

船来船往

岁月掠影

◎潘群飞

没有了船来船往，家门口默默流淌的东横河像一幢空荡荡的老屋，一年比一年宁静寂寞。

有时候，坐在门口，闭上眼睛，许多船声就会随波而来，“吱吱呀呀”的橹声，“突突突”的柴油机声，“嘟—嘟—”的汽笛声。汽油船是那时的水上公交车。每天天蒙蒙亮就载一船客人出门，暮色茫茫时，沿原路带旅客回家。小时候，我经常独自一人去阿姨家，船长让我坐在驾驶室里，看看他紧握方向盘神定气闲的模样，望望河面卷起的阵阵浪花，旅途不再胆怯寂寞了。沿岸的河埠头和桥墩是客船的停靠点。船长脾气很好，上下船时一般不催促。途中要过人民闸。开闸时，河水汹涌而下，水面大起大落，对那些出门在外的小货船是一次不小的考验。船身剧烈颠簸，船主拼命抓住竹篙，脸上写满惊恐。汽油船上的旅客都替他们捏把汗。过闸后，开阔平稳的江面就在眼前了。穿过一座大桥，透过窗户便可看见一个瘦小的身影不停地向东张望，手上捏着两个芝麻烧饼。她就是我的阿姨。我的终点站到了。

平时河里最多的是灵活轻巧的木船。每个生

产队的埠头旁都拴着三四只。那时乡下装庄稼，运肥料，捻河泥，走亲戚，还有送嫁妆接新娘子，都靠它。父亲说，在他年轻时，是个男人就要学会摇船，这是最基本的技能，不会摇船常被别人瞧不起，好像现在没有文凭一样。

看嫁妆船是水乡一道独特的风景线。河面上，故意拉开距离的木船一只接一只，悠悠飘荡，岸上成排的观众眼波流转，热闹地说笑点评。用木船接新娘，更是一件简朴又浪漫的事。水花簇拥的路上，姑娘的芳心与船一起荡漾，情绵绵，水悠悠。

摇船是个技术活，一推一拉要协调到位，一松一紧需恰到好处，否则人会掉进河里去的。有经验的人摇起船来姿势好看，感觉船和人在水上一起跳舞似的，摇摆着悠然前行。坐船的感觉也不错，闭上眼睛，仿佛自己躺在一只大摇篮里，任由河水轻轻摇摆。我第一次坐船是来世间七天后，躺在母亲怀里，在父亲兴奋地晃悠下从医院回到家。后来，记不清多少次躺在船的怀里，父亲摇呀摇，把我们摇到外婆家。每次在外婆家吃完晚饭回家时，小舅舅执意会帮父亲摇出那段水草纵横的小河。船拐入东横河时，两岸人家的窗口已是一片明黄，在清新的晚风里，看着满天的星星，听着吱呀的橹

声和哗哗的水声，我渐渐进入梦乡。等我醒来时，人已在床上了。

春夏季时，河上会飘来许多笨拙结实的水泥船。船主大多是一对夫妻。黝黑的丈夫摇船，头盖湿毛巾的女人吆喝，“蜜蜜甜的咸地西瓜——”、“碧碧绿的湾头菜——”。叫声脆亮，很有诱惑力。村民闻声而至，女人把切好的片片红瓤西瓜送到大家嘴里。试吃合格后，大家不讨价还价，就径直把一箩箩西瓜抬进屋了，不到一小时，船就空了。丈夫坐在船头乐呵呵地数着一张张皱巴巴的钞票，妻子用毛巾擦把汗，开始用五更机煮面条。卖湾头菜的农民天灰蒙蒙时就从新浦胜山出发，经过两小时的弯弯水路，才刚好赶上我们这儿的早市。要是市场上卖不完，还得再沿路吆喝。有时实在卖不出去了，就只好笑嘻嘻地找到嫁到这儿的娘家邻居。邻居的丈夫带着他们挨家挨户上门推销，村民很给面子，都会爽快地答应。妻子则拎着酒瓶，急匆匆地上街买小菜。娘家人都到跟前了，能让他们空着肚子回去吗？

后来，路上的车多了，河里的船自然就少了。现在半年难得见一只，不过没关系，我记忆的河流里依然船来船往，时不时地荡起阵阵令人心头一热的水波。



父亲与手机的缘分

晚晴

◎邵立新

父亲对新生事物的接受能力要比常人强，这也许与他的文化程度相关联吧，上世纪60年代的大学生，虽然后来因为某种历史原因没有拿到毕业证书，但父亲的才学决不亚于拿到文凭的大学毕业生。

父亲与手机的缘分，还得从小灵通说起。十多年前，小灵通横空出世，也算孝顺的我给父亲也买了一个。小灵通架起了我与父亲每日的空中亲情线，父亲非常满意。后来，我为父亲的小灵通升了级，换了一个手机。当时我换的是一个老人机，键盘大，还有手电和收音机等功能，父亲爱不释手，与小灵通相比，信号也好，父亲很开心、很满意。一段时间后，讲究时髦的父亲看到了别人的手机外形比老人机显得小巧、优美，父亲就觉得老人机有点“老土”了。鉴于此，我去营业厅打听了一下，正好有存话费送手机的活动，于是为父亲换了一个比较小巧玲珑的键盘机，黑色的外形，父亲很满意。

又过了一年半载，琳琅满目的智能手机问世了，我自己当然率先试新了，没想到，父亲看到我那漂亮的智能手机很是羡慕，特别是看到我的手机能上网查资料、浏览淘宝网什么的，父亲也很想要一个。可是，父亲没有一丁点的网络知识，连手机发短信也才刚刚熟练起来。智能手机他能用吗？我犹豫不决，拖着不给他买，只说等有活动了为你换一个。可父亲有一位好朋友也是个赶时髦的人，他已经用上了智能手机，还时不时地向父亲来炫耀一番，如在淘宝上买了什么啦，有QQ功能了、有微信功能了，等等，说得父亲心里痒痒的。看到父亲如此心动，我不为他买就是我的不孝了，于是马上买了。

接下来教父亲使用手机就成了我的责任，而父亲也从来不问家里的其他人。可要教会父亲使用智能手机也不是一件容易的事。每个双休日去父母家，都要上几堂“智能手机辅导课”。首先要为父亲设置好流量监

控功能，教他怎样查看所消耗的流量，免得到时流量大大超标；其次要教会他怎么通过网页上百度，查他需要查的资料；第三给他安装好QQ软件，把我的另一个QQ号送他使用，教会他怎样登录QQ，怎么与好友聊天；第四给他安装好淘宝网，教会他使用方法，当然我只允许他查看，不许他买，要买由我代他买。就这四个方面的内容，我每星期去时都得教他几遍，但每次都会出现新的问题。想想也是，父亲毕竟已经过了古稀之年，哪能像年轻人那样能快速地接受如此高科技的知识呢。

父亲的“智能生活”就此展开了。两年多前，父亲因为一场重病，身体状况大不如前，心情上也一度消沉，但因为有了手机的相伴，父亲转移了对疾病的过度关注，对战胜疾病充满了信心。手机也为他的生活增添了无穷的乐趣，特别是有了一个QQ号后，时不时地与高中时的同学联系，他们安慰他、鼓励他，让他感受到了同学间的深情厚谊。碰到节日，他们相互间还发发贺卡、祝福。

智能手机的拍照功能也充实了父亲的日常生活。散步时的风景、庭院中的花朵、舌尖上的美味，都成了父亲创作的素材。

自从我自己使用了微信功能后，也为父亲下载了微信，并教他使用方法，为他添加好友，他的几位老朋友自然成了他的第一批好友。经过多次的“培训”，父亲终于能与好友互发照片、互传文件了。慢慢地，父亲又不满足于这些了，他让我教他怎么加“公众号”。这样，父亲可浏览的内容又增加了不少。可母亲有意见了，对我说：“你不应该教你爸这么多东西，他现在每天早上醒来后的第一件事就是看手机，晚上睡觉前也得看一看手机，都成手机迷了。”我对妈说：“这也没什么不好呀，只要爸高兴就好。我们都这样的。”

事实证明，父亲自从用上了智能手机，似乎忘记了自己是病人，微信朋友圈上的“实时新闻”和公众号上的内容，让他的精神生活充实了不少，父亲与智能手机的缘分还得继续下去。

健身亦有道

有所思

◎潘玉毅

有个同事是健身运动的狂热爱好者，打小就跟专业人士学习各项运动，二十年过去，每礼拜去健身房是他风雨不改的行程，甚至在办公室，他也能忙里偷闲做上几十个俯卧撑。可是，锻炼是锻炼了，体质却不见长，老是做着做着就去医院了。私下闲聊的时候，我们常常用“健身无用论”取笑他。当然这只是戏话，健身并非真的无用，关键在于健身的方式是否对头。偏偏很多人不明事理，老是矫枉过正，要么把自己练得像个金刚，要么把自己练出一身毛病，这可就有违“健身”的初衷了。试问，把肱二头肌练得像钢筋一样有什么用？我们要的是健康，不是铁臂阿童木。

放眼现在的健身房，器具花式倒是很齐全，什么拉力器、跑步机、游泳池、拉丁舞、健身操，应有尽有，每个到健身房的人，都对自己的身体怀着美好的憧憬。每次一入健身房，非得弄个浑身汗臭、筋疲力尽不可，类似打球、游泳的活儿对他们来说只是打打牙祭而已。但是他们都忘了，健康和健身是两个概念，锻炼和健身又是两个范畴。

真正的健身是一种有节制的运动。譬如炮制一味绝世好汤，火候、调料都要到位，多一分嫌浓，少一分嫌淡。每个人都有不同的体质，健身也要因人而异，如果以为健身房的法则放之四海而皆准，那就好比河伯“以天下之美为尽在己”。在我看来，这个世上最好的健身方式是适度的体力活动。没事去郊外走两圈，爬爬山，锄锄地，一劳百病消。

我曾在某个诗会上碰到一位老作家，他说他每天早上最喜欢带本唐诗去湖边漫步，先是绕着湖心跑上两圈，然后给自己种在湖边的凤仙花除除草，累了就坐在亭子里看会儿书。既得了闲适，还能给大脑补补氧，可谓是劳逸结合，痛快至极。这可比那些在器材上卖弄力气的有意思多了。

每个人的生命只有一次，为了珍惜生命，我们要尽量减少日常损耗。为了拥有一个强健的体魄，我们需要健身，但健身不是损耗越多就越有效，应用一种文火慢熬的姿态来健全我们的身体和心智。

