

# 快乐的“指挥家”

□冯秋玲

元旦之夜的维也纳新年音乐会，是全世界乐迷的美事，也是央视给全国乐迷的美餐，我当然不肯放弃这份礼物。

我坐在椅子上开心地坐着，身体随着音乐的节奏微微律动。突然，我灵光一现：我要学做指挥家！

先生拿来一根筷子，我觉得太短；又拿来一根“不求人”，我又嫌太长。他灵机一动，找到一根电视机天线棒，可以伸缩自如的，上面绑着一根红绳子。那是我每天步行锻炼时随身携带的赶狗棒。我拿在手里一挥，太合适啦！

我双眼专注地看着电视里指挥家的每一个动作，一丝不苟地跟随着操作两手，面部的表情也随之学着不断变化。

我一会儿手掌翻飞如蝴蝶翩翩，一会儿握紧拳头喊加油加油；有时候轻按双手似蹑手潜行，有时候展开双臂学猿猴攀壁；或者手臂轻划打太极拳，或者两手推送作搓衣状，甚至竖起两个大拇指上下晃动。音乐高昂时挺胸摇头，脸部表情不断跟进：或紧张，或聆听，或欢笑，或搞怪，或满意，或焦急……我挥臂扭腰，摇头晃脑，一根指挥棒或静若处子，或似剑猛劈，或跳跃，或轻扬。一个多小时下来，台上的指挥家额头冒汗，哦，原来当指挥有那么累。而我，则激情澎湃，神采飞扬，乐不可支，乐而忘忧，浑身的每一个细胞都开心无比，一扫几个月来因膝伤而致的郁闷。

我先生在旁边一段一段地录着视频，笑逐颜开。看着他喜眉笑貌的样子，我不禁想到四个月前，我左膝粉碎性骨折，术前术后十几天铺天盖地的剧痛，使我变得憔悴不堪，拆线后一周伤口裂开，腐肉成洞，再次入院手术，拿掉钢钉钢丝，割去腐肉，重新缝合，可伤口迟迟不愈，还发高烧。两个月后，伤口总算愈合，可四个月多了还不能独立行走。新年夜，我俩不约而同地选择把这些不快回忆扔进了垃圾桶里，及时行乐！我把其中的三段视频分别发到同学群、邻居群。同学调侃我指挥真帅，有大师风度，可以谋求高薪，还说以后同学会大合唱一定让我指挥；邻居则说她们在开怀大笑时，乐得差点把茶水倒翻。我可以想象看到这些视频的朋友们那种乐不可支的样子，我把欢乐欢笑分享给朋友们当作新年礼物，真好！

生活是一盘菜，苦甜酸辣，五味杂陈；生活是一条路，平坦崎岖，有山有河；生活像天气，阴晴雨雪，变幻莫测；生活也是一种心情，喜怒哀乐，轮番上阵。

人生苦短，不期而至的苦难在所难免。人都会厌苦趋乐，避灾向福，这是一种本能、一种修为，也是一种追求。我喜欢这种修炼，我喜欢寻找快乐、制造快乐、享受快乐，愿意做傻乐的傻妞。我从与朋友的交往中、从书本里、从家里的一餐一饭、从每天的人间烟火中体验快乐。我从婴孩的啼哭中遐想童年的无邪，从青草的芳香里憧憬花红时节，从蔚蓝天、缤纷彩虹、白云飘曳、日出日落中赞叹世界的美好。快乐处处有，快乐时时有，就看你去不去找、会不会找、愿不愿找，特别是从快乐中去找，那是一种历练，一种修为。我努力地寻找快乐，发现快乐，并习惯把快乐传递给周围的人，让周围的人或笑声朗朗，或会心一笑。

2019年的维也纳新年音乐会已经落下帷幕，让我们与岁月约定，下一次，每一次，大家都来试试学做快乐的指挥家。

总第691期 配图 韩凤平 投稿邮箱: essay@cmb.com.cn

# 五十肩

□陈红连

虚岁才进入五十，就患上了“五十肩”，实在令人恼火。

刚开始时右手臂感觉无力，抬不高，偶有负重就有痛感，因忙碌生计，无暇顾及，直到几个月后的一天早晨，突然拿不起盛开水的大水杯了，才发现生活被这恼人的肩周炎、颈椎病打扰太久了。这不，一举手，手臂投降一样搁在半空，伸不直放不下，再用劲，痛得撕心裂肺；想从头顶弯过去触摸另一边的耳朵，仿佛有一根筋扯着拉着不让过去，手臂又胀又麻，再怎么挺腰凸肚使劲歪斜过去，终究不能如愿；弯下腰用手指尖蜻蜓点水一样打另一只脚尖，突然变成了高难度动作，可望不可即了；后背痒，想反过手去挠痒痒，对不起，也做不到。

人一有病，心便生烦，痛楚会在你笑得没心没肺时，突然间传递到大脑，速度之迅猛，足以让脸上的笑容顷刻间凝固萎缩凋零，转而龇牙咧嘴，锁眉叹息。

不得不小心翼翼地对待它了：一部分活计分给左手承担，比如提重、推拉门、从高处拿东西。央求同事帮忙把键盘鼠标的位置放低，让右手更舒适一些工作。洗衣的活移交给洗衣机，做饭的活分派给家里人。下班了往沙发上一靠享清福，反正肩周炎、颈椎病都是慢性病，重在保养嘛，让它好好休养一段时间，总会好的。

可是病情没有想象的那样简单，它像一个泼妇，强悍而任性，没人得罪它也会时时发作，没完没了地纠缠胡闹，渐渐连穿衣脱衣也困难，睡觉换一下姿势都艰难。忍不住跟友人诉苦，没想到她也如此，她在左手，我为右手，病情十分相似，症状几乎一模一样。两人同病相怜，唠唠叨叨数说半天，惺惺相惜。

友人去看医生，医生说女人一到五十，多数气血不和，往往肩周炎十之八九有，故称“五十肩”，痛是有点痛，不必过分紧张，许多人过几年不知不觉就好了。当然这需要积极治疗。

友人便四处求医，贴膏药，打银针，做按摩，拔火罐，吃中药调理，奔波四方，可是效果极微。

我因为工作忙，没法到处跑，但也积极医治。贴过同事推荐的药膏；网上淘来艾灸机，下班了坐着做艾灸，熏得家中烟气腾腾，小狗旺旺也忍不住连连打喷嚏；拿起女儿买来的小榔头敲呀敲，希望疏通经络；用醋在患处来回擦，擦得浑身一股酸味……可惜这些偏方也只有传说中的神奇罢了，用在我身上几乎没有效果。

一日在网上浏览，看到一则医疗小知识，说有些肩周炎适合动起来。比如人靠紧墙壁站立，张开双臂，手指在墙上来回爬动，高至头顶，再慢慢放下来，反复锻炼，大有好处。我心一动，想起这么多天自己特意让右手休息，病情不轻反重，难道它缺少运动？

于是试着单臂抬起放墙上，人一点点走近去，手一点点往上爬。这个看似平凡的动作，对于我却难于上青天，刚开始锻炼时手臂痛得断了骨头似的，泪水忍不住爆出来，咬着牙坚持了一段时间，感觉手臂灵活许多。尝到一点甜头后，信心大增，逐渐增加了手臂绕圈、甩动、举高动作，利用空余时间做上几组。

赶快通知友人效仿，没想到差点害了她，运动后的她痛得揪心，不得不连夜求医。医生拍片诊断后说她这只手臂受过伤害，有疑似裂痕，要以休养为主，千万不可多动。

好心办了坏事，心里十分愧疚，想着好友因我受罪，一整天生自己的气，回到家也不想吭声，闷坐着看电视。

女儿进来拿东西，看见我不开心，以为手痛又犯，主动走过来帮我揉搓手臂，陪我说话。揉着揉着，童心发作，拿这只手当玩具使，弯过来拗过去地折腾，痛得我嗷嗷大叫直骂人。

没想到第二天竟发现手臂好多了，上下活动起来好像没什么牵扯束缚了。

原来它欠一顿揍！

可是自己揍自己，真心下不了手！任务又分摊到他们父女俩身上。

女儿玩性重，喜欢把这条病手臂当作机械手使唤，指挥它这边去那边去，花样百出，一边看我脸部表情，若我能忍受，则最大限度地多角度拗动。

家中的男主人就不一样了，他一上来也不管三七二十一，噼里啪啦一阵打，打在后背与手臂的连接处，痛，但舒坦。接着伸出手肘，按压在我的肩膀上一阵揉搓，直揉得他气喘出汗才罢休，接着打开电视，一边看电视一边用手捏患处，渐渐被电视剧剧情吸引结束了这顿揍。

说也奇怪，在父女俩不断的揍打下，这条手臂竟然一天天好了起来。有时他们忙，忘了打我，我这个贱骨头还会好声好气地央求他们俩高抬贵手。想想也真是好笑，世上竟有这样的人，讨着受挨打，别人揍了你，心里还感激不尽呢。