

## 老当益壮

## 话说我的游泳

雷声

受新冠肺炎疫情影响,游泳馆已关停好多天,多日未能游泳健身,心生惆怅,身体及情绪似有不妥。游泳,已是我日常生活中不可或缺的部分!

因此前登山健身致膝盖受伤,我转为游泳健身已有十二个年头。十二个春夏秋冬轮回,我坚持游泳,日复一日,虽有波折,但少有间断,深刻感受了游泳带来的酸甜苦辣。

刚开始游泳时,我只会儿时学的狗爬式。昂着头,手脚乱划乱蹬,不知架式,全身用力不着边际,时常口进池水,呛鼻又涨脑,一圈下来浑身酸痛乏力,甚感游泳之难。后经请教别人和自行琢磨,逐渐掌握了游泳的技巧,虽未能学会多种泳姿,但基本掌握了自由泳的方式,吸气呼气,手脚运用自如。在不停息不间断的情况下,每次三十五分钟能游完一千米。游完后神清气爽,而身体无乏力和酸疼的现象,这也算是持

之以恒,习惯成自然的结果吧。

随着季节和环境的变化,游泳时的内心感受是不一样的。在生机盎然、充满遐想的春天里,遁入水中,犹如融入了美妙的大自然中,与万物同生共长,心情像春风一样飘逸。在红日烈焰、汗流浹背的夏天里,遁入水中,犹如投入母亲的怀抱,温柔体贴,使燥热的身体趋静,心情平和舒畅,忘却所有烦恼。在满目金色、遍地收获的秋天里,遁入水中,犹如辛勤的劳者,洗刷掉身上的汗渍和疲倦,顿感心爽神清,恢复了精神元气。在天寒地冻、缩手缩脚的冬天里,遁入水中,犹如炉膛中取出的红铁响起“啧啧”的淬铁声,寒冷刺骨浸入全身,大脑中不断斗争着:是狗熊就上岸,是英雄继续游!冬泳锻炼意志和毅力,游完后心里充满胜利的喜悦和自豪。其实,我也不算勇者,不敢参加室外的冬泳活动,我一个朋友小璐,数十年如一日,无论刮风下雨,每天早起去江河湖海游泳,他及同行者才是真正的勇者,值得钦佩。

在几年的游泳经历中,我也去江河湖海游泳,与鱼同游,有时把自己也想像成了鱼。头顶蓝天白云,微风吹拂,阳光照耀,双手划起的水波涟漪,犹似传说中的小白龙与吾伴游,使人心旷神怡,畅快悠哉!

在大海游泳,迎着潮涌而起的波浪,奋勇搏击,游向大海的深处。头顶时而被浪浪漫漫过,时而又露出浪尖,甚是锻炼胆量和勇气,坚定着迎风搏浪、强身健体的决心。

记得有一次与亲戚朋友一起,随旅游团去越南芽庄观光,行程有乘舰船进入太平洋深处的安排,途中抛锚停船,游客可下船入海游泳。当时我在幼儿园读大班的外孙,初生牛犊不怕虎,闹着一定要我带他和小朋友一起下船游泳。劝说无效,我们穿着救生衣,跳入太平洋实实在在地嬉戏了一番,可谓终生难忘。在海中嬉戏时,我的外孙大声呼叫道:“外公,我踩不到底,看不到边!”真是童言稚嫩天真,大海深不可测。想来人生亦是如此,虽男女有别、门庭不同,人生经历各异,

但追求健康长寿、快乐幸福的目标是相同的。不过,实现目标都需要坚毅不拔的努力奋斗。

不少资料介绍,长期坚持游泳是颈椎病、腰椎病、前列腺病症的天敌;长期坚持游泳可以控制“三高”的发病率;长期坚持游泳可缓解运动性哮喘,锻炼保护关节,避免肌肉松垮、骨质疏松带来的身体老龄化。总而言之,坚持游泳可大大改善身体状况,有效控制和预防各类疾病。我是长期坚持游泳的实践者,游泳的好处在我身上充分体现。过去周期性的头痛、气喘吁吁、睡眠呼吸等状况都消失了,每年体检各项指标基本合格。

人至古稀之年,一般来说暮气沉沉,但我通过游泳,全无暮气之感,始终充满着对人生的激情,并自感精神比在在职时好多了。游泳增强了人生信心,促进了身体健康,也让我收获了快乐。在以后日子里,我将继续保持游泳的习惯。愿更多想强身健体的有志者参加游泳活动。

## 奉人纪事

## 老年棋手

盛常国

我在菜场修鞋20多年,每天除了修鞋,还看书、读报和写作。由于爱好象棋,其余时间都花在下棋上。这么多年来,与我下棋者不计其数,其中最多的是六十几岁至八十几岁的老年棋手,他们争强好胜、童心焕发的棋风,给我带来许多生活乐趣。

先说一位经常歪打正着的老年棋手,别看他已经70多岁,但思路敏捷、谈吐不俗。他烟酒不染,也不打麻将,唯一的爱好就是下棋。由于他视力较差,戴着上千度眼镜下棋,经常会有许多让人捧腹大笑的“棋场片花”。比如说他刚走了一步棋,我还未动子,只是把他未放端正的棋子归正一下,他以为我已走了一步,于是又走了一步。再比如,炮只能隔着一颗棋子打掉对方的子,或者将对方一军。可他的炮,经常隔着两颗子打过来,吃掉我的一颗子,或者大叫一声“将军”。如果我对他的棋盘布局不清晰,不知道他的炮原来在什么位置,那么就中了他歪打正着的战术,会造成节节败退的局面。有时,他会抓起我的车吃掉我的马,或者把自己的马当作车直行。我在对付他时,要步步提防他出现这种严重犯规的行为。当然他并不是故意的,的确是视力问题让他歪打正着,这也常让围观者笑声不断。当然,他也有真的歪打正着的时候,比如说他以炮隔一子的正规方式打掉我的棋子,但他并没看清这一打正是杀局,让我束手无策,不得不认输。我得向他解释,我是怎么输的。

再说一位抽烟就“偷棋”的老年棋手。他曾连连打败初学阶段的我,他的象棋、上拐子马战术击败过不少棋手。如今,年近80岁的他,劲头不减当年。与他多次较量之后,我终于摸索出了克敌制胜的战术。那就是调动强大的兵力,不惜

代价打掉他上象脚的拐子马。这马一旦失去,他就处于被动。我的当头炮、盘头马、冲中兵、杀双象的战术,让他兵败如山倒。从当初他经常挑战我,到后来我一看见他就去挑战。如今无论我怎么邀请他下棋,他都是连连摆手。遇到这样一位老年棋手,我有许多学习的地方。一是棋艺,他的棋局布阵处处有以守代攻的战术,与我急攻近利的狂躁战术形成鲜明对比。二是棋德,他下棋时不说一句话,即使连续战败也不生气,这与一些老人一输棋就面红耳赤,一旦被批评就暴跳如雷形成很大反差。他唯一让我搞不明白的是,只要一抽烟,他就会把吃掉的我方棋子塞进口袋。这样,每次重新摆棋时,会缺少棋子,找了才知道在他的口袋里。糟糕的是,下完最后一盘棋后,他有时匆匆离开,而我忙着其它事,忘记了他口袋里的棋子。此时若有人要下棋,会因缺少棋子而作罢。后来我发现,原来是他喜欢将吃掉的子抓在手里,想抽烟时,抓子的手会伸进衣袋摸烟,如此便不抓子了。

后说一位越败越战的老年棋手。这位60多岁的棋手,是一家工厂的制窑工,看上去瘦体弱。他以前爱好打麻将,差不多每个月有一半的工资输在麻将桌上,他说辛苦铜钿快活用,一年到头白耕牛。于是金盆洗手,决心在我的修鞋摊下棋,与麻将一刀两断。我当然很支持他的这一决定。他曾多次参加过象棋馆的大赛,但未获过奖。他的棋路其实非常普通,并无太多四面埋伏的情况。为此,他下棋经常会输。可他不服输,一有空就找我对弈。有时,刚下班,他全身上下都是泥巴就赶来下棋。几年过去,他与我至少下棋数千局,是个越战越勇的猛将。当然,他的棋艺也有很大长进,不少老人已不是他的对手。

## 生活七彩

## 走进植物园

陆零后

春分时,千花百卉争明媚。周日,虽天气阴郁,但我们夫妻俩依然去了植物园,想与春天诉说春分,与花卉共享春色。

彩色油菜花是植物园今年的新宠,从一号门进入,我们目不旁视地往油菜花田走去。哇!五颜六色的花朵颠覆了我对油菜花的认知,白色、深粉、红色、桔色,还有那金灿灿的黄色,让人目不暇接。科技的魅力让古老的农作物增添了一抹五彩缤纷的绚丽。站在与我一般高的油菜花旁,一缕缕柔和的清香悄悄地飘来,慢慢地沉醉于我的心底。“篱落疏疏一径深,树头新绿未成阴。儿童急走追黄蝶,飞入菜花无处寻。”我亦返老还童“飞入”菜花,与这群五彩的精灵一起分享春天的故事,吹响春分的号角。

植物园的樱花,是宁波人赏樱最佳打卡地之一,据介绍,园内有寒樱、福建山樱、椿寒樱,还有“人气樱花”钟花樱、染井吉野樱、八重红大岛等50多个品种。进入樱花海棠园,这里樱花绽放,好似来到了童话世界,漫步于樱花林的小山坡上,看到了如漫画般的浪漫樱花。我穿着红色的厚卫衣,站在樱花树下,抬头仰视,轻轻举手与樱花互道春安好。一阵风吹过,白色的花瓣散一地,瞬间将春色定格。俯下身捧起散落的樱花,抛向天空,只见落樱缤纷,瓣落满地。白樱花洁白如朵朵小白云,又有红色花蕊点缀其中,好像白绸上嵌着无数颗粉红色的宝石,缓缓落下,美酥了我的心。沿着河岸樱花小道行走,被形如垂柳却非柳的八重红枝垂樱迷住了,那满树的烂漫,如云似霞,错落有致。细长下垂的枝条肆意飞舞,令粉白色的花朵更加耀眼,使不少游客驻足细品。

随处可见的郁金香,是植物园的当家花旦。在三号门的主道上,鲜艳夺目的郁金香,芬芳吐蕊娇艳妩媚,名目繁多的品种令人眼花缭乱。形态不同的郁金香,如同一个个可爱的春娃娃跳着芭蕾舞,欢迎款款而来的赏花人。不同品种、不同颜色的郁金香,有相聚合成万紫千红的,有分散集合成图案的,有在大树下装饰点缀的。亭亭玉立、争奇斗艳的郁金香不管放在哪里,婀娜多姿的模样总是显得那样靓丽清秀、光彩夺目。你看,粉红的,紫色的,浅黄的,雪白的,鹅黄的,还有双色的,有花边的,我已数不过来。除了钟爱郁金香的颜值,我同样喜欢她的花语:博爱、体贴、高雅、富贵、能干、聪颖、善良。

我们沿着河岸漫步赏花,时而遇见如缕了一头长发暗红色的红花继木,时而邂逅桔黄色树状的金钟连翘花,时而又在密如积雪的白色珍珠绣线菊中,感受淡雅和恬静。此时,境在移动,人在画中,我心陶醉,蓦然间,有一种与诗圣灵感碰撞在一起的错觉:“黄四娘家花满蹊,千朵万朵压枝低。留连戏蝶时时舞,自在娇莺恰恰啼。”

浙浙沥沥的雨声唤醒了我的遐想,再见,植物园。



朵朵白玉入蓝盘 袁袁 摄

## 旅途见闻

## 外应春晓游

方宗逸

壬寅桃月,春色与往年一样的姣丽,由于遇到疫情,没有了旅行社组团的春游。我定了个美主意,挑个阳光明媚的日子,骑自行车游一游奉化乡村,目的地是城西的世外桃源——外应村。

外应村离城区约有3公里的路途,全村现有桃林300多亩,是奉化水蜜桃基地之一。此外,那里的毛笋、杨梅也很有名气。走进村庄,小桥、流水、人家,是人们喜爱的美丽山村。

这天,雨后天晴,为了尽赏外应村的春晓美景,早晨骑着跟随我近二十年的“皇冠”牌自行车出门上路,沿着蜿蜒的北溪而上。骑行至横贯乌岩山与华顶山之间的锦屏隧道,便进入外应村。我放缓了自行车的速度,只见北溪两岸,片片桃林,簇簇桃花,远观花海一片,近赏俏丽妩媚,盛开的桃花似少女初妆,在春风的吹拂下,飘出阵阵清香,枝上桃花不停地摇曳着,就像隆重地欢迎八方

游客,请到外应赏桃花。

近村口下车,一座四柱三重飞檐石牌坊矗立在路中,据村民叙述是当年应氏修谱时所建造,柱上有四对楹联。环视四方,群山起伏,山坡中的枫树和樟树已换上翠绿的新装,在深绿的松树和杨梅林中,映得特别娇嫩,还有片片毛竹林,五彩斑斓。北面的乌岩山,坡上奇石众多,有长柱形的、馒头状的、连体形的,也有悬崖陡壁状的,是登山和攀岩的好去处。听村里人讲,来活动的人四季都有,不但有本地的爱好者,还有从外地来的,今天就有一队爬山的人从山顶熙熙攘攘地走过。

继续向前,就来到了村里。外应村的村宅沿北溪两岸而建,近千年的古村,有九成人家姓应。全村经过新农村建设和五水共治后,山清水秀,花团锦簇,至今仍保存着原生态的自然环境。流经村中的北溪水清澈见底。两座古祠堂和两座木结构的鸳鸯楼廊桥,几经修缮,成为外应村的典型古建筑。这样的鸳鸯楼廊桥,在农村是绝无仅有的,因此

有不少游客慕名前来观赏,留下鸳鸯倩影。现在廊桥依旧发挥着联系北溪两岸村民来往的功能。

我推着自行车,过了廊桥向西,被一批高大挺拔刚吐新叶的银杏古树群吸引了眼球,在每棵树旁发现有编号的牌子,原来是政府为保护古树而立的,上面记有等级、树名、树龄,粗略一数有10多棵,树龄在200至600年左右。听村民说,这样的古树村里有30多棵,夏天村民在古树下乘凉聊天,到了深秋,果子熟了,叶黄了,金灿灿的一片,很美很美。

出了村,骑自行车继续往西而行,蜿蜒的道路越来越陡,我只能推车向前。转了几个弯,奇山秀峰的日岭已呈现在面前,我忘记了疲劳,一心向前。原生态的山谷,溪水击石淙淙作响,两边青山对峙,绿树滴翠,满山坡的桃林梯田密密层层,盛开的桃花,仿佛成了红雨纷飞的世界,一直延伸向日岭山腰。我记起了老桃农的话,那桃花,红色浅点的是早熟品种,红色深点的是迟熟品种。哦!今天我终于见识到了多

种桃花。

不知不觉来到了日岭半山腰,向左弯就是江九沓水库,这水库是该村生活和农业的两用水库。江九沓水库顾名思义是由九个山沓的水源汇集而成的,由于山沟多,树林茂密,水源充沛,因此自建成后从未干涸过,真是碧水青山,为民造福。

江九沓水库是我这次自助游的终点,再向西行便是曲折的日岭古道,自行车已无法通行,只能望岭兴叹。据说日岭望夫石有遗篇,等我下次再来吧。

小憩后踏上归途,我站在路边的岩石上听着山风,吸着深山空气,往东眺望,沿溪的十里桃花,似天女们织成的丝带,外应村似丝带上的一团绣球;南北群山起伏,尤似翠绿之帘。这一切,使我联想起外应村的青年文旅作家应志刚的一句话:“如果世间真有桃花源,我认定我的家乡——奉化外应村就是了。”

洒脱的一次自行车自助游结束了,“皇冠”自行车又起了作用,沙沙沙……送我回家。