

找回与身体对话的能力

去年,北京老友来访,我们举杯畅饮。起身离席时,我竟被自己的长裙绊倒,整个人扑在餐桌上。当时只觉一阵钝痛,当天夜里更是疼得辗转难眠。第二天,医院的诊断结果出来——肋骨骨折。

休息两个多月后,我走进了推拿师小沙的工作室。她听闻我的经历,语气凝重地说:“肌肉流失是中年人衰老的开始,如果不干预,年纪再大些,可能轻轻一摔就骨折。”其实在两年前,小沙就推荐我跟着她的弟弟健身,可我总在抗拒。快60岁的人了,还折腾什么?而这一次,我决心等伤愈后开始锻炼。

小沙的弟弟叫沙洋,性格腼腆,看着不像健身教练,倒像邻居家的大男孩。第一次健身,他先帮我做了体能测试,之后温和地说:“您到我这儿来不



算健身,严格地说,是运动康复。您回家看看您小外孙女怎么走路,跟着她学就行。小朋友的走路姿势很标准,长大后慢慢走偏的。”没想到,第一堂课,竟从“学走路”开始。我忍不住失笑:“我50多岁了,还要重新学走路?”

可经沙洋指点,我才发现自己几十年都在用错误的姿势行走——头部不自觉前伸,上半身微微前倾。他轻轻按了按

我锁骨上方的脖颈:“您看,这里硬得像块铁,都是头前伸熬出来的毛病。”他又摸了摸我脖子后方的肌肉,却软得没什么力气。后来,每次训练前,他都会先帮我做放松,找到那些僵硬的结点,一点点揉开。

“女性的骨密度天生就比男性低,到了更年期后,骨质流失还会加快。”训练时,沙洋会耐心解释原理,“咱们做的抗阻力训练,不只是为了增强肌肉,更重要的是唤醒沉睡的身体机能,给骨骼‘搭支架’。”

改变在不知不觉中发生。最开始,一训练我总犯困,觉得每一分钟都很漫长;后来慢慢找到了状态,一小时的训练竟倏忽而过。从一开始动作不协调,到后来能熟练完成平板支撑和俯卧撑,我的头不再习惯性前伸,困扰多年的“富贵包”悄悄消失,后背也渐渐挺直。

有一次,我在外孙女的幼儿园参加亲子活动项目,硬撑着跑完3公里,膝盖疼得寸步难行。我直接打车去找沙洋。他一边给我按摩一边讲解疼痛的成因:“主要是您跑步时发力方式错了,过度依赖大腿前侧肌肉发力,把压力都放在了膝关节上,才会疼。后期训练时,咱们重点增强大腿后侧和臀部的力量,就能帮膝关节分担压力了。”不过半小时,我试着站起来走了走,膝盖竟不疼了。

“明白用力的原理,学会正确的发力方式,才能真正掌控自己的身体。”这是沙洋常说的话。如今,我终于明白:衰老不是从皱纹爬上眼角开始的,而是从我们对身体失去感知、懒得去关注它开始的。重学走路不是倒退,而是重新找回与身体对话的能力。

高琍玲/文

谁不曾迷路

傍晚,我搀着80岁的母亲外出用餐。饭店离家很近,只需步行五六分钟。

吃完饭,夜幕已降临,路灯将整条街道映照得如同白昼。母亲却突然停下脚步,困惑地问我:“咱们家该往哪边走?”我赶忙告诉她:“东边的那栋高楼就是咱们家。”母亲叹了口气,说:“一到晚上就分不清东南西北,真是老糊涂了。”我轻轻挽

住她的手臂:“天黑迷路是常有的,我陪着您慢慢走。”

其实,谁没迷失过方向呢?30多年前,我就读的初中位于邻镇,每天上学需步行一个半小时。山路虽已走过无数遍,但遇上风雨交加的天气,依然容易迷失方向。

记得有一年冬天,大雪纷飞。放学后我独自往家赶,走着走着竟辨不清方向,连熟悉的

村口都消失在风雪中。最终,我硬着头皮敲响了附近陌生村庄的一户人家。一位好心的大哥了解情况后,二话没说,穿上胶鞋,举起火把,将我送回了家。后来,他竟然成了我的堂姐夫。

侄儿曾沉溺网络世界近一年,拒绝上学,终日与游戏为伴。对他而言,断网如断命,任何劝说都如石沉大海。弟媳未将他送入全封闭的寄宿学校,也未寻求

心理干预,而是选择默默陪伴,静待他自行醒悟。奇迹真的出现了。某天,侄儿突然扔下鼠标:“这游戏没意思。”重返校园后,他的学习成绩稳步提升。

生活就像一场充满未知的旅程,每个人都可能在不同阶段迷失方向。只要我们保持积极心态,勇敢面对,用合适的方式应对,就一定能重新找到方向,在人生路上坚定前行。徐徐/文

花海歌者

回山东临淄小城,到马莲台赏花。

马莲台是一处由古代山洪冲刷而成的黄土台地,与牛山相连,与淄水相拥,绵延十里,古树参天,花卉成片。早些年,马莲台藏在深闺无人识,游人寥寥。如今却因生态之美,成了休闲旅游的绝佳胜地。

踏入景区,我恍若坠入花的海洋。虽叫不出多数花名,但那绚烂姿容与斑斓色彩,仍叫人喜不自禁。在“一亩方田”,金鸡菊汇成一片金色的海洋。花丛中,一对年过五旬的夫妻正引吭

高歌。三脚架上的屏幕如流水般滚动着歌词,一米外的音箱正喷涌着旋律。二人唱得投入,声浪震得空气微颤,连花枝都似在应和。

其实,我并不敢恭维他们的唱功。可这歌是唱给谁听的?谁又爱听呢?我含蓄地提出了疑问。男的说:“我唱给她听,她爱听。”女的笑着说:“我唱给他听,他爱听。”这一瞬间,我懂了:世上最动人的歌,不必技巧完美,只要唱给懂的人听,就足够了。

赵盛基/文

焦虑处方

上初中的侄儿问我:“我总是控制不住地焦虑担忧,心里特别难受,感觉要被耗干了,该怎么办呢?”

我告诉他一个方法:“每天给自己设定一个固定的‘焦虑时间’。在这个专属时间里,你可以安心地、好好地焦虑一番——把所有担心的事情都捋清楚,甚至把最坏的结果也想一遍。但时间一到,焦虑就‘下班’。其他所有时间里,专心读书、认真生活,坚决不去想那些烦心事。这就像我们晚上需要集中时间睡觉一样,焦

虑也需要集中管理,不能让它整天纠缠你。”

侄儿听完,眼睛瞪得圆圆的,说:“啊?我还以为你要说一堆‘别想太多’‘放宽心’的大道理呢!”

我说:“既然焦虑总是找上门来,光劝你别想也没用。不如每天专门留个时间和焦虑好好相处,说不定相处着,它自己就觉得没意思了呢?”

侄儿尝试了我的方法后,效果还真不错。前几天他跟我说,经过一段时间的集中面对后,发现那些让他寝食难安的焦虑,大多都是自己吓自己的幻想。真正直面它们时,反而觉得不过如此。

与其终日战战兢兢地徘徊在深渊边缘,不如勇敢地纵身一跃——当你真正置身其中,反而能看清深渊的真实模样。

徐悟理/文



图说
核心价值观

节俭传下去 中国万年福

诚信 爱国 公正 自由 文明 富强
友善 敬业 法治 平等 和谐 民主

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网