



## 夜锻炼

城市写真

◎陈红莲

中国大妈一向不安分，一会炒房子，一会炒黄金。眼下，越来越多的中国大妈加入到夜锻炼的行列当中。夜幕降临，三三两两结伴而来的大妈开始了夜锻炼的功课：随着音乐的节奏舞动她们并不苗条的身躯，跳起了广场舞。人群越来越多，队伍不断壮大。可以这样夸张地说：在中国，十个大妈中有八个跳广场舞，其中六个夜夜跳。

大妈们为何如此偏爱跳广场舞？

其实这是现今中国社会发展的必然产物。

首先，百姓富裕了，千千万万的大妈领取养老保险金，生活有了保障，不愁吃不愁穿，只怕身体不好，早上要早锻炼，早锻炼时放音乐太扰民，只有晚上七八点钟可以放音乐跳跳广场舞，锻炼一下身体。

其次，中国特色的独生子女政策使大妈们在时间上有了跳广场舞的可能，就一个小孩，长大了不是到外地求学了，就是成家立业了，围着孩子团团转的大妈们一下子空闲下来，总得找点自己喜欢做的事情吧，广场舞简单易学，同龄们聚在一起说说笑笑跳跳舞多开心呀！无疑是首要选择。

据说这几年开网店卖广场舞服装的店主们笑歪了嘴，每天亲们亲们地叫到嘴僵，业绩蒸蒸日上，前途一片光明。

可是就在这样一种势不可挡的广场舞热潮前面，到处都是片讨伐声，招谁惹谁的负面报道铺天盖地而来。

我曾问过许多年轻人对广场舞的看法，大多表示不赞同，问其原因，多表示其影响了别人的生活，比如产生的噪声影响到老人小孩的作息时间，拥挤的场面妨碍了别人的交通出行等等。

也有人不屑地告诉我：这么大的年纪了，还跳来跳去的瞎胡闹干嘛。

我心里莞尔：等到你们活到五十多岁，你们就会知道五十岁不是人之极限。

忍不住又试探问：“你老妈跳不跳广场舞？”

年轻人一脸笑容：“她特能跳，我们都鼓励她跳，既能锻炼身体又能愉悦心情，何乐而不为？”

我抿嘴偷偷笑，不再问她你老妈算不算中国大妈。

幸好中国出了个凤凰传奇玲花妹妹，站出来给那些爱好广场舞的大妈撑了腰。不管是什么原因，也不容易，真心点赞！

其实大妈们跳跳广场舞也无可厚非，所产生的许多负面影响也不是罪不可赦，主要是城乡规划工作要同步跟上，辟一方土地为大妈们跳广场舞提供地点场所，让大妈们有去处可跳，这样就不会影响到别人，两全其美，事在人为。

## 失眠之夜

静夜思

◎毛毛

静夜清冷，早入了被窝，床头灯下金庸笔下的人物拳打不已，韦小宝滑头的样子让人忍俊不禁。晚上10点半，舍弃小说，睡下，却无半点睡意，脑中清醒异常。隔壁房中传来女儿的咳嗽声，忙披衣起床，查看女儿的被子。关了房间的灯，又看了看厨房窗外廊桥上已经稀淡的霓虹。马路上开始静谧，将近子夜了，人们都已进入梦乡。

再次钻入被窝，被温暖的棉被包裹，虽周身舒畅，却因活动，再无睡意。睁着眼睛感受窗外的声响，细碎的声音不时传来，先是河边有两个年轻人的说话声，在寂静的夜晚，那声音清晰地传入耳朵，犹如空谷的回声。然后，是一个年轻人顽皮的尖叫，有点可怖。

寂静重又回来。

不知又过了多久，一声狗叫，引起了小区里几只狗的群叫，突然觉着楼道被声音震动了。没有人的声音，狗似乎也无聊地回到了窝里。

毫无睡意地躺着真是难受，想到“味同嚼蜡”，于是穿衣起床，轻手轻脚到了书房。先是静坐在黑暗中，感受夜的无趣和神秘，但枯坐一会，又觉无趣。

看到月光下闪闪发光的黑色钢琴。想：弹琴吧。可是在冷夜突兀的琴声如果打断了别人的睡眠，那是多么恶劣的事情。

拉起琴盖，摸摸白色的琴键，手指触到光滑和冰凉，如一首清凉的曲子，在寂夜里溢出美妙的声音。

我又悄悄坐下，倒了杯热茶暖身。站在窗边，看外面的夜景，夜朦胧而安静，心也静了。

面对黑如漆墨的夜空，突然增生了对自己的陌生，这样的浩渺之下，我为什么存在？我算什么？我要干什么？我怎么会在这里，我是天体下一颗有生命的尘埃吗？突然有点惊讶和敬畏茫茫的夜空。

一束光从远处移近，然后在路灯下快速闪过，我拉上了窗帘，让自己隐在黑寂中。

坐下来的时候，双手触到了大桌上铺着的厚厚绒布。写字吧！临帖的欲望跳出来。铺开纸，倒了墨，手中的笔飞起沉落，时如大刀，时如飞针，流转不停。忘却后的快乐，是黑夜给我的礼物，这时才感到：原来在夜晚涂写，会比白天更投入，更满足。

安静，就像清溶剂，让一切都成为空白。灵魂和思想是安宁的，至境的状况，连呼吸

也隐忍了。

写字的美妙，让人不得不联想帖子的创作者。王羲之怎会写出如此美字？一个因酒而感，创下伟大墨作的人。此刻，他不在，他的笔不动，而他的字在飞行。在浓黑的夜里，在一个小小的书房里，在一个女人的眼里，在我的笔下，他的字灵动、飘逸，美若飞天。难怪当年的李世民，为此制造了一场计谋，书圣的后人智永，又因茶生祸，丢失了《兰亭序》真本。

爱重，欲重，劫重。

我知道太过激动就不能再写了。

初时，屏息而写，眼里全是字，心中全是提顿运笔，心一杂，手就跟不上，心就不纯真，动作就不到位了。做一件事非得忘我，才能致其最高境界。当年的王羲之是否也是酒后忘我，才达至境。

放下笔，已是丑时两点。脚下的冷气蓦然上传。换了鞋，除了胃轻微的悸动，人却比先前更清醒了。

我悄悄地等着，等着时间慢慢地走过去，让黑夜浸透我的身躯。

可是，怎么办呢？时间不走，我也不能走。

书橱里，满架的书，也是可以帮我打发时间的另一个朋友。暗夜寂静，不适合读小说，抽出一本《菜根谭》，它是最适合静夜慢读的了。一句句短小的哲理，一声声忠实的告诫，一段段警人的话语，在寂夜里敲击出重重的回音。听先人的教诲，回古人的对话，对现实自己的反省，有感慨、叹息、无奈，又豁然开朗。

这是一部人怎样活、怎样做的书，而生活中的我们时不时会迷惘。世界是什么，社会是什么？人怎么做？犹如游在水中的鱼，有一天突然说：水到底是什么样的东西？

水到底是什么样的东西？难倒了鱼儿们，也难倒了一大片人。要解决人的无奈和困惑总是要机遇的。就如当年的王阳明，突然解决了格物和合一的困惑也是一刹那的事。

人都喜欢把简单的事情复杂化，其实做人和生活是一件很简单的事，活着就够了。我不知道明天会不会把生活复杂化。就在这样想的时候，黑暗和明亮已经联系在一起。

合上最后一页书，东方欲白。

原来清冷和黑暗已经被忘却和抛弃，夜的温柔像一位朋友，温暖了人。

原来这样的黑夜，我也是喜欢的！



<p>BAI YE ZI XUN <b>百业资讯</b></p> <p></p> <p>广告垂询电话：87348429 87250202(传真)</p>	<p><b>宁波技师学院</b> <b>宁波市高技能人才公共实训中心培训信息</b></p> <p>1.宁波市高技能人才公共实训中心是政府搭建的公共实训平台，真诚为企业职工、院校学生提供培训鉴定服务。常年开设数控、模具、机电、电气、汽修等工种(专业)高端技能实训、鉴定。</p> <p>2.2015年机械(数控、钳工、模具等)、汽修、电工、焊工技师、高级技师国家职业资格考评报名开始。</p> <p>3.各类机械、电气(Pro/E、UG、Powermill、PLC等)软件培训。</p> <p>4.机修钳工高级工、维修电工中高级工4月中旬开班，报名从速。</p> <p>5.机械类、电气类、焊工、汽修、烹饪、面点等工种国家职业资格等级班常年开班。</p> <p>6.电工、焊工、登高等上岗证初、复训每月开班。</p> <p>符合条件的实训、培训学员按规定享受政府经费补助！</p> <p>地址：江北区榭嘉路800号 电话：88168011 88168699</p>		<p><b>注销公告</b></p> <p>经股东会决议，本公司决定注销，同时成立清算小组，并按有关规定办理工商注销手续。</p> <p>特此公告</p> <p>宁波超德电气设备有限公司</p>		
<p><b>减资公告</b></p> <p>根据公司股东会决议，将注册资本由100万元人民币减至10万元人民币，并按有关规定办理工商减资手续。</p> <p>特此公告</p> <p>宁波市李忠家私有限公司</p>	<p><b>注销公告</b></p> <p>经股东会决议，本公司决定注销，同时成立清算小组，并按有关规定办理工商注销手续。</p> <p>特此公告</p> <p>宁波泰裕建设有限公司</p>	<p><b>注销公告</b></p> <p>经合伙人决议，本合伙企业决定注销，同时成立清算小组，并按有关规定办理工商注销手续。</p> <p>特此公告</p> <p>宁波市鄞州甬凰工具厂(普通合伙)</p>	<p><b>注销公告</b></p> <p>经股东会决议，本公司决定注销，同时成立清算小组，并按有关规定办理工商注销手续。</p> <p>特此公告</p> <p>宁波超德电气设备有限公司</p> <p>遗失宁波市工商行政管理局海曙分局2004年2月11日核发的工商营业执照正(副)本各一本，注册号为：3302033205816，声明作废。</p> <p>宁波海曙五联复印机维修部</p> <p>遗失宁波市工商行政管理局海曙分局2014年7月15日核发的工商营业执照正、副本各一本，注册号330203602049895，声明作废。</p> <p>宁波海曙顾先生鞋店</p> <p>遗失鄞州检验检疫局发的免于办理强制性产品认证证明，编号为M380515000015，声明作废。</p> <p>宁波普王电声股份有限公司</p> <p>遗失机修技术人员(维修工)上岗证，证号：330227199110027537，声明作废。</p> <p>陶悟</p> <p>遗失销售不动产统一发票一份，名字郑一晨，共四联，1.发票联，2.办证联，3.记账联，4.存根联，发票号码00073258，发票代码233021496040，金额350000，声明作废。</p>		
<p><b>友情提醒</b></p> <p>使用本栏目征婚信息请对方注意：因广告审查涉及《广告法》相关内容，敬请应征者注意自我保护。</p>	<p><b>梦你圆婚介</b></p> <p>郊区丧偶不育女70岁，中等身材，肤白显年轻，性格随和，有农保1200元，有房三套，村里每年可分股份10万，但她一个人实在太孤单，吃饭的时候再好的菜也没什么味道，特别身体不好的时候连倒杯茶的人也没有，现在真心希望寻找一位健康实在，忠厚，性格好的男士为伴，贫富地区年龄不限，最好有子女，双方中意后可到女方家去看，来者随带证件。</p> <p>委托15658382117</p>	<p><b>巧缘婚介</b></p> <p>招上门丈夫，65岁女士，丧偶，一女在外地，她有二套房，有退休金高，生活无忧，人随和，贤惠大方显年轻，一个人蛮孤单寂寞，想实实在在找个老伴相互有照应，但身边缺少一位知冷知热，体贴关心的好男人，希望对方身体好随和合得来就好，经济没要求，地区不限，约见本人面见，来者随带证件。</p> <p>委托电话：13071922507</p>	<p><b>月缘婚介</b></p> <p>丧偶女老板，53岁，1.60米，郊区办外贸加工厂十多年，市区有房3套，经济实力强大(因先夫无生育能力)，至今膝下无子女，她容貌端正，气质优雅，性格温柔，先夫去世已满三年，孤独的她虽有丰厚的物质却无法弥补内心的空虚寂寞，渴望有位知心爱人相互陪伴，晚年有个依靠，不求对方经济地位职业，来自哪里，只求你是一位健康，诚实有爱心的先生共建家园。(地区、经济不限)带一孩子可落户，双方满意可尽快完婚，来者带证件。</p> <p>热线：13216620869</p>	<p><b>月缘婚介</b></p> <p>招上门丈夫，善良大方的丧偶不育女，65岁，1.60米，农村机关退休劳保6820元/月，现经营先夫留下的汽车配件厂，业务稳定，经济优越，为人实在，性格开朗，通情达理，市区有大套住宅及郊区别墅，生活富有，但一个人冷冷清清倍感孤独，她变得寂寞难耐，缺少亲情和关爱，诚觅忠厚老实身体健康的好男士相依相伴共度晚年，她不在乎年龄经济地区，只要你人品好心地好，就大胆来电，双方满意可去女方观看，来者带证件，最好有子女，有缘尽快完婚。</p> <p>幸福热线：15967891812</p>	<p><b>爱随缘婚介</b></p> <p>端庄大方，开朗温柔的丧偶好老丈72岁，较好企业退休劳保5880元/月，另有先夫留下厂房出租25万/年，市区有大套住宅及郊区有别墅，先夫去世后，留下从未生育的她实在好孤独好无奈，喜欢旅游音乐的她希望找一位脾气好好身体健康的好男士喜结良缘共度幸福晚年，不求别的，只求有缘，劳保有无可约，约本人面谈。</p> <p>电话：13252417273</p> <p>遗失社会保险登记证副本一本，号码为：社险浙字33020344001999号，声明作废。</p> <p>宁波名苑鞋业有限公司</p> <p>宁波麦克森太阳能有限公司遗失提单一份，提单号：OOLU2558536590，船名航次：OOLU CHICAGO V.20W，箱封号：OOLU1176239/OOLDER8753，声明作废。</p> <p>易珊</p> <p>遗失硕士学位证书，编号1164632014100582，声明作废。</p>