏响起,屏幕上缓缓滚动着歌词,上方的评分条记录着每一个

## 跑调解压

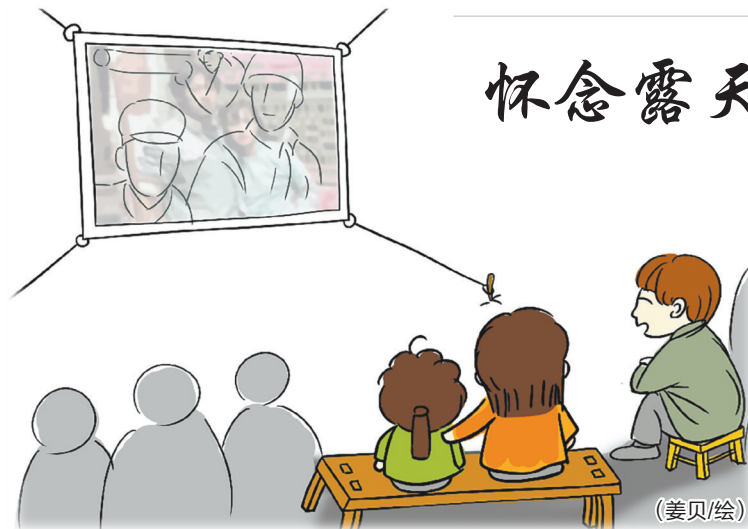
音符的起伏,实时对你的歌声打分,就像简易的掌上KTV。戴上耳机,耳返还能清晰地传来自己的声音。平日里哼唱几曲,自以为唱得还行,其实不过是自嗨,如今被这评分条一照,瞬间原形毕露。仔细听自己的歌声,或是音准飘忽不定,或是节奏跟不上节拍,或是气息浅促乏力,可即便如此,也没有丝毫的尴尬,反倒生出几分自嘲的欢喜。在这群“跑调队伍”里,反而有种莫名的安全感。张开口,焦虑、疲惫顺着歌声慢慢流淌释放出去。原来跑调,也可以如此尽兴。

一首歌曲,加入合唱的人,少则三五人,多则几十人。好几次,十几个人一同合唱,我凭着这份随性,竟多次夺得合唱榜第一名,心里美滋滋的。若是不喜欢别人点的歌,花一毛钱便能点一首自己心仪的曲子,唱自己喜欢的歌,沉浸在属于自己的音乐天地里。

生活的压力,像积蓄的洪水,倘若没有一个宣泄的出口,终会慢慢冲垮身体的堤坝。解压的方式千千

万,唱歌,就是一种朴素、温柔的泄洪口。声音好听的人,可以在公众场合一展歌喉,自信大方,用歌声传递对生活的热爱;五音不全的人,便只能躲在浴室里、房间里自己哼着玩。而这种线上跑调合唱,恰好给了普通人一个解压出口,尤其那些不够自信又渴望表达的人,卸去所有的胆怯与包袱,不用担心唱跑调被嘲笑,不用在意他人的眼光,只做真实的自己,想唱就唱。

独乐乐不如众乐乐,一个人唱歌是孤独地释放压力和情绪,一群人跑调合唱,则是并肩的治愈。这跑调解压,其实不在于唱得好不好,而在于那种无所顾忌的释放。当我们放下“唱得好听”的包袱,放下“别人怎么看我”的顾虑,声音便自由了,心也跟着自由了。那种大家一起“惨不忍闻”的快乐,便有了彼此慰藉、彼此温暖的力量。愿我们都能在这样的烟火气息里,找到属于自己的解压良方,在不完美中遇见生活的小欢喜,找回内心的平静与安宁。



## 怀念露天电影

了,您别担心,我和弟弟摸黑回家不会迷路的。”母亲笑了笑,摸摸我的头,没有回答。后来长大了,我才深深地知道,我们看电影回家前,母亲从未安心睡着,而是揣摩电影结束的时间,在我们回家的路上,点燃了煤油灯。我不禁唏嘘!几十年过去了,母亲也离开了我们27个春秋,可母亲当年点燃的煤油灯,成了我们兄弟姐妹心灵夜空里永远亮着的星。

听乡亲们传说,山村小学旁,住着一位俊俏、热情、爽朗的姑娘。一天夜晚,姑娘到邻村看电影时,因视线被遮,和站在前面的一位小伙子发生了口角,没想到一来二去,两人竟成了一对欢喜冤家。小两口不安现状,双双去新疆打拼,终于事业有成,成为某品牌纸业总代理,为山村留下了一段露天电影成就的佳话。

数十年过去了,村里再没有放映露天电影。当我独自一人坐在智能电视机或电脑前,回看着一部部老电影时,心里充满着欣慰,又夹杂着惆怅。我深深地怀念露天电影,怀念那一种醇厚的人间真情。

■李思华

20世纪60年代,我出生在闽南山村的一座古大厝里。小时候,山村孩子纯真、简单、快乐,一根冰棒,让我如饮甘露,吃完后还咂着舌尖,久久回味;一场露天电影,让我像捡到心爱之物一样,兴奋了好几天,银幕上许多人物形象,刻在我的记忆里,数十年后挥之不去,清晰如初。

童年和少年时,山村物资极度匮乏,乡亲们过着贫寒简朴的农家日子。当年,村里没通电,帮助乡亲们度过漫漫长夜的,是那制作简易的煤油灯;人们压根不知道电视是个啥,大人和孩子梦寐以求的文化生活,是来场露天电影。村里哪天放映电影,当天上午会把消息写在村部的小黑板上,“放映电影了,放映电影了!”孩子们奔走相告,消息不胫而走,很快风一样传遍山村的每一个角落。傍晚时分,大人们早早做好了晚饭,平时节俭的母亲,这一天特别大方,舀出一大碗小麦,让姐姐炒“麦香”。姐姐炒“麦香”技艺高超,炒出的“麦香”又香又脆,牙齿一咬,唇齿留香。我和弟弟压了压装着“麦香”的口袋,脸上绽开了笑

容,蹦蹦跳跳跑向村部大操场。大操场上,银幕前密密麻麻排列着高低错落的凳子,放映员正做着准备工作。天完全黑了,大操场上人山人海,有的孩子爬到了树上。电影放映的音乐一响,人们眼睛紧盯着银幕,心潮随着电影的情节起伏。战斗片里,当指挥员手枪一挥,带领战士跃出战壕,冲向敌群时,孩子们跟着挥着小手,“冲啊,冲啊”地呼喊着;侦破片里,扣人心弦的惊险处,人们紧张地屏住呼吸,操场寂静得只听见放映机发出的“沙沙”声响;喜剧片里,银幕上演员幽默的语言、滑稽的动作,让乡亲们不时发出一阵又一阵笑声。看完电影,我们意犹未尽地走在回家的路上,嚼着“炒麦香”,有说有笑讨论剧情,评说人物,一路走一路回味。

好几个伸手不见五指的夜晚,我和弟弟去邻村看电影,看完电影回家的路上,远远看见家的窗棂里透着昏黄的煤油灯灯光。有一次我忍不住问母亲:“妈,为什么煤油灯平时舍不得点,这次却点这么久?太浪费煤油



投稿邮箱:dnzbgfzc@qzwb.com  
联系电话:0595-22500109