

自在自得广场舞

王梁

不知从什么时候开始，广场舞便在大街小巷甚至新农村的院落道地里遍地开花。随便找一块平整的空地，拉一根电线接上音箱或是放置一个便携式放音机，伴着音乐节奏，三五人、十数人随意地挥臂摆腿，扭腰转胯，俯仰摇摆，俨然就成了一个简易的百姓舞台，至于文化广场数百人共舞的场面自是蔚为壮观了。

广场舞给我的最大观感是随性，摇摇头，扭扭腰，耸耸肩，甩甩手，弯弯腰，踢踢腿，转个圈，走几步，这些简单随意的动作因为音乐的伴奏而有了些韵律，因为群体的齐整而有了些气势，舞者就是在这样看似不那么规范的动作组合中将浑身上下活动个遍，微微出汗，身心舒坦，健身怡情兼得，不亦乐乎。

笔者练了十多年太极拳，有时思量：如果太极能有这样的受欢迎和参与程度，那就昭示着这一中华文化瑰宝真正发扬光大了。但一想太极特别是所谓正宗的太极罗列了那么多近乎苛刻的要求，如呼吸运气啊，含胸拔背啊，甚至连一根手指头的摆放都可能那样讲究，否则将劳而无功或者招致运动损伤，也就明白了太极终究不会为很多人所接纳，因为有太多复杂动作要领的规矩，会让人觉得难以上手，难免就望而生畏、望而却步了。哪像广场舞，动作大多顺势而成，自由挥洒，极为简洁易学。

跳广场舞的人群以中老年女性居多，但越来越多的中老年男人及青年男女也加入了这个行列。他们中的不少人身材匀称，舞姿协调，体态柔美，令人赏心悦目。当然也有不少人的身材早已走样，弓背腆肚，桶腰象腿，动作笨拙，洋相频现，不免显得滑稽可笑。但他们依然毫无顾忌地跟随众人比画着各种动作，悠然自在。

他们这种勇气可嘉的忘我状态倒使我心生艳羡了。我生长在偏僻的农村，由于家庭环境的影响，性格较为内向，从小到大言行拘谨，畏畏缩缩，一到公开场合，总觉得周围的人都在打量着我、审视着我，身上的各种不妥之处都会引来他们的嘲讽和鄙夷，常常不知道手脚往哪边搁，全然没有落落大方的仪态。这种心理障碍像极了席慕蓉写的《十字路口》中的那个十五六岁的少女，过马路时以为街上每一个人都在注视着她，故而努力做出一副目不斜视无邪而又严肃的样子，但真实的情况是，在这些为了生活匆忙奔波的人群里，有谁有时间会站住了来细细端详一个青涩的小女孩呢？这篇文章我做学生的时候就读过，也承认女孩的想法做法多余并且可笑。可惜这篇精妙短文无法将自己解放出来，在很多的场合我依然会深深虑及自己的举手投足别人会怎样看怎样想，依然没有勇气在大庭广众前施展打拳舞剑、吹笛弄箫等业余爱好，非得找个无人处、僻静处乃至黑暗处方能踏实安心，流畅自如。

我想这多半还是成长环境对人的秉性和气质的深刻影响吧，说得雅致一些，算是一种文化差异。我的青少年岁月恰逢上世纪八九十年代，虽然社会的各个领域包括人的观念已经次第开放，传统惯性却依然强劲。现在飘荡在广场上的《最炫民族风》之类的音乐在那个年代绝对属于靡靡之音，广场舞那些摇摆摇曳的肢体动作也会被视作异端邪状，小孩多半会被大人捂住眼睛或者迅速带离现场。记得90年代初我还在读初中，几个男同学在寝室里谈论女生，我小心翼翼地说出刚从小说里看到的“丰满”一词来形容班里某位漂亮女生，立马遭来小伙伴“黄色淫荡”的嘲讽。可见思想中的束缚之多，禁锢之深。

前几年我给学生上亲子沟通课，为了说明父母与子女之间因为成长时代的不同而造成的巨大文化差异，举了一个自认为十分形象典型的例子，就是让一辈子生活在偏僻农村的老实巴交的农民去跳热情奔放的拉丁、伦巴之类的舞蹈，他肯定是打死都不干的。有些学生会心认同，有些却眼露茫然，觉得不可思议。现在看到一些老年男人或是农民工也坦然混在一堆女人中做出各种明显与他们气质不太协调的动作，意识到自己那个例子也未必那么贴切了。

改革开放不仅带来物质的极大富裕，更带来了民众思想观念的极大解放，更多的人用脱了种种桎梏，活得更自由自在、更随心所欲。在中国达人秀之类的真人秀舞台上，不时看到六七十岁的老头老太浓妆艳抹，着潮服靓衣，装萌扮嫩，劲歌辣舞，在经过短暂的震撼和适应后，大多数观众也对这样的人和现象见怪不怪了，甚而开始认同、欣赏他们的心态与活法。我的那些农村父辈、祖父辈也许这辈子都不会去跳广场舞，更不会像那些“老来俏”、“老顽童”一样做那些惊人的出格之举，但据我观察，他们也能逐渐包容和理解包括他们的同龄人在内的很多人去蹦跳、去张扬，而不会如先前那股一味地嗤之以鼻，横加贬斥，视之为洪水猛兽。

时间消逝了人生的流金岁月，但也卸载了我们背负的很多不必要的压力羁绊，让我们变得越来越正视和珍视自己的本心，率性而为，但求一份自在自得。

这或许是广场舞风靡大江南北的一个原因吧，也由此引发了我以上的人生感悟。



周末逛菜市场

晶晶

平日里忙于上班，买菜就近去小区边的小超市。只在周末，我会去菜市场买菜。

说是买菜，其实是蛮享受的时光。呵呵，人家热衷周末去郊区爬山，我是喜欢去菜市场。周末相对悠闲，睡到自然醒，穿上休闲服和球鞋，这也是周末的标志之一，管它个子矮不矮，不端着就好。你要是穿着职业装和高跟鞋进菜市场，这模样肯定与菜场不配。

背个小包，便于双手挑菜、拎袋子。一路晃悠过去，正值春夏之交，马路边郁郁葱葱的绿树，整齐而低矮的杜鹃花开得正盛。忍不住蹲下身来，左端右详地拍了几张照。虽然是寻常不过的照片，但我确信，将来某日看到照片，一定能回想起照片背后的买菜时光。

菜场很大，很整洁，灯光通明，东西很多、很光鲜，人来人往的，大妈大嫂们拎着满袋的菜，这一眼看过去，够生活、够热闹。在其他场合，你很难看到只可意会不可言传的“市井气”，但在菜市场里，虽然也没法和以前相比，但这股气息多少还是存在，令你有一种莫名的亲切感。于是就不由自主放下戒备来，让自己变成一个纯粹的家庭妇女，只专注于买便宜的菜、新鲜的菜，满脑子盘算着怎么搭配、怎么烧菜。

如果说一盘美食叫色香味俱全，那菜场就是声色味混杂，而且是重口味的地方特色。扑面而来的不仅是琳琅满目的宁波“下饭”，更是此起彼伏的宁波“闲话”：卖菜的要和买菜的对话，“阿姐，昨末河虾鲜哦（昨天河虾鲜美吗）”，“还好还好”；两大妈狭路相逢，“交关日脚没看见依咧，来阿啥啦（好多天没见了，在干吗呀）”，“搭囡屋里去咧（去女儿家了）”；最来劲的是卖鱼的大声吆喝，“眼睛会霎（眨）、尾巴会掙（甩），透骨新鲜带鱼快来买——”

这么说起来，我也能多种语言呢。虽然英语说得比较蹩脚，但说宁波话和普通话，那还不是张口就来？遇到说宁波话的摊主，我就说宁波话；遇到说普通话的摊主，我就说普通话，以此给对方以一定“认同感”。当然无论如何，我自己也比较心虚，因为我知道，对方是菜场主人家，经验老到，拿眼一瞟我，就知道像我这样的人，既不懂行情也不善于讲价，不宰你宰谁？这也是我去菜场唯一发怵的地方，老实说，去明码标价的超市更让我安心，但是我又喜欢菜场的氛围，所以偶尔挨宰也认了。有人传授“买菜秘籍”说，你只要认准一个摊子买，积极主动混到老主顾的地位，接下来就会享受价廉物美的待遇。当然，这招我没有试过，像我偶尔去一次菜市场的人，估计也不管用。再说，如果人家认识你了，对于像我这样无力招架热情的人来说，那更

麻烦。

这菜场还有一突出的优点，逛菜场的人都知道。就像富有活力的河塘两边密密麻麻地附着着肥美的螺蛳，这热闹菜市场周边密密麻麻地开满了小店。这些小店具有和菜场相匹配的气质，谈不上什么门面，狭小简陋，但都是经得住考验的本地美食哦。大饼油条豆腐脑、小笼生煎小馄饨、苔条黄鱼炸响铃、牛肉粉丝牛肉面、白斩熏鱼臭豆腐，真是市井气十足。周末上午，这几家小店生意尤其好，几张小桌子坐得拥挤不堪，大家就着大饼油条舀着火热嫩滑的豆腐脑吃，虽然没人大声赞美，但吃的人和排队看的人都觉得心满意足呢。老实说，要是这样一直吃到老，那就是人生的大幸福了。

我也经常夹杂在其中凑热闹，有时买份现炸的熏鱼回家，就是中午现成的一碗菜；有时排在队伍里买大饼油条吃，除了两份带回家，还有一份我也就顾不得形象与营养，就站在街边开吃，大饼裹着油条趁热吃，酥酥脆脆喷喷香，味道交关好！当然心里会祈祷：这满嘴饼渣的，可别让我碰到熟人！你别说这大饼油条，端的是有魅力，有人说学校一外教爱上中国油条后，就经常站在油条摊边，人家炸一根吃一根，后来干脆买了一筐回去！

说起来，我不仅爱去菜市场买菜，就是出门旅游，也爱逛当地的菜场。到一个城市旅行，所谓“风土人情”，人家爱“风土”，喜欢看景点风光，我则喜欢“人情”，顶喜欢做三件事情：一是跳上当地的公交车，漫无目的地坐个来回；二是到当地人云集的小餐馆吃顿饭；三是去逛当地的菜市场，开开眼界，当然是作为家庭“煮”妇的眼界。真的，如果没有这些活色生香的铺垫，我很快会对这座城市丧失记忆。《舌尖上的中国》总导演陈晓卿说，一切不去菜市场的城市旅行都是假正经。呵呵，这句话的表达当然比较激烈，但这种行为被专家如此肯定，总是让我窃喜呢。



本版摄影 梁溪 总第5631期 投稿邮箱：essay@cmb.com.cn

311111

网坛风雨路
——李娜自传

71

尽管有一个大满贯奖杯在手，但我清楚地知道自己与纳芙拉蒂诺娃、贝克尔、桑普拉斯这些前辈根本不能相提并论——他们是站在网球神庙中的神祇，是全世界网球爱好者顶礼膜拜的偶像！可他们却都是如此和善，如此温暖。

我猜想他们关心我的原因，很大程度上是因为我是亚洲人、中国人。他们觉得一个中国女性能打到这个层次，是很不寻常的事情。作为这个圈子里举足轻重的前辈，他们对待新人的态度如此友善、充满鼓励，这让我更加尊敬他们，也更加热爱这个圈子。

除了见到“偶像”，我在哈纳斯的运动中心还结交了一群“病友”，大家一起训练，所有人都认得。有个小姑娘，是在拜仁练足球的，还是个十足的孩子。我们一起训练，有时我带着她玩，关系很不错。

我还曾在这里遇到过一个俄罗斯的花样滑冰欧洲冠军。他在俄罗斯做完手术后一直康复不了，之后找到帮我做手术的艾瑞克。艾瑞克看了他的片子后告诉他：如果这个手术是我在德国做的，那我得进监狱。

可能在德国，与医疗相关的法律约束得更严一点吧，

花样滑冰冠军的手术做得很失败，算得上医疗事故了，后来他在哈纳斯这里做康复做了很长时间。

受益于哈纳斯给我的良好的康复训练，我的身体终于不再碍手碍脚了，2009年底，我首度打进世界前15名，并以这个排名结束了这个赛季。

慕尼黑是我的一个避风港。这里有风景优美、硬件优秀的训练场地，当我需要从纷繁的琐事中跳出来，专心沉浸在网球世界中时，就会来到这里。这里有我信任的医生和体能教练，当我的伤病不允许我再作战或者需要放松、调整的时候，也会来到这里。

再加上欧洲是网球运动的摇篮，每年我几乎都要在欧洲打两个多月的比赛，慕尼黑也就渐渐变成了我在欧洲的据点。我的医生、治疗师、体能教练都在此地，我们合作也有四年多了，已经成为一支成熟的团队。

每当我有比较充裕的时间休息时，往往会先回国调整几天，再到慕尼黑训练。有时在这里一调整就是两三个星期——看看医生、练练体能，年底赛季结束的时候还来慕尼黑进行冬训。每年澳网结束，我会去一趟慕尼黑，打完迪拜、多哈再来一次。打完印第安维尔斯、迈阿密后回国待几天，然后再来慕尼黑，因为这边正好是红土赛季的开始。等到法网打完，回慕尼黑调整一下，再去征战温网。温网结束后，我会赶回武汉看看家人和朋友，然后回慕尼黑，再从慕尼黑飞美国打美网。

细算一下，在慕尼黑待的时间比在国内待的时间都要

多。

我很喜欢慕尼黑，这里环境非常好，气候湿润，是座安静而美丽的城市。我2007年底第一次来到这座城市，2008年3月到6月份一直在这里养伤，伤势见好的同时，正赶上慕尼黑的春天来临，冬天的积雪消融之后，露出地面的草还是鲜绿的。整个城市都非常安静，居民大多温文有礼。据说这里是欧洲人均阅读量最高的城市之一，这一点只是听说，没有证实，但我在健身房看到的人身体素质普遍比较好是真的，他们的生活习惯比较简单纯粹，给我留下了很好的印象。

慕尼黑的城市建设很有特色，它是座古城，历史可以追溯到罗马帝国时期。现在的居民也小心翼翼地保持着慕尼黑作为原巴伐利亚王国都城的那种古朴风情，慕尼黑因此被称为“百万人的村庄”。城市基础设施和交通系统都设计得精密严格，所有的公交车、地铁都有准确的时刻表，提示乘客你等的车会在几分钟以后到。在任何一个车站，想要从地铁转公交的话都很便捷。

我特别喜欢这里的人，不管男女老少，看起来都非常健康，走路飞快。

之前我们住在靠近慕尼黑市郊的地方，2010年初，才搬到了慕尼黑“英国花园”边上的训练中心酒店居住。这个训练中心主要是网球和马术，室内、室外的网球场地都有好几块，非常专业。

责编 胡晓新 校对 桂忠玉