



瑜伽垫上清修课

□蔡培均

清风撞进窗棂，我盯着衣柜里那条买来便挂着的连衣裙，拉链卡在腰际的褶皱处，像道沉默的嘲讽。冰箱里的可乐咕噜冒泡，手机弹出APP消息：“您已连续三天未打卡。”这个夏天，我与“清爽”的博弈，从舌尖蔓延到身体。

单位组建瑜伽班的消息来得突然。闺蜜拽着我报名时说：“听说练完能穿进S码。”我笑着应下，心里却想着：权当给久坐的肩颈松松绑。第一节课站在瑜伽垫上，才发现自己像误入天鹅群的企鹅——旁边的姑娘能轻松完成“下犬式”，我的脊柱却僵成一根木棍。老师说：“感受髋部的打开。”我盯着脚尖，只觉得膝盖在发抖。

真正的挑战在第二周。老师让我们做“站立前屈”，我的手指刚触到地面，后腰就像被抽走骨

头，整个人歪向一侧。“沉肩，想象头顶有根线向上拉。”老师的手搭在我后背，带着我一点点下沉。汗水顺着下巴砸在垫子上，咸涩的味道漫进鼻腔。那一刻我突然明白，瑜伽从来不是和别人比谁的体式更标准——隔壁垫上的姑娘在调整呼吸，前排的大姐闭着眼数节拍，连最轻盈的学员，鼻翼都在微微翕动。我们都在和自己的身体对话。

最触动我的是个暴雨天。我抱着瑜伽垫冲进教室，发现常来的几个身影不见了：那个能倒立的女孩去了外地，总考第一的学员换了工作。老师指着空了一半的垫子

说：“你看，坚持比完美难多了。”窗外的雨砸在玻璃上，我却在满室的呼吸声里听见了另一种声音——有人因为加班跳过了课程，有人哄睡孩子才赶来，可当音乐响起，所有人的脊背都在努力向上延展，像一株株努力向上生长的植物。

三个月后再穿那条连衣裙，拉链“咔嗒”一声扣上时，我盯着镜子里的自己——腰腹依然有赘肉，手臂也没变成肌肉线条，但眼睛比从前有神。现在的我依然会在暴雨天迟到，会在下班后瘫在沙发，却学会了在等咖啡时做一组简单的伸展，在堵车时调整呼吸。瑜伽垫上的四十分钟，成了我与生活谈的缓冲带：不必追求“必须做到”，但要学会“尽力而为”。

昨夜整理瑜伽包，翻出第一节课的笔记。本子上歪歪扭扭记着：“腰部向下，指尖压地”，旁边画了个哭脸。如



(CFP 图)

今再看，那些曾让我想逃的疼痛，早已变成身体的记忆——像梅雨季晒过的被子，带着阳光的味道，像暴雨后泥土的芬芳，混着青草的生机。原来所谓“排毒清心”，从来不是排出多少汗水，而是学会在紧绷的生活里，给自己留一块柔软的栖息地。

现在的我依然喜爱美食，依然会在合照时悄悄调整角度，但不再为“微胖”焦虑。因为我知道，每个在瑜伽垫上咬牙坚持的瞬间，都是在和生活握手言和——接受不完美的自己，珍惜每一点进步，像接纳一场迟来的雨，像等待一朵慢慢绽放的花。

毕竟，最好的清爽，从来不在体重秤的数字里，而在每一次呼吸时，听见自己心跳的声音。

“择食”的智慧

□陈健全

老家旧厝的石阶缝隙里，总钻出些不知名的草芽，秋深时便怯怯地黄了，这像极了记忆中家里粮仓见底时心头那份仓皇。

未曾想，多年后置身于灯火通明的大学食堂，这份仓皇竟以另一种面目复现了。桌椅崭新，灯光明亮，空间阔大，过道洁净得晃眼，唯有角落的垃圾桶不堪重负——各色塑料外卖盒堆叠成山，杯壁挂着温冷水珠，奶茶甜腻的气味固执地盘旋在空旷里。

那时饿的是身体，此刻荒芜的却仿佛是心田。学生们步履匆匆，入手一杯色彩斑斓的饮料，手指在手机屏上跳跃如飞。

忆起老家旧宅的灶台，母亲搅动一锅朴素的芥菜咸粥，米粒在滚水里舒展沉浮，如同贫寒光阴里生长的希望。彼时实在饥饿，这咸粥因此有了神圣的分量。而眼前，年轻人指尖轻点，各色吃食

如流水涌来。这轻易的获得，竟似消解了食物应有的千钧之重，如同泡久了的铁观音，茶味淡薄抓不住魂灵。

某日，校外街角遇见一个不起眼的小摊。清瘦的阿婆守着口旧锅，专营闽南咸粥。暮色里，摊前唯有两个学生捧着粗瓷碗，呼噜噜吃得额头冒汗。我不由得上前搭话：“你们也爱这口？”一人抬起头，脸上蒸腾热气与红晕：“嗯，考试熬得病了几天，吃啥都没味道，就想这口热粥。”另一人接口：“比奶茶好，胃里踏实。”这朴实的“踏实”二字，像沉甸甸的米粒，稳稳落进我翻腾的疑惑里。

我坐下，阿婆递来一

麻辣烫

□陈金昌

厨房碗槽里，横七竖八地躺着一堆待洗的钢瓢碗碟，几粒米饭干硬地黏在锅底，少许油渍和汤汁残留在碗碟里，乍看之下，不免头大起来，不知从何下手。我立在槽前踌躇片刻，掏出手机，点开音乐软件，伴随着歌声，开启了“洗刷刷”模式。

先从碗碟开始，再到钢瓢，“各个击破”。我拿着钢丝球，沾上洗洁精，逐一仔细地擦洗，钢丝球划过瓷面，发出细微的刮擦声，泡沫在指间绽放，油污便在这声音中“节节败退”。我跟随着音乐哼唱几句，手上的动作渐渐有了节奏。

当所有的器具都经过抹布擦洗之后，我便感到了轻松，因为接下来就是冲洗环节，到了这个步骤，“胜利”就在眼前了。清水哗哗流下，将泡沫与油污一并带走，碗碟恢复了本来的洁白，我将它们一一放入碗

柜，像摆放“战利品”。回想起婚前，妻子就与我“约法三章”，明确共同分担家务：我炒菜，她洗碗；我扫地，她拖地；她洗衣服，我晾衣服；她收衣服，我叠衣服……对于妻子的提议，我是欣然应允的，婚后她一直认真践行。后来有了孩子，需要做的家务多了起来，妻子经常加班归，我下班后马不停蹄地接孩子、做饭、洗菜、炒菜，大概饭菜端上桌的时候，妻子也差不多到家，正好能赶上吃热乎乎的饭菜。而饭后，妻子得忙着给孩子们洗澡、洗衣服，于是，我又分担了洗碗、扫地、拖地等家务。

也许有人会持这样一种观点，“男人做家务是没出息的表现”，他们在外面

或许意气风发，回到家里对家务视而不见，宁可坐在沙发上悠闲地刷手机，也不愿拿起拖把做一点家务。我始终认为，家务不是性别的标签，而是生活的必需。一个家庭的温馨，往往就藏在这些看似琐碎的家务之中。

有时，我会想起父亲那一辈。父亲一生从未分担过家务，母亲也没有让他共担家务的意识，她任劳任怨，默默承担着家务的琐碎和育儿的艰辛。我内心是不认同父辈这种家庭模式的，有时甚至会替母亲鸣不平，但母亲却不以为意，总是笑着说：“他

碗热粥。粗瓷碗传递着温热，米粒饱满软糯，间杂细碎肉末与菜脯，咸香在舌尖弥漫开来，恍如故乡炊烟萦绕。阿婆搅动着锅中微沸的粥汤，絮叨着：“现在的‘少年仔’啊，三餐不照饭点，冷冰冰的珍珠奶茶一杯接一杯，看他们时不时捂着肚子，脸色青青，唉……”她手中的勺子沉稳而耐心地搅动着稠粥，仿佛遵循着土地与肠胃间某种古老的默契。我这瞬间，天蒙蒙亮就得起来熬，火候时辰都马虎不得。”锅里升腾的朴素白气，氤氲着她未被喧嚣淹没的智慧。“人这肚子，和土里的庄稼一个道理，得认时辰，得服水土啊。”这朴素的道理随粥香弥漫。

我端着碗，望向远处灯火辉煌的校园。那些精致的饮品店橱窗透出梦幻光，年轻人捧着五彩的杯子进进出出，如同进行某种无声的仪式。两种图景在夜色中无声对峙：一边是沸水翻腾的

阿婆的旧锅也认得。

我忽然悟，那碗粥里浮沉的米粒，远比杯底珍珠更接近土地与岁月真相。无论时代之杯盛满何等浮华的甜腻，人的肠胃深处，总有一块地方，固执地为那口温热踏实的米粥保留着位置。这位置，家乡的红壤认得，老屋的灶膛认得，母亲的手掌认得，阿婆的旧锅也认得。

我忽然悟，那碗粥里浮沉的米粒，远比杯底珍珠更接近土地与