

『立』
『走』
『为』
『上』
『策』
『体』
『生』
『活』

(视觉中国)

■卓越兄

人的一生,无非坐、走、站、躺四种日常姿态。从前伏案写稿之余,我还总爱坐着消磨闲暇时光:守着屏幕看体育赛事、刷新闻、看直播,一投入便忘了起身。不管是工作还是休憩,大半天都交付给了椅子。长时间保持坐姿,身子看似安稳放松,身心却悄悄陷入疲惫与僵硬。回到老家小城镇静养的这段日子,我刻意推翻旧有作息模式,告别久坐陋习,慢慢摸索出一套动静相宜的“立体”生活节奏。

如今我的日常变得松弛且规律:静坐六小时沉淀思绪、读写创作,行走两小时沐浴乡野暖阳,站立七小时做家务、处理琐事,夜晚安稳睡眠九小时。大半年坚持下来,身体的变化悄然发生,整个人舒展通透,久违的轻松感重新回到身上。古人云:“流水不腐,户枢不蠹。”身体亦是如此,长久静止便容易淤滞,时常活动方能生生不息。

年轻时总贪恋久坐的安逸。我印象最深的一次经历是,多年前在深圳,为了赶一篇急稿,我连续伏案数个时辰,稿件完工之后又继

续坐着收看网球大赛的直播,前后将近十个小时不曾起身走动。等到赛事落定,我猛然站起来,瞬间眼前发黑,发现双脚也肿了不少,许久才稳住身形。当夜腰背便阵阵作痛,辗转难眠。后来我去做检查才知晓,我的腿脚本来循环就不好,加上腰椎长时间僵硬不动,身体对长年累月积攒下的毛病发出了警报。那一刻我才幡然醒悟,不管是伏案劳作,还是坐着看电视享受闲暇,这份安静舒服的姿态,都是最无声、最持久的透支。

久坐不动导致消化滞缓,腹胀乏力成了常态。以前我把自己封为“八顿将军”,后来食欲也大为减退。每次叫外卖,我总让商家米饭给五分之一就好,面条只要一半。有时候,不得不以断食一餐来提振食欲,其实这样治标不治本,肠胃依旧频频闹起别扭。其实所谓的“断舍离”,也是一种爆发式的偏激生活方式,身体的循环系统告诉我们,健康的方式必须是循序渐进的,暴风骤雨反而折腾了身心。道理在于躯体长久不动,消化系统运行不畅,饿极了的反弹就是暴饮暴食。

厌倦了一成不变的静坐生

活,回到老家的小镇,我开始尝试改变,告别“久坐躺平”的单一生活模式,拥抱站、走、动结合的立体日常。我买来一张可以调到一米多高的桌子,立体书写、立体阅读,喝茶、吃饭也常常起身站立,慢慢将一份刻意的试验沉淀为自在的日常。

起初改变并不容易,多年的习惯根深蒂固。我给自己定下规矩:每伏案三十分钟,必须起身走动;即便要看比赛、浏览新闻,也不再长久窝在沙发上。每到间歇,便起身收拾房间、出门倒垃圾、洗碗做饭……哪怕只是简单舒展肢体,也绝不任由自己长时间静坐。小镇绿树成荫,空气清新,路上偶遇清洁工、园丁,彼此都会道一声“你好”,小区处处写着“小镇没有陌生,我们都是一家人”,一踏出家门便如沐春风,也是我留恋此地、乐不思“圳”的缘由。小镇乡野的日子,我偏爱缓步慢行。清晨迎着晨光散步,晚风里伴着暮色踱步,不急不躁、随心而行。脚下是平整乡道,身旁是青绿草木,晚风拂面,身心舒展。行走之间,不仅活动了筋骨,积压的思绪、浮躁的心境,也慢慢归于平和。从前伏案久坐、静坐观赛时的焦虑困顿、思维卡顿,在一次漫步中悄然消散。

到了一定年龄,总被告知,食药同源,要吃这个、必须补那个。来到小镇,远离这些“食补媒婆”,隔离了很多无谓的推介。我渐渐懂得,真正的养生,是平衡地吸收营养,从不是爆发式地进补。人们常说“病从口入”,一味追求刻意的食补,有时反倒会成为身体循环的负担。

待日后重返深圳,我依旧会坚守这份“立体”生活的初心。我打算恢复每日绕行家旁的植物园,哪怕步履缓慢,也要坚持用清晨的漫步开启崭新的一天,把小镇这份动静相宜的生活模式带回特区。

“立”体生活,“走”为上策。人到中年,愈发明白,生活最好的状态,从不是安逸躺坐,而是动静平衡、张弛有度。半年的体验告诉自己,迈开脚步,跳出方寸桌椅的束缚,不仅能强健体魄,更能治愈浮躁心绪。

挑茶青

■林文凯

在闽南茶乡的怀抱里长大,每到春秋茶季,我都要帮家人挑茶青。茶山上采摘下来的茶青,不宜闷放于布袋中,要及时挑回家,摊开散放于地。挑一担子茶青完好到家,对年少的我来说是一项挑战。

临近中午,阳光火辣,我带午餐给家人吃,山路蜿蜒,一路攀爬,来到自家茶园,已是汗流浹背。然而,置身茶园中,青绿层叠,清风徐来,淡淡茶香扑面而来,沁入肺腑,舒服至极。每片茶园都种着几棵柿子树,碗口大的枝干撑起油绿茂密的树冠,如一把把黛青色的油亮大伞,给人们带来了阴凉,给茶园添了几分暖意。

我把饭菜搁在树下,等家人来

吃。我自个蹲在树下堆叠土块,堆成小小的房子;或是在茶丛里找鸟窝掏鸟蛋;或是采几片茶叶含在嘴里,汁液是苦涩的。母亲吃饭时,总要唠叨几句:“做茶辛苦,要努力读书,将来工作轻松些。”我看着母亲提起衣角,擦去脸边的汗水,只是默默地点点头。

母亲装了两小布袋茶青,系到扁担两头,双手提起,掂量一下,才放到我肩膀上,并嘱咐道:“路边休息时,要轻放担子,受伤的茶青是炒不香的。”这句话,母亲强调了几次。茶青在我肩上沉沉地坠下,身体略微倾斜,我赶忙调整姿势,挺直站稳后,才起步下山。山路崎岖陡峭,黄泥小路上掺杂着碎石,又硌又滑,一摔倒就会擦伤,茶青也会破损。

两袋重重的茶青压住我柔嫩的肩膀,走起路来,如两个大秤砣前后晃动。斜坡处、拐弯处、湿滑处,我须拉住旁边的树枝,才能跨出步子。哪个肩膀酸了,需要换肩,我先站稳了,靠双手用力向上托举,扁担顺势拐到另一个肩膀上。山路长长,担子沉沉,我慢行于山道中,额头挂满汗水,略显吃力,走一段须停一会儿,一趟下来歇息了好几次。

头几次挑茶青,我的担子放下得快,装茶青的布袋重重着地,次数多了,茶青损伤了不少。虽有母亲的提醒,可酸痛的肩膀不听使唤,我也茫然无措。然而,多次历练后我扛住了,挑茶青走山路要有刚硬的肩膀,挑起的担子,才能撑住忍住。我挑了几茶青,意志得到磨炼,性格坚忍了不少。

溪山未远

■李志宏

文友送我一方的青花八角瓷盘,蓝白相间。盘心绘山水人物图景,是典型的江南山水渔樵题材。苍松遒劲挺拔,山石错落,屋舍俨然,一江碧水之上,木筏轻浮,有人立于筏上撑篙缓行;远景岸坡连绵,人影疏淡,整个画面意境清幽,悠然致远。盘沿纹饰繁复饱满,分段绘有海浪波纹、圆形花卉锦地纹与仙鹤纹样。手提袋是旧质感的牛皮纸,袋面上写着行书大字“幸福”,左下角钤一方方形篆刻印章。

文友家在金谷溪岸艺术公园,金谷溪岸是大地上一场永不落幕的自然艺术展,而他的生活馆在城里,出门就是人声熙攘的菜市场。馆内藏品品类丰富,既有藤铁器物、珍藏钱币、复古酒瓶、温润玉石,也有他亲手创作的木雕、书画、壁画、雕塑与牌匾作品。

这日品茶闲谈之余,我缓步参观,一眼瞥见一对黄铜镇尺,其上镌刻行书对联:“袖里虹霓冲霁色,笔端风雨驾云涛。”文人胸中自有万千虹彩,我端详着他的原创作品。一组铁艺雕塑尤为亮眼,它们以工业镀锌管为材料,手工拼接组合水管弯头、法兰、阀门等五金零件,塑形为挺拔的消防员人形,身姿沉稳坚毅,仿佛时刻整装待命。几组根艺木雕作品,同样令人称叹。他因材施艺,或取卷曲如环的朽木,保留天然云涡纹理;或依树瘤自然起伏的形态,打磨成灵动的人物与瑞兽造型。一块质朴原石,搭配皮质提手,便化作创意十足的“玉石包”摆件,将赏石趣味融入生活意象,让艺术扎根生活。一方木质茶盒上,绘有寒梅一株,枝干虬曲苍劲,点点红梅缀于疏枝,盒面辅以行书题句:“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。”诗画相融,笔墨酣畅。我边看边称赞,他却谦逊地说自己是江湖野路子,还得潜心观摩、学习各家画法、笔意,积淀自己。

文友的生活,是两头跑,游走于山野清欢与城市烟火之间。回家,门口就是溪山,青山流水间,他卸下俗世疲惫,在石头边、石桌上、荔枝树下,和家乡父老煮茶闲谈。他也主动为家乡做点事,义务组织写春联、现场作画等文艺活动。入城,他便谋求生计、养家糊口,在奔波劳碌中踏实生活。

文友说:“我辈都是俗人凡人,但人生总该有点情怀,真心热爱的事,就值得长久坚守。”是啊,世人终日奔波谋生,很容易被琐事磨平心气,消磨热忱,而心底存着一份热爱,便有了一处安放精神的角落。

我身边的文友,有人守着笔墨,在横竖撇捺间安顿岁月;有人潜心器物,在瓷土丹青里感受时光;有人踏遍乡野田间,记录乡土风物,著书立说留存乡村文脉。热爱从来无关名利得失,不问声势大小,于烟火人间守一份本心,执一份偏爱,收获属于自己的幸福,便是最温柔、最坚定的人生修行。



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