

生活流水

边走边看

锻炼场上来相会

歌云

邻居七爷是我们这栋楼的楼长，6月初，他接连几天在楼梯上见我买菜归来，只拎着一兜蔬菜，便猜测道：“你快要体检了？临时戒鱼肉了？”我被说破心思，笑道：“明知道是自欺欺人，也忍不住要这样临时抱佛脚。中年体检就好比参加祭天仪式，是要提前几天斋戒的。”七爷笑道：“荤菜还是要吃，关键是要锻炼啊！要不然，你将来就成了肚圆腿细、皮挂肉松的小老太太。”

七爷的“恐吓”很有效，当晚，我就去了离家500米的体育锻炼小游园。在这里，双杠、单杠、蹬腿器、太空步行走器、肩肘转盘、肩部拉伸器、平板支撑器、梅花桩、吊环，各种健身器械应有尽有。来锻炼的多半是六七十岁的老年人，他们的身体素质，绝对让每天躺着刷视频的年轻人汗颜。

在这里，你可以看到如砍瓜切菜一般做着平板支撑的老大爷，能一口气做40个仰卧起坐的大娘，以及能在梅花桩上打太极的大叔们。在这些人中，穿着白背心和中裤的七爷尤其像明星一样闪闪发光，他能倒立着在双杠上从一头走到另一头，能在吊环上把自己摆成一个十字，能在单杠上连续不断地做引体向上，最终，他还能在单杠上来一个双臂大回环，跳开一步，稳稳落地。他的表演让周围发出由衷的喝彩声。此时此刻，七爷满脸的志得意满，跟一个短跑破了学校纪录的少年没有什么两样。

是的，谁不清楚到了人生的下半场，前半生多少名利地位，都不及有一个如此争气的身板儿呀，在此起彼伏的叫好声中，就听七爷骄傲地诉说前尘往事：“我54岁时得了一场大病，当时从卧室走到卫生间，要花好几分钟，就这么虚弱。可是你看，如今我72岁了，景阳冈的老虎，我恐怕都打得两拳呢！”

七爷去锻炼，七奶总跟着，她捡了孙女的衣裳穿，一副年轻人的打扮：合身T恤、阔腿裤、运动鞋，戴着一顶英姿飒爽的鸭舌帽。七爷朝我眨眼，笑道：

“老师哥必当配老美女，大爷我自从成了这锻炼场上的明星，老伴要是没有一点危机感，那她的心也太大了。”

作为隔壁邻居，七奶对一家老小的付出，我也看在眼里。儿媳产假结束后，

她亲手带大了孙子。可去年，孙子升入四年级，就被儿子媳妇接到城南自家去住了，七奶一个月都见不了他一两回，因为孩子要上各种各样的培训班，功课越来越紧，眼镜片越来越厚，与爷爷奶奶也越来越没话说。孙子刚被接走时，七奶神色萎靡，一下子老了很多，还离不了社区医院的安眠药。直到七爷把她拐来了锻炼场，七奶才脱胎换骨，连松垂的膀子都紧实了起来。

七点半的锻炼场，也是退休人士找到倾诉搭子和分享搭子的地方。尤其是老太太们，锻炼事小，倾诉事大。她们往往锻炼结束后还不走，还会围在一起聊天，从菜价涨跌到医保药品名录的变化，从中医养生的小方子到婆媳关系的小技巧，聊天既为解闷，也为排遣。这天，七奶带来了她做的中药驱蚊香囊，送给她的锻炼搭子。七奶与搭子在蹬腿器上相会，这个蹬腿器，东西南北各坐一个人，大家抵住腰背，一同向中间用力蹬腿。我坐在北向的蹬腿器上，就听见七奶将道理掰碎了讲给老伙计听：“要我说，这事就是你办得不对，儿媳孝敬你的金镯子，你暗戳戳地送了亲闺女，这明晃晃的偏心眼，难怪媳妇要生气。”对面的人犹自撇嘴，软弱地辩解：“他们姑嫂，平时看上去关系还不错呢……”七奶点拨她：“你想想，你孝敬老娘的东西，眨眼间被她送给了你弟弟一家，你心里是什么滋味啊！姑嫂关系好，那是她们自己的事，咱做老人的不能偏心，你看《红楼梦》里，贾母偏心小儿子，贾赦也要出谜语讥讽老妈呢……”

我忍不住感叹：“七奶，如今，你比街道的调解员本事还大……”七奶沉稳有力地蹬着腿，麻利回应：“开解别人也是开解自己，能帮人家把疙瘩解开，自己遇到类似的事情，也就往宽处想了。”

七奶回忆说，自从七爷把她拉到锻炼场上，不但让她长出了肌肉，长出了骨头里的钙质，也长出了能理解别人的气量。是的，如果身体孱弱，连一袋菜蔬都拎不动，那样的人难免心窄，七爷将周围的人，包括昔日同事、老伴和邻居都动员到锻炼场上来，让人润滑了关节，强健了韧带，还提供了机会，让多数人能听到老伙计们的开解，能放下钻牛角尖的状态。唯有这样，你我才能忘了生活中琐碎的烦恼，才能听见女贞与楝树开花的香气，瞅得见夹竹桃花在珍珠河的河岸上开得如雪一样灿烂。我们被琐事蒙蔽的感官，才会在这瞬间敞开。是的，春天过去了，但好的季节还长着呢！

逃不掉的诱惑

——凤阳之行杂感

姚岚



石峰栖云

张永牛 摄

六月皖北，暑风浩荡，热浪漫过淮河两岸。

此行最令人沉吟深思的，依旧是凤阳博物馆。馆舍依山就势，融明城墙雄浑气韵与皖东民居素雅风骨于一体，毗邻沧桑的明中都遗址，古今相望，文脉相连。展厅分钟离古国、明中都风华、千年通史三大部分，凤阳从上古淮夷文明到明代开国风云的漫漫时光得以全面呈现。重达22.2吨的蟠龙石础静静矗立，体量恢宏，远超故宫同类构件，无声见证着明初皇城的旷世格局。一比八百的中都城沙盘铺展开来，昔日帝都规制井然、气象万千。

一部凤阳史，大半是朱元璋的功过史。

这位中国历史上唯一的布衣帝王，曾经的放牛娃、游方僧、乞讨流民，于乱世尘埃中雄起，凭一身孤勇与绝世魄力平定四海、光复汉统。绝境求生的履历，让他最知百姓不易。登基之后，他轻徭薄赋、奖励垦荒、兴修水利，以雷霆铁腕肃贪治吏，安定黎元，创下“治隆唐宋”的洪武盛景。草根逆袭的传奇、励精图治的担当、心系万民的赤诚，穿越六百年风雨，依旧令人肃然起敬。

可自幼失学、长于荒乱的人生底色，让朱元璋拥有改天换地的魄力，却缺少包容万象的文化胸襟。他大兴文字之狱，压抑文风；创设锦衣卫，集权禁锢；洪武数大案牵连甚广，杀伐过重。重实干而轻教化，重管控而少包容，让洪武盛世的荣光背后，隐藏着肃杀与寒凉。

凤阳最深刻的历史悖论，藏在明中都的兴废之间。

明初国力初复、百废待兴，朱元璋征百万民夫、耗举国财力，在家乡营建规制冠绝天下的中都皇城。浩大工程经年不息，劳民耗财。

洪武八年春，朱元璋身处凤阳新宫，忽闻梁间刀剑异响，李善长称工匠

施法诅咒。六年前他大兴中都，百万工匠苦役死伤无数，匠人暗埋符咒泄愤。朱元璋大怒之下，诛杀大批工匠。一代开国帝王望着血污却又幡然醒悟，恢宏宫阙实为逼民反抗的牢笼。

最终，这位深知民生艰难的帝王，清醒叫停了工程，已建成的楼殿弃而不用……今天看来，这份克制虚荣、体恤民艰的情怀，真的难能可贵。

凤阳的土地，自古就藏着两种截然不同的精神力量，形成震撼人心的古今对照。

1978年冬，小岗村十八枚红手印，以苍生之愿冲破桎梏，开启中国农村改革的序幕。不为虚名、只为温饱，这是最朴素、最伟大的凤阳精神。

2016年之后，小岗村再立潮头，率先在安徽推开集体资产股份合作制改革，落地“资源变资产、资金变股金、农民变股东”的“三变”改革探索。以拓荒之勇破局，以实干之力开路，这片改革热土再度踏出乡村振兴的崭新步伐。

凤阳古城，为活化千年文脉，各级聚力斥资12.7亿元复建中都皇城遗址公园。

丙午年盛夏时节，我踏着600多年前皇帝选中的这块风水宝地，遥想洪武初建之时的百万劳工日夜劳作的场景，万分感慨。一座皇城，见证权力的虚荣边界；一纸红契，彰显民心的磅礴力量。弃民生而筑宏宇，终是昙花虚幻；顺民心而办实事，方得基业长青。这便是凤阳跨越古今的治理启示。

厚重历史之外，凤阳亦有温润动人的人间烟火。

婉转灵动的凤阳花鼓，是流淌在乡土间的非遗文脉，昔日它是游子谋生的凄婉小调，今朝已成节庆欢歌、盛世清音。一鼓一锣，曲调清亮，舞姿温婉。质朴的节拍里，是凤阳人百折不挠、向阳而生的生活热忱。

盛夏时节，最动人的还有凤阳乡野的清甜风物——皇桃。“桃”不掉的诱惑，让我的这篇短文多了一份真切的滋味。

小溪河镇的千亩桃园硕果累累，淮水滋养出皮薄肉嫩、汁水丰盈的凤阳皇桃，每一颗果实都凝聚着阳光雨露的纯粹甘甜。“桃”不掉的诱惑，一句轻盈灵动的广告语，道尽凤阳乡村振兴的生机与诗意。

行走凤阳，这里有帝王功过的思辨、古今治理的警醒，有敢为人先的改革精神，亦有烟火寻常的民间喜乐。而凤阳真正逃不掉的诱惑，从来不止山水风物与古史遗韵，而是一场穿透六百年的灵魂深度叩问。

