



女司机有话说

狂想曲



◎雨田

女司机是一个不被待见的族群。每每与老公一起驾车外出，见路上有蜗牛状爬行或转弯不打方向灯的，他总会鄙夷地说，肯定是女人或“差眼”。路上的女司机与近视眼如此之多，所以被他言中的概率极高。

不幸的是，本人也是女司机一枚，兼近视眼。有人说每本驾照背后都有一个被虐千百回的辛酸故事，那女司机的故事恐怕更为凄惨。我家在2003年买了第一辆车，因为有现成的司机，感觉出行方便好多。那时单位里的女同事，老的少的都一窝蜂地去学开车，我不为所动。后来，看着女同事、女朋友们开着车神气活现地到处转悠，我也心动过。与老公商量，要不我也去学车？老公兜头一盆冷水：就你那小样？！我默默反思半刻，泄了气。

2010年老公换了自动挡的车，我依然安分地坐在副驾驶的位置。有一天，全家去游乐场玩。我陪小侄女开碰碰车。左打右转，刹车、加速，在急冲横撞、惊险连连的赛场内，我居然反应敏捷、状况处理得心应手。出来后，我宣布，我要去考驾照，为了这份操控感，也为了双脚能更自由地到达想去的地方。

理论考试自然是小菜一碟。学科目二时，教练车的方向盘重得要命，几个小时练下来，两个胳膊都抬不起来。我相信勤能补拙，有时间就去场地练习。第一次被教练拉到驾校外的马路上开车，腿肚子直打哆嗦。明明车速不到40码，却感觉车速已经很快了，教练还一直喊：加速！踩油门哪！看着旁边飞驰的汽车、慢腾腾的自行车，踩离合器，换挡，踩油门，打方向灯，再换挡，心跳得都要衰竭。熄火自是免不了的，挡位挂错也常有，教练的责骂全部虚心接受。看我低声下气、诚惶诚恐的模样，教练对我这个中年女学员有了恻隐之心。考试在小港的考场，老公邀了他的朋友开着教练车让我单练。对那些奇葩的项目，圆饼

路、单边桥、曲线行驶，两个老司机既讲技巧又讲实战，第二天我竟轻松过关。路考时同组的帅小伙一紧张，将油门当成了刹车，直接挂掉；另一姑娘，也是手忙脚乱，起步熄火，再发动，再熄火。好在我这么多年身经百战地过来，考场不慌是我的心理特质。等我拿到黑色小本本时，教练恭喜我，说这个年纪的女同志，能如此顺利地通过考试，已属难得。

可是，等我坐上自家车子的驾驶位置时，我发现，作为女司机的噩梦才刚刚开始。原因之一，家里的陪驾远比教练严厉，而且更不留情面；原因之二，道路上的状况处理是学车时驾校没教过的，可是这比过好单边桥实用；原因之三，作为女人，方向感缺乏是硬伤。反正，那段时间，我跳上车子就心情抑郁，那个陪驾在一旁动不动就大骂，怎么变道不看后视镜？前面有出租车不知道提前避让？过马路不知道要四周观察一下？我终于明白了儿子刚上学时作业做错被我骂的感受：明明自己是十段高手，却要求初学者至少有中段以上的水平！而技能是在练习中才能巩固提高，经验更是在实践中逐渐累积，急于求成行不通的。有一次实在被骂得心烦，越烦越开不好，忍无可忍之后，我将车靠停路边，开门下车自个儿打出租到单位。我委屈，谁知陪驾更委屈：你以后要一个人开车上路的，这样的技术岂不是马路杀手？我说那个电动车就不应该闯红灯！他说，你不能操控别人的行为，但你要对自己、对别人负责；开车不仅是自己操作规范，更要学会对各种状况预判、想好应对措施！好吧，那你就不能好好教我？陪驾言之铮铮：我怕态度好了你记不住！

作为一个新手、女司机，我有过超市地下车库蹭到立柱的尴尬，有过小区停车被树撞破尾灯的经历，至今依然不能熟练地侧方停车。但我保持了良好的道路行驶记录。同事经常调侃我开着高大的越野车如无人驾驶一般，我难免有些小得意：我是女司机，我还行！对于那些被人诟病的女同胞，我想，她们缺的可能是一位坏脾气的陪驾。

慢点儿

微视角



◎黄洪书

我那辆骑了十多年的自行车，早在几年前就被儿子说是全宁波最破的自行车了。也难怪，他只要一骑上，不是链条掉了就是刹车坏了。可是，我骑着的时候，哪儿都是好的，连轮胎都是换一次可用好几年。后来我发现，儿子之所以说它不好，是因为他骑车实在太快了，而我任何时候都是慢悠悠地骑，又熟悉它的性能，偶尔还会给它上点油，所以怎么骑也不坏。

一台机器如果运转太快，就容易出故障，同样，有医学资料表明，人的身体是需要运动，但长期剧烈运动却可能会缩短人的寿命。最近看到一份资料，说人年轻的时候，血压低，不容易患心血管之类的病，如此说来，高压意味着衰老、危险，而紧绷的精神状态、快节奏的生活，其实也是一种高压。乌龟运动就很慢，可乌龟却很长寿，因此，有人把慢生活称作乌

龟养生法。

记得在一期电视节目当中，有人问一个歌星，作为一个男人，要如何保持风度？歌星说，送你一个字，就是“慢”，无论你说什么话做什么事，都稍稍慢一点，就会显得有风度。此话不假，一个人说话做事，如果总是心急火燎的，难免就显得莽撞、轻率、不稳重、不礼貌。而如果慢那么一点，似乎就显得成熟、稳重、老练、淡定、有教养。

上了年纪的人爱说，慢慢来吧。日子过得不如意，慢慢等；钱不够多，慢慢挣；对象没有，慢慢寻；身体不好，慢慢养。可见，“慢”字包含的内容是很丰富的，它不光代表着一种节奏，还代表一种心态，一种生活方式，甚至还是一种智慧。开车慢一点，更安全；走路慢一点，有闲情；购物挑选慢一点，品质有保障；处事慢一点，更稳当；思考慢一点，更冷静。适当地选择慢、学会慢，可以提高生活质量，也有益健康长寿。

我的晨练

绿生活



◎童遵森

眼下，老人们锻炼身体，几乎是一种自觉意识，也成为一种时尚。转眼间，我退休已五六年了，也成了这时尚中的一员。

事实上，对于锻炼身体，我可谓是很有超前意识的。在十余年前，那时我应该还与中年沾边，已经办了十多年的服装企业。两个儿子已大学毕业，参加工作了，他们让我不要这么辛苦，就歇歇吧。由于当时的服装行业确也不景气，我便果真像拉电闸一样，说停就停，没有犹豫。本来是个忙人，一旦无所事事，多少闲得有点发慌，神态也不免有些萎靡。我觉得这样下去不行，应该得有规律地活动活动筋骨，以提提神气儿。于是，便每天早起，开始进行晨练。

我的晨练方式，有点与众不同。一般人大都在户外进行，而我却是“足不出户”，在自家院子里折腾。因为，在户外锻炼，往往难以坚持而前功尽弃。我曾有过这样的经验教训——我们村西头有一座风景秀美的小山，谓鹿山，高不过四五十米，全是清一色的茸茸细草，山顶很平宽，是晨练的好去处。我也曾每天早晨爬上该山顶去扭腰、踢腿、甩胳膊。开始决心不可谓不大，每天都按时到达锻炼地点。但后来，遇上连续几天风雨，无奈就得中断；或逢冰冻严寒天，又畏怯着不敢出门，等待天气转暖。如此一次次地松懈，结果便半途而废，成了俗语所说的“三日黄”。

而在自家院子里，对这种外部因素的干扰，便容易克服多了。也许，锻炼的效果不及户外来得好，但关键是贵在坚持，否则，什么都无从谈起。

对于我晨练的内容，也可说是非常简单，就是跑步与跳绳。这两项运动是锻炼身体的最好方式之一，易操作，且实用。尤其跳绳，不仅不讲究场地，且是典型的全身运动，手脚并用，活动四肢，有极佳的健身效果。每天，我很有规律地先开始跑步，然后再接着跳绳。我家的院子不大，也就四五十个平方米，中间砌着一个较大的花坛，我的跑步就是围着花坛兜圈。由于圈子范围不大，跑起来身子有点向里侧斜，双腿受力不匀，为平衡身体起见，我先是顺时针转二十五圈，然后再逆时针转二十五圈，这般循环往复地跑上六个轮次，共一百五十圈，大概用时三十五分钟左右。

接下去的跳绳，其强度比跑步要大一些。为减少跳绳对于体力的消耗，让它变得轻松一些、易于坚持，我摸索出一套行之有效的办法，那就是各种跳姿轮流交替。我采用六种方法：一是右脚上前起跳；二是左脚上前起跳；三是双脚并跳；四是左右脚交替着跳；五是右腿单跳；六是左腿单跳。我的具体跳法是，第一轮，每种姿势跳十下；第二轮，每种姿势跳二十下；然后以此类推至每种姿势跳四十下。而最后一轮，就又回落到每种姿势跳十下结束。这样算起来总共跳六百六十下，时间约十五分钟。我跳的速度与跑步一样，都是快慢适中，以体力能够承受为限。

从开始锻炼身体至今，尽管时间已过去十余年，从一个曾经的中年人至年逾花甲，但其间不管是三伏酷暑，还是三九严寒，都始终如一，从不懈怠，很少间断过。旁人对我十年如一日坚持不懈，都非常钦佩；尤其对我能轻松地一气跳六七百下绳，则更为啧啧赞叹，并说我愈来愈不像六十多岁的人了。是的，锻炼确实会使人的精神变得矍铄，心态变得年轻，心情变得轻松愉悦。

还须提一下，那就是因晨练致使我获得了另外一项成果——文学创作。也许把本不搭界的两码事联在一起，似有故弄玄虚之嫌。事实上，对我来说，它们之间的关系实在太密切了。我年轻时就爱好文学，并在省刊物上发表过小说，后来因忙于工作，这几十年间便中断、荒废了。随着开始锻炼身体，我的写作爱好与兴趣，便重新被激发起来。在每天近一个小时的晨练之后，我都会冲一个热水澡，然后，沏一杯香茗，坐到电脑前，边细细品咂着，边敲着键盘码字，心情甚为舒坦。由于这已成了习惯，如那天没有晨练、冲澡，浑身就像长刺般地不舒服，面对电脑，便会兴趣全无、灵感顿失，甭想写成一个字。这就促使我每天务必晨练，才能进行写作；要想写作，就必须得坚持晨练，两者已完全是一种相辅相成的关系了。确实，我去年出版的一百余万字的四部作品集——一部散文集，一部短篇小说集，两部中篇小说集，就是这十年内，在这样的状况下写成的。为此，我一直感恩于我的晨练，既增强了体质，变得年轻态，又使我在文学创作上获益匪浅。我想，只要晨练不停止，我的写作就不会中断；只要我继续写作，就不会放弃晨练。



总第 6025 期 配图 马志奇 投稿邮箱：essay@cmb.com.cn