

# “看孙族”里的“俏夕阳”

孙秀斌

“大姑娘美的那个姑娘浪，大姑娘走进了青纱帐。这边的玉米它已结穗，微风轻吹起热浪，我东瞅瞅西望望，咋就不见情哥我的郎……”别以为这是哪位姑娘在唱情歌，这可是健身乐园里老年健身操的音乐每晚的七点半，在这所大学教工宿舍的一处后勤小院里，一群银发“看孙族”就会准时伴随着音乐扭动腰肢，开始操练健身操，领头的正是那位严肃认真，十分卖力，被我称作“俏夕阳”的老张。

我不知道用“看孙族”“俏夕阳”来形容这群老年人是否恰当？她们的“领头羊”老张是否满意？因为她们有些在职时曾是大学老师，国家公职人员，而现在她们统统“沦”为了看孩子的奶奶或是姥姥，在这里的称呼都是一样的。有次学校后勤座谈会老张是这样说的：“我们是这座城市的移民，我们虽然退休了，但仍然为教育事业做着贡献，因为把孙辈看好了，子女才能全身心地教书育人，我们虽然老了，但我们要老有所为，老有所乐。”就这样这些“看孙族”自发地走到了一起，每天聚在一起锻炼一小时健身操。虽然她们的动作不那么优美标准，甚至个别人有几分笨拙滑稽，但谁能说她们不是夜幕中一道靓丽的风景线。

说起健身乐园的创办，也并非一帆风顺。一开始没有音响设备，老张就自己掏腰包买；没有老师教，老张就从网上下载视频跟着学，然后手把手地教大家；一开始人少，老张就见了谁动员谁；慢慢地红火起来，至今已四年了。

老张是地道的东北人，一口标准的东北话，使她和一些来自天南海北的“看孙族”交流毫无语言障碍。她开朗，热情，健谈，谁家有点事都爱找她聊聊。有位身患重病的邻居，老张多次登门拜访，促膝交谈，使她树立了战胜疾病的信心。许多来锻炼健身操的老姐妹都对她说，自从练健身操以来，多年的慢性病已有所减轻，许多“药罐子”也减少了药量。大家都说来这里不仅仅是锻炼，老姐妹聚在一起聊聊天，心情好呀。我的老伴就是在她的不断“怂恿”下加入健身操行列的，自打锻炼以来，困扰多年的更年期症状有所减轻，老伴说找到了一个说话的地方，心情特好。

其实许多慢性病，光靠药物也是不行的，心理调节相当重要。为此我见了老张常打趣说：“等抽机会请你吃饭啊。”老张十分机智：“请啥呀，抽空帮我们写篇文章就行了。”

老张最近还做了两件事，一是创办了健身乐园微信群，她当仁不让地当上了群主，每每在群里“发号施令”，或转发养生秘籍，心灵鸡汤。还有一件事是参加了声乐学习班，学习唱歌。因为她看到了一个前沿的养生信息，说是老年人锻炼身体的最佳方式之一就是唱歌。

那天黄昏见她唱歌回来，我问她，今天学的啥？今天学的是“最美不过夕阳红”，她一脸自豪。我灵机一动就想考考她。“夕阳无限好，只是近黄昏”，“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，这两句诗是哪两位诗人的名句？老张愣了一会：“我不知道是谁的诗，但我喜欢后一句，诗人把夕阳说的那么美，有正能量，我喜欢。”“看来你很有眼力呀，不愧是群主呀！”我趁机恭维了她几句。

说完我们都笑了，老张笑得特别爽朗，银铃一般，那笑声仿佛都要融化进那西边灿烂的夕阳中。

晨曦映亮窗台  
一串蝉鸣  
挤进虚掩的门扉

窄窄小屋  
包容我的疏狂和慵懶  
那些风雨  
与我隔窗相望，相濡以沫

许是昨夜的抽泣  
溢出了小屋  
清亮婉转的蝉鸣  
为我擦拭缕缕泪痕

置身简陋小屋  
与蝉，蟋蟀，蚂蚁为邻  
就像田埂上懵懂的童年  
回不去的几十年匆匆时光

清晨的蝉鸣  
两颗孤独灵魂的对话  
告诉人们  
我们曾深爱这喧嚣的人间

清晨的蝉鸣

周志斌

## 人生遗憾有还无

胡倩妮

人生多半是充满遗憾的。月有阴晴圆缺，人生也是如此，有得就一定有失。譬如，北方下雪时我在南方，南方开花时我在北方；譬如，想看星星时下起了雨，想听雨声时升起了月亮……细细数来，人生不如意之事十有八九，但转念一想，这些不如意未尝不是如意的一种。

如果说得意是一种满足，那么失意则是一种渴望——想由失意变得得意的渴望，这渴望有时会化作一种动力，给人以力量，就像人站在山脚时渴望能够登顶“一览众山小”的心情一样。故而，很多时候，生活诸事里留一些缺陷无伤大雅，反而能为人生增色、增味。

人生一世，如同行走在一个十字路口连接另一个十字路口的大街上，总要不时面临各种选择，东南西北，前后左右，不能同时兼行，选择了其中的一个方向必然要舍弃另外的几个方向，这是一种不完美，却也是无可更改的现实。不过，即便选择有所不同，但条条大路可通罗马，只要志趣一致，不管过程有多少曲折，终能殊途同归。当我们抵达终点的时候，回望来时路，曲曲折折，都可算作好事多磨。

其实，一个人在一生里碰点壁有点折磨挺好的。生活若总是一帆风顺，人便会对未来失去憧憬；生活若总是坎坷难行，人则会对前路丧失信心。所幸，生活并不总是这样绝对，有苦有甜，有悲有喜，两般境遇，相生相成，差不多刚刚好，这使得生活不至于寡然无味，又不至于太过刺激。而我们需要做的则是学会用平常心面对得失。允许生活有不完美，但也不要失去追求完美的勇气。

选文或者选理，南辕或者北辙，人生的选择实在是太多了些，迫使我们不停地练习适应。面对得失保持平常心，面对困难要有竞争心，只有这样，我们才能愈挫愈勇，遇见美好。

很多年以后，当我们坐在阳光下回忆过往的点点滴滴，我们会发现有许多我们不想保留的保留着，有许多我们不想失去的失去了，反过来说也是一样，我们留存了许多我想留存的，也遗忘了许多我们想遗忘的。若是对过往做一个小结，虽不是十全十美，但也算差强人意。于是，那一刻的心情，不知道该说是遗憾还是知足了。



醉于乡野

毛毛  
摄

## 爱的味道

耿艳菊

“想念你的笑，想念你的外套，想念你白色袜子和身上的味道。我想念你的吻和手指淡淡烟草味道，记忆中曾被爱的味道。”一直觉得辛晓琪《味道》里的这段歌词写得尤为好，爱就是这简单的样子，不是什么轰轰烈烈的大事，它的美好就在于这些细微的被忽略的物事上。一个笑容，一件外套，一双袜子，手指上散发的淡淡烟草味……这都是独属于心中那个人的，让我们在孤单的尘世百转千回，温暖柔软。

外公和外婆的感情极好。很多年前，外公生病的时候住在我家，常见到他们坐在院子里像孩子一样紧紧握着手，沉默着，什么都不说。可最后外婆还是没能留住外公，外公走的时候只有五十多岁。起初，我们都担心外婆受不了没有外公的打击，而外婆竟比所有人都坚强。

她和往常一样，平静而不失分寸，似乎外公从来不曾离去。她照常早早起来，做外公爱吃的葱花鸡蛋饼，收音机里放着的是外公爱听的戏曲。唯有一件事令我们十分不解，她不许我们把外公的衣服烧掉。外公的衣服叠得平平整整的，放在床头的大柜子上。外婆望着它们，有时候会笑，有时候又絮叨个不停。睹物思人，小姨忍受不了这样的思念，偷偷把衣服收起来了。没想到一向柔和的外婆大发雷霆，在外公去世后第一次痛彻心扉地大哭，她说，这些衣服上有外公的气息，这是活下去的唯一依靠。

伶仃孤苦的外婆守着她和外公生活过的老院子，依赖着外公衣服上留下的味道，在尘世一个人过了二十多年，到七十五岁离世。爱的味道为她抵御了凄寒孤单，温暖了她二十多年。

三爷爷命苦，儿时没了父母，他是被大嫂养大的，与大嫂的感情犹如母子

一般。三爷爷十几岁时家乡闹饥荒，为了活命，他辞别大嫂，单枪匹马一路讨饭到了新疆。这一去就是很多年，他在那里安家，娶妻生子，日子越过越好。然而，随着年龄渐长，华发暗生，他怀念家乡的味道也愈深切。他最爱吃的就是手擀面，可无论去哪儿吃，还是自己动手做，都不是理想中的儿时味道。

那一年，他放下很多事，回到了阔别几十年的故乡。他的大嫂，我的奶奶，已经八十多岁了，挪动着小脚，在厨房里用自家地里产的麦子磨成的面粉坚持为三爷爷做一顿手擀面。像小时候那样，奶奶擀面，三爷爷烧火。面好了，三爷爷吃了一口，哽咽着说，就是这味道……已经泣不成声。

是这味道！这味道里包含了太多的东西，是爱，是亲情，是乡思，是人间情深。跨越万水千山，寻找的不过是一碗熟悉的手擀面的味道和温暖。

爱的味道就像阳光，不是什么惊天动地的壮举，却细微地铺展开来，照亮心底的路，温暖孤寒无依的人生。纵使尘世荒寒薄凉，纵使坚硬如钢，亦可化为绕指温柔。