



保龄“四健”

■ 安徽合肥 周彪

客观地讲,合肥保龄球运动巅峰期已过。从上个世纪九十年代末到本世纪初,合肥保龄球馆不少于几十家,如今也只有零星几家了,保龄球大军,也由巅峰时期的几十万,减少至现在不足千人了。尽管如此,仍有一些保龄球爱好者乐此不疲,根本的原因是这项运动非常适合中老年朋友。

我对保龄球这项运动,总结有“四健。”一是健身。大凡运动都有健身的功效,但打保龄球健身有其自身的特殊性。这项运动身体对抗性不强,没有身体上的接触,快慢节奏全凭自己掌控,可快可慢;舒解压力,无论是生活中还是工作上,如果压力过大,不妨去打几局保龄球,一身汗之后,浑身舒畅,心情放松。据有关运动专家介绍,打保龄球可以使浑身上下200多块肌肉得到锻炼。而且保龄球是室内运动,非常适合中老年朋友。

二是健脑。从表面上看,打保龄球只是一项简单的运动,其实,并不是那么简单。如果你参加过保龄球比赛,你一定会体会到不仅要有一定的体力作基础,还要善于动脑筋。比如你想打出全中,你就要想方设法把球击到球的一、二位或者一、三位,否则,就没有大满可言;解决一个九补,你也要精心计算,从哪一块球板入球最可靠,稍不留神,差之毫厘,失之千里,一场该赢的比赛就溜走了。准确地讲,保龄球是一项体脑兼用的运动。

三是健心。打好保龄球除了必备的球技以外,体力、动脑都不可或缺,更主要的是要具备良好的

心理素质。参加过比赛的选手都会遇到这样的情景:当比赛进行到尾声,俩人比分胶着,甚至会出现最后一球定胜负,此时,选手比的往往不是球技,而是心理素质,在各种因素压力下,常常会出现动作变形,平时九补都是十拿九稳的,恰在此时,就会鬼使神差地补不中,导致功亏一篑,令人遗憾。这就是典型的心理素质不过关的表现。良好的心理素质是要靠日常练球、比赛逐渐培养磨练而成,不是一朝一夕就可以获得的。

四是健友。保龄球馆不仅是健身的好去处,也是健友风水宝地。三五球友,分坐在球道的顶端,面对面相坐,沏上一杯绿茶,一边交流着球技,一边品尝佳茗,每当一位球友打出一个好球,或是击出一个全中,队友们都会主动跑过去击掌庆祝,鼓励加油。久而久之,陌生的球友熟悉了,熟悉的球友更加默契,慢慢地从球友上升到了朋友,一日不见,互相牵挂,三日不见,便四处打听:“老张怎么几天没来打球,会不会身体不舒服了?老陈也好几天没见,会不会家里有事呀?”大家的相互关心,远远超出了一般的朋友。

许多老年朋友,退休离开工作岗位,昔日的同事、朋友渐行渐远,难免存有些许的失落,但通过打保龄球又结识了一批新朋友,这也是许多老年人喜欢保龄球的一个重要原因。我也曾是保龄球运动的爱好者,虽然球技一般,但热情不减。这几年,因为住地离球馆远了,诸多不便,停止了这项运动。虽不能至,心向往之。

于以采蘋

■ 安徽合肥 王张应

在大蜀山东南面小溪边散步。狭窄的溪岸,站几名穿橘红色环卫服装的工人,手里各拿一把长柄网兜。水面覆盖一层绿色漂浮物,水被遮掩得严严实实。走近细看,那些绿色漂浮物是浮萍,一种水生生物,很好的禽畜鲜饲料,早年在家乡不少人捞回去喂鸡喂猪。

环卫工人们似是先我一步到这儿来的,刚开始工作。将长柄网兜伸向小溪水面,铺在水面的浮萍被一网兜一网兜捞起来,倾倒在岸边草地上。估计最后还会将捞起的浮萍收集起来,运往它处。不运走问题也不大,晒干后再遇雨水,它便入地,化作春泥更养草。浮萍这种水生生物繁殖能力特别强,原本水面上仅零星星星漂几片,不几日,整个水面就被它们挤满。正如李时珍说,“一叶经宿即生数叶”。环卫工人该是隔三差五过来将其捞起,方能维持溪水明净。

环卫工人的劳作,让我停下脚步。倒不是对这种劳作感兴趣,是他们劳作让我想起《诗经》句子:“于以采蘋?南涧之滨。”尽管我知道《诗经》里“采蘋”和眼前环卫工人打捞浮萍不是一回事。据说《诗经》里“蘋”是生长在水边或湿地的四叶草,不是漂在水面的浮萍。采萍,采蘋。大约是音近缘故,一看到有人打捞浮萍我便想到《诗经》里的“采蘋”。“于以采蘋?南涧之滨。”心里默念着《诗经》句子,忽生一念:既然“采蘋”是在“涧之滨”,这溪水之畔兴许也有“蘋”可采呢。于是,目光离开环卫工人劳作身姿,离开覆盖水面的浮萍,移至岸边草地。想在草地上找到我心目中的“蘋”,那种叶开四瓣的水边野草。

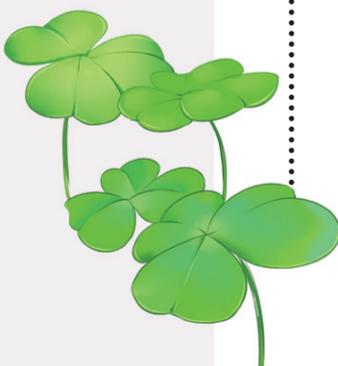
缘溪行,目视水边草地。没走几步,果然在溪边有发现,一大片四叶草赫然在目。细长叶柄顶端,排列整齐地生出四瓣叶片,那形貌很像一个镂空的“田”字。看到这一大片四叶草,忍不住兴奋起来。四叶草也叫幸运草,谁遇见谁幸运,谁不希望自己是个幸运者?传说中的四叶草,四瓣叶片分别代表一生中非常重要的四样东西。一片叶子代表健康,一片叶子代表快乐,一片叶子代表荣誉,一片叶子代表富足。遇见这四样东西,估计人们没多

少理由可以拒绝,谁见谁欢喜。听说,很少有机会遇见真正的四叶草,许多时候人遇见的野草看似四叶,实际上只有三叶。这似在告诉人们,世间难得完美,总有点小缺憾。这回,在这城里小溪边,遇见的四叶草是不是真的四叶草呢?蹲下身去,近距离观察水边四叶草,看这丛四叶草是不是真有四片叶子。一数,那些草儿还真是四片叶子。那一整天,心情都很好,就因见到小溪边那丛真正的四叶草。

半个月后,我在小区里散步,于路边树荫下草地看到一片十分眼熟的草本植物。也是长长的叶柄,顶端分生出四片叶子。目及心动,想起《诗经》句子:“于以采蘋?南涧之滨。”这种今叫四叶草古名蘋的草类植物,该生在水边才是,怎会生在四周不见水面的地方呢?怀疑它是另一种草本植物,看似四叶草而非真四叶草。

好在手机随身带,有疑问可以请教一种识别植物的软件。镜头对准它“咔嚓”一下,便知眼前植物叫什么名字。这回,将手机镜头对准眼前那片熟悉草叶,手机上果真显示一个熟悉草名:“四叶草”。或许,这种用作绿化的四叶草,是由野生品种改良而来吧,生存能力强,有更为广泛的生存地域。栽种在居民小区里,不靠近水面,只要经常浇水,给它们一个相对潮湿的生存环境,它们照样存活下来,且长势繁茂。眼前那片四叶草,看起来比小溪边那片野草精神多了,葱葱郁郁,日子过得挺滋润,一看就知道有人悉心关照它们。

被人视为幸运草的四叶草,从遥远的先秦,从潮湿的“南涧之滨”,移栽到城市居民小区里,与人共处一方土地。除美化环境可能还有更深用意,它长在这里意在让更多人看到它,更多人因看到它有一种幸福感。造景亦如作文章,也需讲究立意。种植这片四叶草大有立意,希望更多人共同生活在一个幸运的时空里。



向未来出发

■ 安徽长丰 庞凡

正月初七早上,爱睡懒觉的我早早起床了,今天是节后上班第一天,迫不及待地打开窗户,一个童话般的世界展现在我的眼前,“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”。远远望去,大地一片银白,那些还在飘舞的雪花就像一片片梨花瓣在片片飘落。伸手接几朵雪花,晶莹的六角花瓣,瞬间便融为水,雪花有六枝六脉,古人也叫雪花为“六出”,有诗曰:“六出飞花入户时,坐看青竹变琼枝。”雪花也被称作未央花,还有人称她为六角梅、冬天的精灵。一朵朵雪花从天空跳着轻盈的舞步,和着远远近近的树木、楼房,组成一幅绝美的山水画,是一场视觉的盛宴。

洗漱完毕,吃过早饭,送女儿到高铁站,迫不及待地地和女儿踏进雪地里,小区的树上、花草上都覆盖了一层厚厚的雪花,那么纯洁那么美丽,雪还在簌簌地飘落,一些调皮的小雪花落在我和女儿的睫毛上、头发上。在迷人的童话世界里,我和女儿边走边聊,叮嘱着她的工作和生活,几行千里母担忧,虽然相隔不远,想着她一个人在外工作,还是满满的不舍和牵挂。一路走着,清洁工和一些志愿者在辛勤地打扫着路面,虽然我爱雪,但依然为在寒冷的天气里清扫积雪的清洁工和志愿者投去敬意的目光。

雪花一定是花期最短的花吧,我想雪花的前生一定是一个多情的女子,而大地就是她一生最挚爱的爱人,其实这扬扬洒洒漫天飘落的不是雪花啊,那是一颗颗晶莹的少女的心,宁愿化为一滴水,也要融进爱人的怀抱,这是多么凄美的倾城之恋。这样走着,就想起了诗人白居易和刘十九,也是在这样一个大雪纷飞的夜晚,临窗而坐,红烛摇曳,煮雪饮酒,吟诗作词,谈古论今,那是怎样的一番诗情画意的情景?

还有王子猷雪夜访戴的故事,王子猷在一个雪夜醒来,突然想起了老朋友戴安道,便连夜乘舟前往。这已是一个不寻常的举动了。小船行了一个晚上,天亮时到达朋友的门前,他却又掉头回去了,这就更令人莫名惊诧了。但王子猷有自己的说法:“乘兴而行,兴尽而返。”由此可见王子猷自由舒展的人生态度和生命状态,完全按照自己的兴致行事。张岱的《夜航船》里记载说,唐代大诗人孟浩然情怀旷达,常冒雪骑驴寻梅,曰:“吾诗思在灞桥风雪驴背上”。可见文人雅士对雪的痴爱和不羁的个性。

我不禁哼唱起学生时代学唱的一首校园歌曲,歌名我已经记不起了,歌词却还依然那么清晰,“洁白的雪花飞满天,白雪覆盖着我的校园,漫步走在这小路上,留下脚印一串串,有的直,有的弯,有的深呀有的浅,朋友啊想想看,道路该怎样走,洁白如雪的大地上,该怎样留下,留下脚印一串串……”

女儿听着我哼唱歌曲,说我少女心,母女俩走在这开满洁白花朵的世界。我和女儿这也是站在2022年的春天,时间不语,空气中荡漾着春天的气息。我对女儿说:“宝贝,我们何其幸运,生活在这样一个伟大的时代,一个梦想无限的时代,一个壮阔迥异的时空。希望和梦想在春天里发芽、拔节、生长,我们要认真地过好每一天,做好每一件有意义的事,努力工作、善待他人、积极进取,追寻人生的梦想,手握春风和白雪向未来出发……”