

学木兰拳的大妈们

□陈红连

活着活着，活到了大妈级别。

站入大妈之列，实属无奈，莫看这仅是一个称谓，却意味着女性不再年轻。人到了一定年龄，隐藏得再好，也逃不过岁月的挑挑拣拣，摇摇晃晃努力挣扎几年后，不得不承认已身在大妈营中。好在这个年龄段，儿女多已成家立业，可以松口气放手不管不顾，又享受着退休时光，退了休着，属于自己的时间回来了。趁着有时间，趁着身体还可以，抓住健康的尾巴，哪儿热闹往那儿凑，旅游、聚会、广场舞，哪里都有她们的身影。

作为资深大妈，我也难以免俗，掐指一算，混迹在众说纷纭褒贬不一的广场舞中，已有十余年。跟着潮流走，先后学会了街舞、恰恰舞、交谊舞、民族舞、鬼步舞，从扭着秧歌的《中国的歌儿》跳到捂着耳朵的《小苹果》，从缠绵的《黄玫瑰》舞到奔放的《酒醉的蝴蝶》，一路跳，一路开开心心。舞蹈锻炼了我的身体，也开阔了我的交际圈。一群年龄相仿的大妈们，兴冲冲建起一个跳舞群，取名“舞飞扬”，一起看视频，一起探讨步法，一起模仿着舞姿，大家玩在一起，折腾起来，也忘乎所以，小姑娘一样嗨。

直到遇见木兰拳。

接触木兰拳始于群主小平发上来的一段视频，舒缓的音乐配上优美大气的木兰拳式，似拳似舞，飘逸、潇洒、柔美，一群上了年纪的大妈们，一会儿摆出弓步推出掌力，一会儿又挺起身子扬起手臂连轴翻飞，姿态迷人，风韵十足。顷刻，跳舞群骤降急雨，大妈们不顾午后闷热，纷纷潜出水面。

“啥舞？像拳。”

“太极？”

“好美！”

“哇，想学！”

小平统一回复：“木兰拳，想学的朋友晚上广场见！”

那天晚上广场上，到的人特别齐，特别多，大家都来开眼界，领略木兰拳神韵。我来的时候，一圈人围着，正在观看小平的木兰拳表演。小平身材高挑，体形好，一套木兰拳打得风生水起，似行云流水，缓中有急，柔中带刚，还没打完，已经有人喝彩鼓掌。美好的事物人人向往之，小平优美的表演，无疑是木兰拳最好的广告代言，大伙当即排队学打木兰拳，兴致高昂。

可是不出几天，高涨的士气消散得无影无踪，有人借故缺席，有人中途悄悄退场，有人大声表述学不会。原来，木兰拳看似接近舞蹈，其实跟广场舞截然不同，它一招一式，武舞相融，需要手、脚、腰部的完美结合。身体时而前倾，时而后坐，重心不断转移，脚尖脚跟更要交替频繁，弓步、虚步、旋转步、后插步，层出不穷；有时半浮身子下蹲，有时拔直腰身挺立，两只手臂柔

软得像两根绸带，前后左右，收放自如，划出优美圆弧。只有做好了这些基础动作，才是学习木兰拳的开端。姐妹们从未接触过木兰拳，单身体重心的转移，已经搞得头昏脑胀，再来一个鸽子翻身，基本分不清东南西北了。偏偏木兰拳特别讲究方位感，每一步脚法都有定位。因为这些，学起来难度特别大，不容易很快掌握，两三天的学习，大伙晕头转向，始终不得要领，一颗颗原本激昂的心渐渐沉到了水底，似冬天的鱼儿，潜下去了，就不轻易出来冒泡了，人气越来越淡。偌大的广场上，稀稀拉拉几个人还在坚持，勇气固然可嘉，动作却实在不敢恭维，变了形的招数，缩头缩脑，滑稽、僵硬，越卖力，越显得张牙舞爪，好好的木兰拳，硬生生打成了可怕的僵尸舞，不忍目睹。

难道就此却步？

正犹豫间，小平站了出来，她重新开启音乐，大大方方出手，一套动静相济、大起大落的木兰拳一气呵成，木兰风采再次牢牢吸引了众人的眼球。小平说，自从学会了木兰拳，体重减轻了8斤，小肚子没了，腰是腰，胸是胸，形体好了吧？大伙一看，果真是。大妈身上多肉是通病，谁不想减肥成功？找到了动力，再次集结起来，重新学习木兰拳。

起初的时候，广场上人不多，小平教得认真，姐妹们学得也认真，一步一个脚印来，慢慢找到了感觉。回到家也没闲着，在群里相互琢磨拳法，有时还发个自己打木兰拳的小视频上来供大家点评。小平不失时机，耐心地分段上传木兰拳的分解动作视频，方便姐妹们观摩练习。不知不觉间，没参加学拳的姐妹也坐不住了，隔三差五地相继回来。

一群大妈认真起来也蛮可爱，她们俯身、弯腰、抬头，缓缓抬起一条腿，双臂张开，原本想来一个潇洒的白鹤亮翅，无奈另一条撑地的脚不争气，筛糠一样抖得厉害，“突突突”乱弹风琴，终于有人憋不住，“哎哟”一声，一个趔趄倒了。众人受其影响，紧在喉咙的一口气泄出，纷纷中招，广场上顿时东倒西歪一大片。嬉笑嬉骂声中，又俯身继续……

万事开头难，一旦入了门，兴趣上来了，想学的劲头挡都挡不住。舞友阿飞，晚上看视频学到11点，白天一边干活一边模仿动作要领，如痴如狂，进步神速。功夫不负有心人，大家在音乐声中每晚练，渐渐有模有样。有人提议统一服饰，一呼百应，当即上网淘宝，黑短袖配上红镶边灯笼裤，个个神采奕奕，学打木兰拳的大妈们品尝到了来之不易的成功喜悦。

三个女人一台戏，女人一旦搭拢来，花头就特别多。这群学打木兰拳的大妈们也不例外，特别爱折腾，折腾来折腾去，折腾出了热爱生活的五彩光芒。

桃花泪

□仇赤斌

儿时的夏日里，我无聊地盯着园中的桃子，可惜桃子还小，我已经尝过了，酸涩得很，心里着急咋还不熟呢？于是打起了树上桃胶的主意。

奶奶说桃树受伤后就会分泌桃胶，以利于其伤口自愈。我不知道桃树会不会疼，我如果摔破了腿，那可是很疼的。我有时会傻傻地想：“桃树为什么会分泌桃胶呢？是不是桃树伤心流泪后凝结而成的？”常常一场雨后，桃树上就会“长出”很多桃胶来，有时是白色的，蓬松柔软且晶莹剔透，煞是好看。太阳晒后，会慢慢变小，变成琥珀色，但更有弹性了。这玩意有黏性，可以粘东西。小时候课本破了，找不到胶水时，就用湿的桃胶来粘，效果要比饭粒来得好。记得那时课本上有篇文章讲琥珀，就寻思着桃胶会不会黏住蜜蜂或其他昆虫，很多年后是否也能成为美丽的琥珀？

那时候关注桃胶，是因为它的味道好，老家称之为桃凝或桃浆。奶奶住的老屋门前有株桃树，是我儿时种的，很多年了，树枝上和树杈处常会分泌很多桃胶。当桃胶多得要掉下来的时候，奶奶常会挖下最干净的部分，洗净后泡水在大锅的羹架上蒸，放点糖，黏黏的，滑滑的，还带点弹性，比木莲冻更有质感，那味道绝对胜过现在的果冻。

后来的吃法就多了。桃胶和银耳同煮是美味。把桃胶放入清水中浸泡至软涨，除去表面的黑色杂质，洗净后掰成小块，银耳亦然。将桃胶、银耳和水放入锅中，大火煮开后改小火继续煮半小时，再放入冰糖，也可以加入雪梨或乌梅，至汤汁浓稠即可。如果图省事，可以用高压锅，时间可以缩短些。放凉后喝，或是在冰箱里冰一会，实是夏季解暑消渴的无上妙品。和木瓜一起炖，尤其适合女性。也可简单煮熟后，倒入些酸奶、鲜奶、葡萄干之类的果脯，加点糖搅匀，味道也很不错。

桃胶可入药。清代著名医家张璐著的《本经逢原》有言：“桃树上胶，最通津液，能治血淋，石淋。痘疮黑陷，必胜膏用之。”其实早在唐代就有记载，《唐本草》中说：桃胶“味甘苦，性平，无毒”，可入大肠、膀胱经。民间有偏方用它治疗胃痛、胃炎，取比黄豆粒大一点的桃胶清水洗净，在嘴里嚼碎后，温开水送服，早晚各一次，坚持服用三十天，胃炎就不会再犯。

有年夏天，我在老家挖取了老桃树上的桃胶，用此法做了点桃胶冰糖羹，在冰箱里冰了一下。女儿开始不吃，她一向对陌生的食物有抵触感。在我再三劝说下，试着吃了一点点，随后大叫：“爸比，好吃，太好吃了！”把我手中的碗夺去，一人“独吞”了。吃完评价：“这味道有点像那种可食用的QQ糖，又有点像果冻。”

宝贝，这是天然饮品，岂是那些人工合成之物可以比拟的。

