

老公减肥记

□虞燕

近几年,老公每隔一段时间都会嚷嚷着要减肥,不过,嚷归嚷,实际行动无几。过完年,往电子秤上一站,体重即将突破160斤大关。他对着那个令他难堪的数字咬牙切齿地说道:“今年一定要减肥!”我在边上涂我的指甲,眼皮都没抬,只当没听见,这话都听了几十遍了,谁信呢?

他抱怨晚饭做得太丰盛,荤菜比例大,素菜做得不够清淡,严重不利于他的减肥。好吧,配合一下,可不能让人家把减肥失败归咎到晚餐上。当然,这并不意味着我们对他的减肥有了信心,在晚餐上“做文章”好像是他唯一能想到的减肥方式,一般也就折腾个十天半个月的就偃旗息鼓了。

上下班开车,办公室一坐就是一整天,晚饭后懒洋洋地往沙发一坐一躺玩手机玩ipad,这样子就算每天不吃晚饭也瘦不了几两——我忍不住再一次敲他,颇有一种死马当活马医的意味。这次,他好像听进去了,看他打了鸡血似的在微信群鼓动几个体重超标者去一起爬山,扬言要一起运动一起健康一起变帅云云。我不得不得皱起了眉头,对于一个基本上不运动的胖人来讲,不用一上来就进行那么猛的运动吧?爬山难以坚持不说,还可能损膝盖盖呢。听我这么一说,对运动知识一窍不通的他嘴巴张成了“O”形。幸好,群里的那几位属于口头响应者,行动支持者寥寥,爬山大计就这样顺理成章地流产了,要不,他这个发起人还真不好意思打退堂鼓。思量再三,他选择了散步和跳绳,信誓旦旦地表示一定会持之以恒。我说,我会监督你的。他说等着瞧吧。鞋、裤、衣服,一溜新的运动装备,每晚沿着小区周围走上好几圈,如遇雨天,就去车库或楼道跳绳,他还说原地踏步应该会瘦脸,因为发现踏步时两颊的肉抖得厉害。

我把电子秤藏了起来,规定每过十天才可以称一下,频繁过秤对保持减肥信心无益。他说听我的。但每过两天,他都要问,瘦了吗瘦了吗?我装作仔细端详他,而后很肯定地告之,瘦了一点了。当然,这纯粹是鼓励他的,我真看不出哪里有变瘦。某天清晨,我跟女儿被他忘形的叫声吵醒,他兴奋又得意地站在穿衣镜前说:“你们看你们看,连我自己都看出来脸瘦了!”初战告捷,信心大增,他关注了同事间正流行的微信运动,与各位好友PK运动量,动力十足。上班时也不像以前那样把自己“绑定”在椅子上了,时不时地走走动动,或给同事递茶送水,或去车间转转,按他的话说,就是抓住一切可以消耗脂肪的机会。晚上由沿着小区周围散步换作了沿着小城的河走,说是绕着小区走可能会一时念起而少走一两圈,而沿着河边走到头后必须得走回来,来回8公里,无法偷懒。他时常看着手机呈自我陶醉状:“微信运动里的步数噌噌往上蹿,说明我的体重正在嗖嗖往下降!”我不禁夸他这次有决心,令我刮目相看,他说等他减肥成功后再表扬吧。

晚饭吃得少而清淡,运动量却越来越大,临睡前难免会饿,他一般就吃点我给他准备的水果,但有一次,桌上的一包方便面却令他焦躁地从客厅到卧室走了好几个来回,最后有些难为情地看向我:“给我吃点方便面吧,就半包,可以吗?”我被他可怜巴巴的模样惹得笑出了声,嘱咐他面里可以放点青菜,既有营养又增加饱腹感。可吃完后,他又觉得有负罪感。我安慰他漫漫减肥路,不用计较偶尔的贪嘴,饿了吃点东西才有气力减肥呀。他说他明天要多做些运动。

减掉8斤后,他的状态相当好,不过,之后的一段时间,虽然运动如常,但体重一直没有如想象中那样持续下降,偶尔有吃饭应酬,甚至还会回升一些,以为他会泄气,却看到他在微信圈发言:都说减肥是一种生活态度,减肥瓶颈期,坚决挺过去!我点赞,并回复:革命成功在望,继续努力!



妻子学健身

□许金达

两年前的夏天,我家那口子忽然迷上了健身,看着她每天早上骑着自行车跑到几里路外去拜师学艺的执着,连一向自诩做事有毅力的我也自叹不如。

妻子首先学的是宝剑。那段时间她学得如醉如痴,连做家务时也会拿着手里的家什操练起来。有一次她在家门口扫地时突然来了灵感,举起那把扫帚挥舞起来。那架势被一只正准备来我家门前方便的狗看到了,以为是对付它的,有道是“好汉不吃眼前亏”,那可怜的畜生赶紧夹着尾巴逃之夭夭了……

但宝剑似乎不太走运,风光了一阵后终于失宠。被妻子束之高阁不再问津。取而代之的是四十二式太极拳。她说,太极拳是健身的最好办法。我听了也深以为然,因为当代一位大名鼎鼎的养生专家是这么说的。不久,包括我妻子在内的那些巾帼英豪们,在我家跟着电脑视频里那个鹤发童颜的长者学起了太极拳的一招一式。什么白鹤亮翅,什么单臂泄水,烦得我差一点没捂住耳朵。然后,她们把学校旁边公园里的那块空地当作演武场,每天早上活学活用地打起了太极拳。一段时间下来倒也学得神形兼备。有一天,我的一个熟人看见我,装模作样地打量我一下,然后说:“老弟,我真替你担心。”我听了十分诧异,不禁问道:“担心什

么?”他一本正经地说:“你老婆学了太极拳以后功力大进,如果日后你们两口子打架,你肯定不是她的对手。她打太极拳时一脚蹬下去,那座水泥桥都在颤抖。我真担心那座桥塌了呢!”我听了只好嘿嘿傻笑几声……

太极拳的好运似乎也在她们学会后不久走到了尽头。于是,腰鼓粉墨登场了,而且队伍也越来越壮大。她们每人买了一只腰鼓,也不知用了什么神通,居然请到了一位老太太免费为她们传授打鼓的技巧。那时正是冬天,凛冽的寒风没有磨灭她们学打鼓的热情,于是每天早上那咚咚、咚咚、咚咚的声音响彻云霄,煞是热闹。一个月后的一天早上,我有事路过公园,顺便看了一下她们打腰鼓,那三十几个人居然已经练得动作整齐划一,显得极有章法,真可谓“功夫不负有心人”。再后来就是作为村腰鼓队到外地去表演,有一次竟然跑到了奉化……

两年下来,我妻子和她的伙伴们乐此不疲地学了一样又一样的健身本领。家里的健身器材也应有尽有,什么单扇、双扇、健身球、宝剑、腰鼓……已足够开一家健身器材店了。不过话说回来,我妻子的身体倒是比以前健康了许多,腰酸背痛的很少发生,感冒也不再犯。看来“生命在于运动”真是至理名言。

这几天那些巾帼英豪们又凑在一起嘀咕,看样子好像又要去学什么新的健身本领了,唉……

打拳记

□江泽涵

九岁那年看了一系列邵氏武打片,就对武术情深入髓,也曾憧憬有朝一日仗剑天涯。后来我慢慢知道,这只是一个清醒着的人做的梦,但是中国千年武术和武德精神是真实的。次年暑假,我在祖屋翻出一本被蛀残了的《武术入门》,封面是李连杰的练功照。书中除了讲解基本功,还有长拳、小伏虎拳、截脚、弹腿和五形八法拳等套路。

我对这书爱不释手,不看基本功部分,直接学“十路弹腿”,我那会儿打拳只管架势漂亮、潇洒。后觉该套路招式有很多重复,就转学北派少林的“五形八法拳”(精简版),龙虎豹鹤蛇五种拳型,共二十三式。但我记性差,打完一式,记不起下一式。有一天,我注视着弄堂外的水门汀,被夏阳烤得像口不粘锅,一杯水倒下去,眨眼就干了。我发狠心采用记忆刺激法:在方圆五米内浇上水,赤脚,在水干前打完连贯的一套才穿鞋。我拉开架势,出拳,蹬脚,收掌,头两遍较勉强,第四遍起,打完前一招,后两招就呈现在了脑海。我试了十几次,终于穿着鞋也能一气打完。

我上高中那年,买到一本武师韩广政编著的《罗汉伏虎拳》,这是南派少林拳,共一百一十式,结构严谨,招式朴实,没有一点花哨。我那时的口味已经转变了,质朴之风正合我意。但由于当时是住宿,我只能在夜自修之后,躲到食堂去练,历时一整个高中,才将招式练得熟练有力。

俗话说:“练拳不练功,到老一场空。”我曾用在乡下的半个暑假,从溪坑刨来沙子,练打沙袋,由于急功近利,不戴手套,不缠布条,当天皮就破了,次日化脓,于是改练掌,结痂脱落,继续练,手背的皮就厚了起来。奶奶颇为忧心,在老一辈看来,一个人的手代表了他的福气,多肉柔软,有福,瘦骨嶙峋的就苦命。我偏不信这个邪,拍沙袋不过瘾,还去拍毛竹,似乎唯有如此才能彰显“伏虎”的气势。

开学后,我为不能再打沙袋而感失落。那天听说两个学弟打架把对方打进了医院,还打上了石膏。我想人体其实十分脆弱,我要练那股拍毛竹的狠劲来做什么?当年不明白书上说的“禅拳一体”,彼时已渐渐悟出一些和生活相通的常理,比如,我应该求精而不求多,而学拳也只当为强健筋骨。

大学里,我搁下了拳事,一心投入到书海中,偶尔一个晚上才会徘徊在学校的某个角落回忆招式。有得有失,也没什么遗憾,只感激那个清醒的梦丰富了我少年的生活。

重拾拳事是在我工作之后,办公室坐得久了,眼花脑涨,体力也渐感不济,肩膀硬得像被灌了铅似的。打拳其实比去健身房方便得多,在房间在阳台就可以展开拳脚来,早晚各两遍,就逐渐精神起来了。防不测之心也是很有必要的。我开始琢磨技击,拆解每一式,我该如何出手,既可以保护自己,又不太伤对方;当被多人围攻,身旁又有女人和孩子时,又该如何下手,既可以先让他们逃走,又能使自己全身而退。

我手背处的厚皮早已蜕完,也没再去练那股狠劲,甚至也不练扎马步。但是看见武术书籍,还是会欢喜地去翻翻,特别想读读那些充满正气的掌故逸事。

中华武术博大精深,很多拳理,我压根不曾听说过,也没特意想去弄懂。我说的打拳其实就是摆摆标准或不标准的姿势,图个舒展筋骨、发泄压力的目的。说句不害臊的话:不求发扬光大,但愿绵延不息。