



图片来源于网络。

走路是种好习惯

杨力

退休后,我养成了一个习惯,就是走路。夏天别人晨跑,我根据身体情况,选择晨走,早上天气凉爽,围着公园步道走上两圈,浑身通透。冬天相反,早上气温低,不太适宜过早出门,避免低温对身体的刺激,选择日上三竿,或傍晚慢走。

有朋友问我,为何偏偏选择走路,而不是打球,或跑步的健身方式呢?我告诉他,这和我父亲有关。

大概二十年前,父亲六十出头,也才退休没几年。那时他走路已有些困难,走上五分钟,就要休息十分钟。

年轻时的父亲,身体底子好,爱打篮球爱唱歌。但他有两个不好的习惯,一是抽烟,二是熬夜。熬夜写材料,又靠抽烟提神。最终让他在壮年出现咳嗽气喘的端倪。随着时间流逝,打篮球唱歌越来越少,身体的不适反而越来越多。

家里人劝父亲少抽烟、不熬夜,篮球打不动没关系,可以选择运动量适中的走路。这些年走路健身的人越来越多,可观赏四季风景,还可以和亲友聊聊家常,是一种非常适合大众、特别是中老年人运动健身的方式。

但父亲只听进去一半,夜少熬了,却没少抽烟,而且宁愿闲坐大半天,也不肯主动走半步。不良生活习惯慢慢累加,让父亲心肺功能越来越差,终于在退休后变成了走路都成为奢望的现状。

父亲晚年有所醒悟,不但戒了烟,还告诫我们不要有侥幸心理,以为年轻身体底子好,等到了一定年龄,不良行为变成不良习惯,想纠正已经困难了。

现在,我也到了退休年龄,每天和一帮老朋友走走路、聊聊天,互相交流一些晚年生活的情趣,既锻炼了身心,又增进了感情。

一捧清明 半生思念

王双发

清明时节,我要回老家去扫墓。老家在乡下,骑车二十分钟的车程。

从1996年前奶奶去世开始,清明于我就成了一个沉重的日子。每年都要在这一天去奶奶的坟头烧香祭奠,挂上束束纸幡,表达作为一个孙儿的无尽哀思。

奶奶安葬在江南一个山岭上,山上长满了苍翠的树木。居高临下,视野辽阔,可以一眼望见不远处的滔滔江水,望见水边直通外面的大道。现在,每每乘车经过望东长江大桥,经过香隅镇,向西三十分钟,朝窗外一望,就能看到奶奶坟墓的大体位置。此时,奶奶的音容笑貌就立刻浮现在我眼前,我好像觉得奶奶还活着,并没有离开我们,不过是在为远行的儿女们默默守候家园。

年年都来扫墓,但过了一个春秋,坟头还是长满了蒿草。这应当是件好事,说明此处土地肥沃,是块福地。在完成了一系列该完成的祭奠礼仪之后,我没有立即离去,而是坐了下来,一年就回来一次,我得好好陪陪奶奶才是,想想奶奶生前的点点滴滴。

按常情,在这样的荒郊野岭独坐,是会有几分胆怯的。但不知为什么,清明前几天,我在这里不仅不感到心怵,内心反倒有了几分踏实。小时候,赶路最怕的是在一个没有人烟的地段看到坟头上五颜六色的飘扬纸幡……这些皆与死有关的东西,实在太肃穆了,常常让少不更事的我毛骨悚然。其实,奶奶怎么可能惊吓你呢?只可能像生前一样尽心尽力地护佑你。所以在再荒蛮的地方陪伴已故亲人,心悸完全是多余的。

此刻,远山近岭的、祭祀先人的鞭炮声此起彼伏。环顾周遭,山间小道和田间阡陌,到处是三三两两的人群。这个情景让我想起了一句古话:“方生方死,方死方生。”有生必有死,再强悍的身躯都难免有形容枯槁并最终老去的一天,这是自然规律,谁也改变不了。正是古人对生死的态度如此达观和超然,才选择这个春意盎然而非万物萧条的日子祭奠远去的亲人,并作为习俗固定了下来,以至让蓬勃的环境与此时人灰暗的心情不匹配。这说明睿智的古人已参透了生与死的玄机。

奶奶性情温和,心地纯良,一生宽厚隐忍,乐观坚韧。纵使历经生活坎坷,也始终笑对苦难,用柔弱的肩膀扛起家庭重担,用温暖的双手撑起阖家安稳。她疼爱儿孙,无微不至,平日里的谆谆教诲、点滴关怀,早已深深烙印在每一位晚辈心中,成为我们一生前行的力量。那些围在奶奶身边的细碎时光,那些暖心的叮嘱与陪伴,皆是此生最珍贵的回忆,永远留存心底。如今奶奶驾鹤西归,音容宛在,懿德长存。儿孙感念奶奶半生抚育深恩,寸草之心难报三春晖,永世不敢忘怀。

天清景明、万物葱翠,天地间一片祥和。心静之时,写下这些碎语,愿奶奶安息!

变长的清明路

朱道平

这些年做清明,一个明显的变化是:清明的路变得越来越长。

以前做清明,地点固定:东郊长风乡的蛇山。那时候,父亲他们从老家的江心洲乘渡船过江,下船后,十几个人再步行十多里路,到达祖父祖母长眠的蛇山。我则从城里出发,赶去与他们会合,然后一众人沿着杂草丛生的小路上山。

祖父的墓地在半山腰,祖母的墓地在山顶。我们先在祖父墓前摊开纸钱,划亮火柴点燃纸钱时,觉着祖父就站在身边。等到纸钱化为了灰烬,便开始燃放鞭炮,惊起的纸灰混合着鞭炮的火药味飘浮在墓地上空。不待纸灰落尽,闻着火药的硝烟味,我们便依长幼顺序来磕头。轮到我时,我双膝跪地,一边磕头,一边默默在心里祷告祖父保佑我和家人平安顺遂。然后,我们再去“拜见”祖母,将先前的仪式再来一遍。

有一年不知什么原因,有点特殊,我没有和家人相约,独自一人从城里骑车去做清明。不想,半途中却遇见做完清明下山的父亲、姑父与堂弟。我问其他人怎么没来?父亲说:“他们没空,一家只派了个代表。”后来谈及此事时,父亲语气沉闷而坚决地说:“除非人老了,爬不动山,不然清明都要做。”

大约十多年前,因修宁安城际铁路,祖母的安息地要搬迁,我们按照统一安排,将祖母迁到了与蛇山相邻的另一座山的山腰上。此时,父亲已七十多岁了,仍坚持要上山。我们劝他不要去,父亲态度坚决地说:“这可能是我最后一次上山。我现在还能爬得动,上山去看看新坟迁到什么地方。”将祖母送到“新”家后,父亲给祖母的“新”家培土、上香、跪拜。十多年后,又因要修长风港铁路,我们又不得不将祖母迁到了城市西郊新建的公墓。而这时父亲却缺席了,追随着先他而去的母亲,也离开了人世。这一迁移,祖母去了城西,祖父仍留在城东的蛇山,中间隔了六七十里路。

岁月的流逝中,城市的变迁,亲人的离世,做清明的路变得越来越长,做清明的名单,先是增添了岳父岳母和舅哥,再后来又添上了父亲与母亲。岳父岳母“住”在城北的集贤关,父亲母亲合“住”在城北鲍冲湖附近的公墓,舅哥“住”在城西北的陵园。

尽管路长了,我始终记着父亲的教诲,那种血脉相连的亲情,驱使着我一年一年地奔赴在做清明的路上。每一次的奔赴,都是一次精神的洗礼。