

一身肥肉需动动

每次体检,我的心、肝、肺都没有异常,唯独有一句医嘱,体检报告上是少不了的:“肥胖,增加运动,控制体重。”确实,178的身高,196斤的体重,3尺5寸的腰围,“吃相”是比较难看。想当年,咱180的身高(现在缩了2厘米),145斤的体重,那叫一个英俊潇洒,从来就没为找女朋友发过愁。可现在,行动缓慢,膀大腰圆。一次去南京路想买根皮带,试了N根都系不上。营业员老阿姨就热情地说:“你把肚子收进去,不就能系起来了嘛。”买皮带不够长,买衣服更不容易。一次在四川路看中一件夹克衫,试衣时拉链就是拉不上。售货员大妈十分体贴地建议:“你把里面的羊毛衫脱了,或许能拉上去。”气得我转身就跑。

为了找回自信,我开始减肥。一身肥肉,跑也跑不快,蹦也蹦不高,只能练快走,有时每天早晚各走5公里;同时把嘴也管起来——虽然不太容易。对过去“心仪的老油肉”都不正眼看一下,怕看了生气:“哼,中看不中吃的东西!”后来干脆每天只吃两餐,也可节约点粮食。坚持数年,体重总在97公斤上下徘徊。有人说长相,有人说是遗传,有人说还是运动量不够。前面说的我无法扭转乾坤,增加运动量还可靠发挥主观能动性,于是就选择一个我能承受的、感兴趣的项目增加运动量。选来选去,我挑中了广场舞。

医生给了“通行证”

过去,时常在大街小巷听到欢快的旋律、看到舞动的人群,爱好热闹的我不免有点心痒痒。作了决定,我就去“侦察”场地,看看那里的地形、观察下周边环境。后来发现,在离家稍远的一个十字路口的小花园里,有人在跳广场舞。这地方很适合我的要求:四周都是商厦,不会因为突兀的噪声而扰民。我可不想让人在背后骂:“老东西,为了自己保命,吵得别人神经衰弱!”另外她们选的时间段也很好:傍晚七点半以后,也不影响抄近路回家的上班族吃晚饭。

不是我挑剔,在什么地点、什么场合、什么时间,能干什么事、不该做什么事,这是一般人应有的常识。选择合适的地点和时间跳广场舞,注意少影响他人,也是舞者的一种义务和修养。如果大家都能注意这一点,哪里会在社会上引起这么多争议呢?

“战场”侦察好,就该放马驰骋了,不巧这时我却病了,体温39度。挂急诊、验血、打针,折腾了好几天。刚缓口气,又发现四肢发麻、行动受限。拍片一看:脊椎、颈椎退行性改变,间隙狭窄,压迫了神经。

“能愈否?”我提心吊胆地问医生。
“如果不手术,推拿和运动可使病情缓解。”
真是一波未平一波又起,又觉得前胸后背疼,血压也异常升高,怀疑自己得了冠心病。就请了一位心内科专家给瞧瞧。经“内查外调”,心脏没问题,是胸大肌受伤,休息休息、活动活动就会好。医生就开了点降压药和养心药,临走嘱咐说:“你太胖了,要多运动。”我顺水推舟,赶紧请教:“主任,我能跳广场舞吗?”“可以呀。跳舞不但能减轻体重,而且对血压、心脏、身体的柔软度、灵活性都有好处,你可以去试试。当然也要注意适可而止。”

有了医生的“通行证”,我就换上件干净的运动服,骑上我的“电动小毛驴”,高高兴兴地直奔舞场。

孩子长大,初中外面补课,家里的开销越来越大,不知什么时候脑海里泛起这样的念头:想找份兼职来贴补家用。寻什么活好呢?单位有固定的事要做,没有太多的时间,于是想到了钟点工。在网上,我找到一份早上7-9点的工作,做完正好去上班。

女主人是一位六十开外的人,平时注意保养,看上去也只有50来岁。由于我是上海人,从来也没有做过钟点工,阿姨给我三天的时间,并手把手教我怎么整理房间、洗菜等等。他们家还有一个小皇帝,两岁半,手脚不停,推车踩着轮子上去,小嘴念叨着这是爬山;坐在按摩椅子上,75度从上往下,这是滑滑梯;甚至把家里盒装的牛奶随手用筷子一个个戳破;保鲜膜里面的圆筒,他把它当成望远镜来玩。他时常在我打扫时跟我捣蛋,抢着我的鸡毛掸子来玩,女主人见到后总会说:“浩浩别

大叔也爱广场舞

下场先过心理关

跳广场舞,以女性为多,很少见到男同胞的身影,更是鲜见像我这样的糟老头子,很难想象,当我跳舞时,在别人眼中我是一个什么离奇古怪的模样?

不过把跳广场舞的女性统称“广场舞大妈”,我倒是有异议,在我们这个队伍里,没有几个人有资格被叫大妈,大部分都是中青年女士,健康靓丽、充满活力。你说我一个笨手笨脚的老头子,能和她们一起跳舞吗?我也

在家练出一身汗

慢慢适应以后,我终于能静下心来学跳舞了。过去我是一个十足的舞盲,而且认为舞蹈是一种高雅艺术,高深莫测,退休前,也曾想赶赶时髦、应应景,但每次都是知难而退。现在八十岁学吹打——还能吹出什么好调?但事在人为,临上阵之前,我恶补了点关于舞蹈的知识,自己来个扫盲补缺。

说易行难。在我面前就有两大障碍:一是记忆力退化,二是身体协调能力差。对这两个障碍我当然不可能彻底清除,但必须凿出一条路来,才能顺利进入舞场。

由于我是“插班生”,对她们先前跳的舞一无所知,就跟在一位学姐后面,亦步亦趋。她发现后,就热情地、耐心地一招一式教我,成了我的启蒙老师。慢慢地,我也可以跟着比划了,但不管怎么看,都像一个提线木偶!领

曾试图“拖”几位男士一起跳,壮壮胆,可人家不是摆手就是摇头,我心里“压力山大”!

她们不但活力四射,而且舞也跳得好,你看她们的舞姿:就像风摆杨柳,自然优美。再看我的舞姿:好像一棵歪脖老柳树,在那里乱摇乱晃。你看她们的舞步:就像蜻蜓点水,轻盈飘逸;再看我的:好像在打夯,实实在在。我是一块跳舞的料吗?我身体里有舞蹈“细菌”吗?几次都想打退堂鼓。

每次在进场跳舞前,都会朝四周瞧瞧,看看有没有熟人。你想,自己都觉得丑的东西,又

舞的老师看我真的想学,就说:“我给你拷一个U盘,你在家也可以练习。”

有了老师提供的U盘,有空我就在家练习。可面对那么多舞蹈,好像老虎吃天——无从下口。人说吃柿子要拣软的捏,我就采用“集中优势兵力,各个击破”的战略,拣一个动作简单、旋律熟悉的“软柿子”先拿下。同样在一个舞蹈里的动作,也有难易之分,我则采取“先难后易”的战术,先把碉堡攻下,其他阵地又能坚持多久?

不是记忆力差吗,我人笨就用笨办法:先摸索每个舞蹈的规律。大多数舞蹈的动作都是前后左右对称的一些套路,我就用一张纸把它“前四后四”地记下来,用托儿所小朋友的水平,再画几个小人,给它们安上左胳膊右腿,让它们站在相应的位子上,或举着左手、或者伸着右胳膊作提示,以加深影响,增强记忆力。关于克服身体协调性差的问题,我连笨



向琪钟

帮忙与尊严

闹,阿姨是来帮忙的。”这句话听进耳里,我眼眶里的泪水在打转。女主人并没有用“钟点工”这个称呼,而是用“帮忙”这个词给人以尊严。或许孩子会成长,也会明白,但给人的暖意却不同。

一次浴室的垫子有点脏,我想洗洗,一放出去,还没用夹子夹,外面的架子就掉下去了。我叫主人,她没有责怪,而是说:这个东西本身就不牢固,可能螺丝松了,碰巧,我放的话也掉下去了。我知道这是客气话。她用阳伞把落在空调平台上的架子钩了上来,没有一点责怪,并强调什么叫有意,什么叫无意要区分的。

三个月来,信任是最大的基石。主人常常早上会去买菜或者看病,让我独自在家打扫,他们家的小孩子除了叫我阿

姨,时常还会前面加上称呼小向,听她妈妈叫的,孩子记住了。有时我没穿袜子,孩子会关切询问:阿姨脚冰冰冷。似懂非懂的话语,却令人感动。

生活如学者,如老师,在人间的大街小巷中散播着真理的种子。有人说,生活是似镜的湖面,平淡乏味。而我认为,生活是璀璨的星空,处处都蕴藏着照亮一生的哲理。我在这个家庭里,在钟点工的活上,同样体会到了生活中的哲理,体会到了一个人的尊严。

人生可能贫困一时,但不能贫困一世。所有的付出必有回报,所有的贫困都可以成为热烈绽放的理由。善良的女主人,以她仁慈的心使我明白:贫困从不卑微,一分钱也有尊严。

能给人带来什么美的视觉感受?一次看到一个老邻居坐在那里,我赶快脚底抹油——开溜。

开始,我一直躲在最后一排跟着瞎蹦跶,但当队伍转过来,我就成了第一排,成了众矢之的。因为我根本不会跳,就把脸转过去面对大家,只能在众目睽睽之下,尴尬地抓耳挠腮。

“学姐们”看出了我的犹豫,就鼓励我:“锻炼身体,有什么不好意思的。”也是:要的是自己健康快乐,又何必一定要别人鼓掌呢!慢慢地,我的鞋底磨薄,脸皮增厚。养鸟要“服笼”,养花要“服盆”,咱也“服”了那里的环境。

办法也没有,就用最原始的办法——练。在家没事就晃晃屁股扭扭腰、挥挥双手跺跺脚,有时练得汗湿衣衫。

女儿看我跳舞,就说:“你是在跳舞,还是准备去和别人打架?板着个脸。跳的舞看起来也不美。”对着镜子一照,可不,脸上像抹了一层浆糊紧绷着,怪吓人的,好像有人欠钱不还!没办法,一是对舞蹈动作不熟悉,跳舞时,满脑子在背舞蹈动作,哪里还能顾及其他?二是没有很好领会舞曲的内涵,当然也就面无表情了。比如有个舞蹈《今天是你的生日,我的中国》,面部表情应该是热情洋溢、欢乐奔放的,挺胸抬头、双手向上抒发着快乐。再看看我跳的时候:板着个老脸、弯着个腰、双手有气无力地举着,既没表现出舞蹈的内涵,也没有跳出舞蹈的美感。我有办法——领会舞曲的歌词大意,熟悉故事里的人物性格,跳舞时尽量忘记自己,去演绎主人公的内心世界。

舞中自有乐天地

听我吹得天花乱坠,好像已经是个“高手”了罢?其实是纸上谈兵,还差得远呢!现在我只是从大班升到小学,因为又来了了一些小学妹,她们把我挤到前面一排去跳了。

我们这里有一个由技术骨干组成的教学班子,有的老师为了帮我纠正动作,就围着我一圈一圈示范,我好像恒星,她到了行星。每当教授新的舞蹈,我都十分认真卖力地学,因为老师每教过一个舞蹈,就会抽查,每个人是骡子是马都得拉出来遛遛。以往我是和大家一起“吹竿”,现在得独奏,蒙混过关就很难了。更“可怕”的是:还有一个“监学老师”,有时手里还会拿着一根竹片,看见谁不认真学就笑嘻嘻地来“打”。一曲跳罢,她讲评、纠正动作,并且还会把一些不规范的动作惟妙惟肖地演示一番,惹得我们哄场大笑。

跳了一段时间的广场舞,从实用主义的角度说,还真有一点收获。精神愉快、轻松了;在这个小小集体中,尽管不知道她们姓名谁、在哪里高就,还是有种心理安全感,和一群年轻人一起跳舞,也不再像一个人练快走时那样单调和乏味。

你问我跳广场舞后,人到底瘦了没有?

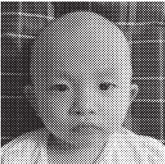
嘿嘿,不好意思,我现在的体重是188斤,虽然是超重,但已经是我退休以后最好的水平啦。革命尚未成功,同志仍需努力,但我现在跳广场舞,已经不仅仅是为了减肥,而且是我“睡”余时间的一门必修课。小外孙看我在写这篇文章,不无调侃地说:“您真是能文能‘舞’啊!”将快乐和大家一起分享,岂不也是一件乐事?

寻亲公告

为了维护儿童的合法权利,现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿童亲属自公告之日起60日内,持有效证明联系认领,如逾期无人认领,视作弃儿安置。联系电话:53019670



编号: 20141005
性别: 男
年龄: 5岁左右
特征: 身高108cm, 弱智, 右肩有胎记
拾拾时间: 2014.10.10
拾拾地点: 南京东路步行街



编号: 20141006
性别: 男
年龄: 1岁多
特征: 身高78cm, 胸口处见一陈旧性手术疤痕
拾拾时间: 2014.10.9
拾拾地点: 浦东南浦广场公园门口