●经纬行吟●

小岗村一日(散文诗组章)

□姚中华

“当年农家”

跨过低矮的门楣,时光开始变得陈旧。标注在门牌上的年月,不仅仅是为了缅怀。

茅舍、泥墙、竹床,还有黑漆漆的土灶,这些曾经庇护过小岗村祖祖辈辈的家什,如今成为解读一个未曾走远的岁月符号。村庄尚未苍老,而它们却一天天走向陌生。

只有泥土的味道依然熟悉,就像熟悉父亲旱烟味道的粗劣,就像熟悉母亲在土灶前一声声低沉的叹息。

空洞的仓廪,那里曾经储存过太多的奢望。陈旧斑驳的仓门,依然关押着饥饿的影子。土地从未背叛,小岗人却难以驱赶年复一年的梦魇。

老水车、石碾、锄头、木锨,这些被风雨无数次打湿过的农具,如今被定义为古董。其实,它们身上依然还残留着主人尚未风干的汗渍。

一张薄纸,歪斜的字迹变得模糊,唯有十八枚“红手印”依旧鲜红、醒目。

在小岗村,走进“当年农家”,我聆听到的不仅是一段农家往事的倾诉,还有当年田野里夹带着春雷的风声。

小岗村宿

体验沉浸式静谧。村宿,是一座村庄揣着新的心事回归。

砖石院落、黑瓦平房,还有透出松木香味的门窗,皆为村庄最原始的守护。而那些标注着“闻麦”“稻香”“穗里”的院名,更像是一首诗篇散落的章节。

从空调中取出暖意,从灯罩中取出一缕柔光。我知道,地板下依然残留着泥土与水渍,房舍里却难以寻觅土尘的踪迹。

也许时间难以对抗记忆的顽固,但我更愿意接受一个村庄如今的表白。

入夜,独步院中,寻百虫唧唧,看老树枝桠间落满的星星。

最爱的依然是被无数鸟儿啄破的黎明。虽然房顶上的炊烟已经飘远,但我依然可以收获满院的晨光。

水街

一条街,以临水的姿势与人相识。

溪水是岗子上的过客。曾经以闪亮的眸子,与田野为伍,曲折的身段,依旧妩媚。

水草模仿稻穗的弧度,葳蕤抵达过四季的星辰。如今随风摇曳,归入街边风景。

溪水边,老水车不再吱吱呀呀,有人忘记它的心声。只有庞大的水轮,试图阻止一段流失的记忆。

商超、书店、咖啡屋,这些都市里的宠儿,在溪水边安营扎寨,以主人的身份重新定义脚下的村庄。

村中霓虹灯炫目,溪水依旧怀着草木之心。

水与街,本无瓜葛。自从有了水街,小岗村又签订了一份“生死契约”。

一粒米的传奇

再熟悉不过一粒米。

不仅仅是一日三餐,口齿不离。我熟悉一粒米,从最初田间育苗,到长成一株稻穗所经历的风雨。

从田野中走来,果腹充饥,一粒米的志向曾经抱定终身。

在小岗村,一粒“蒸谷米”,却要脱胎换骨,抖落出一些意想不到的诉求。

阳光下,有人取出一粒咀嚼;有人从维生素、膳食纤维、矿物质、升糖指数等成分,解析它的肌理。

有人说,这是一粒米在追逐它的本真。

一粒米,捧在父辈的掌心,那是大地的恩赐,是汗水浇灌出的果实,是一家人生活所依。

一粒米,经过机器蒸馏、去杂、提炼,如涅槃后重生。“绿色”“有机”“安全”,成了它新的标识。

从田间,到餐桌,一粒米以为它走完了一生,小岗人却要重构它在生活中的奇迹。

这是一粒米的后记,也是一粒米的新曲。

●阡陌流年●

十年倒走

□刘连娟

人生的无常,往往藏在寻常的清晨。好好的身体,说不准在哪一刻,就会骤然亮起红灯,让人猝不及防。

2017年的一个周末,天光大亮,我早早醒来,原本收拾妥当,准备按时去参加孩子的家长会。可正当我坐在床边想起身时,腰间骤然传来一阵撕裂般的剧痛,像是瞬间被锁住一般,僵硬、酸痛、无力。我用尽全身力气挣扎,身体却纹丝不动,怎么也站不起来。

几番努力、几番挣扎,终究徒劳无功。看着时间一点点流逝,家长会即将开始,我心急如焚,万般无奈之下,只能拨通孩子姑姑的电话,满心愧疚地拜托她代为参加家长会。那一刻,第一次真切体会到:身体不受自己掌控,是成年人最深的无助。

那日偏偏凑巧,先生出门上班,竟忘记带钥匙。临近中午,门外传来一阵急促又频繁的敲门声。我听得真切,心里更急,想赶紧起身开门,可腰像是灌了铅、钉了钉一般,完全使不上半点力气。

敲门声一声接着一声,越来越急,门外的先生不知屋内变故,只当我在家听不到。屋内的我急得眼眶发酸,万般窘迫之下,只能一点点匍匐在地,艰难地朝着门口挪动。终于挪到门边,打开门的那一刻,先生看见趴在地上的我,瞬间愣住了。他满眼慌张,急忙俯身扶起我,轻声又心疼地追问:“你怎么了?怎么趴在地上给我开门?”

一句关切的询问,瞬间击溃了我所有的坚强。连日的疲惫、突如其来的病痛、动弹不得的无助,尽数涌上心头。我来不及说话,眼泪早已像断了线的珠子,簌簌滚落,满心都是委屈与焦灼。

那一天,先生带着我匆匆赶往医院。经过细致检查,确诊是腰椎间盘突出。医生为我量身定制了一套专业的理疗方案。接下来的两周,我日日往返医院,针灸,推拿,理疗。看似恢复得不错,腰背的痛感渐渐消失,我以为痊愈,心里松了口气,满心欢喜地准备回归正常生活。

可生活从不会轻易让步。第二天一早,我如常坐车去上班,车子刚行驶没多久,熟悉的酸胀疼痛感再次袭来,腰部僵硬发沉,隐隐作痛。我只能一路强忍,将随身的包抵在腰后,勉强支撑。

等到下车,我的腰彻底僵住,无法弯腰,无法迈步,只能静静站在原地。那一刻,我心里五味杂陈,也彻底清醒:理疗只能缓解一时的疼痛,却不能根治长久的隐患。38岁的我尚且年轻,不能一辈子依赖医院、依赖理疗度日,不能被腰痛束缚住生活的脚步。想要真正康复,终究要靠自己。

医生说,平时可以坚持倒走,慢慢锻炼腰背肌肉力量,强化腰椎稳定性,循序渐进调理恢复。

说干就干,当天晚上,我便开始了人生第一次倒走。

万事开头难,更难的是日复一日的坚持。起初倒走,身体僵硬、脚步不稳,走几分钟便腰背发酸、双腿乏力。可我咬牙坚持,一天、两天、十天……不过短短十天,身体便给了我最温柔的回馈。腰背变得舒展轻松,僵硬感大幅缓解,整个人都轻盈了许多。

尝到甜头后,我更加笃定坚持的意义。自此,倒走成了我生活里雷打不动的日常。

春夏秋冬,寒来暑往,从未间断。盛夏酷暑、寒冬腊月、刮风下雨,别人躲在家里休憩,我依旧按时锻炼。

人皆有惰性,我也不例外。偶尔疲惫倦怠时,也会心生偷懒的念头,想就此停歇、顺其自然。可每当念头升起,脑海里总会浮现当年狼狈爬行开门、腰痛难忍寸步难行的模样。

那一份无助与窘迫,时刻警醒着我:健康从不是理所当然,安稳的生活需要自己用心守护。于是我一次次克服惰性,咬牙坚持。

时光匆匆,一晃便是整整十年。

十年朝夕,十年坚持,倒走一点点修复了我的腰椎,强健了我的腰背。曾经困扰我的腰痛顽疾,早已彻底远离。如今的我,身姿挺拔,步履轻盈,哪怕穿上高跟鞋,也能健步如飞、从容自在。

回望这十年,深深感慨:世间所有的康健,都是自律与坚持的馈赠。没有突如其来的痊愈,只有日积月累的坚守。

感恩不曾放弃的自己,是十年坚持,换来了往后岁岁安康、步步从容。

松鼠葡萄 许麟庐/绘

●生活札记●

人间最轻的行囊

□翟杨生

每次出门远行前收拾行李,面对那只半开的箱子,总是什么都舍不得落下。箱子越塞越满,拉链快要崩开的时候,我一愣神,停住了手。这么多东西,我真的需要吗?那些年我常常失眠,翻来覆去想:人生路上到底要如何整理自己的行囊?

年轻时为了争一个机会,我曾说过一句不该说的话。那句话不长,十几个字,却仿佛一颗钉子钉进木头里。那些年我升职很快,薪水翻了几倍,人人都说我春风得意。只有我知道,每次关上门坐下来,后背某个地方就开始发酸,那个钉眼还在。

有一年回老家,听母亲说起邻居王叔。王叔年轻时跟人合伙做生意,被坑了一笔钱,二十多年了,他每年过年都要在饭桌上把那件事翻出来骂一遍。母亲说前阵子他在街上遇见了那个合伙人,对方老了,头发白了,看见他只是客气地点了个头。王叔回家后愣了半天,对他老婆说:“他好像早就不记得这回事了。”放下那句话之后,王叔整个人的气色都变好了,宛若卸掉了一面墙。孟子那句“仰不愧于天,俯不怍于人”,忽然浮上心头,我这才明白,王叔放下的是别人欠他的旧账,而我背上的那颗钉子,是我欠别人的。他放下的是一身轻,我若不拔出来,怕是要背一辈子了。

夜深人静的时候我常想,人这一辈子其实背着两只箱子。一只看得见,装着名利、头衔、存款,越背越重,但人人都抢着往里塞。另一只看不见,装着愧疚、悔恨、放不下的恩怨,也越背越重,但没有一样是别人逼你装的,全是偷偷放进去的。两只箱子各有重量,心箱尤重,因为它没有拉链,你塞进去的东西,一件都倒不出来。孟子的十个字,把人的一生凝成了两个动作:抬头、低头。可这两个动作之间,藏着多少不敢抬、不敢低的瞬间呢?

那只看不见的箱子,最重的东西不是什么惊天动地的大错。往往是一句没说出口的道歉,一个本该扶一把却没伸手的瞬间,一次为了自保而沉默的选择。轻如发丝,攒则成铁。你背着它走路、吃饭、睡觉、见人,别人看不见,你自己一刻都忘不掉。它不占行李箱的地方,却占着你心里所有的位置。

后来我养成了一个习惯,每天晚上临睡前,把白天说过的话、做过的事在心里过一遍。不是为了记,是为了放。哪些话说重了,明天去补一句软的;哪些事做得不够,明天去补全它。能当天还清的绝不拖到第二天,像出门前一定要检查水龙头关了没有。这个习惯帮我卸掉了许多原本可能积攒下来的重量,每天清零,每天轻松。我慢慢靠近孟子说的那十个字,那不是一步能跨到的,是每天睡前三省吾身,慢慢走到的。

原来真正让我走得轻快的,从来不是箱子轻了,而是心里那口看不见的箱子,越来越接近空了。世间最轻的行囊,终是俯仰之间不欠不惧的坦然。

●诗韵潮声●

父亲的肩膀

□林怡静

小时候
父亲的肩膀
是我望天的梯子

风从那边来
雨从那边来
整个天空都在那边

后来我才懂
那肩膀不是山
是山在行走
不是岸
是岸在生长

他把天举过头顶
让我第一次触到了光

如今我站得高了
回望时
那肩膀还在那里
像大地微微隆起
托住所有低垂的暮色

原来他一直
在用自己的弧度
悄悄垫高
人间的地平线

处暑藏清韵

(外一首)

□裴金超

处暑缓缓提笔
为盛夏滚烫的长卷
写下温柔的结语
暑气如鎏金的潮水
一寸一寸
退向山河宽大的襟怀

梧桐的叶尖初染浅黄
如时光悄然点燃的灯盏
青禾随风低晃
酝酿着沉甸甸的金黄
残蝉的余音细若弦丝
悄悄敛尽夏日最后的战歌

处暑将燥热一一收藏
只留下草木独有的清韵——
漫过无边的田野
绕过低矮的篱笆墙
拂过案头疾走的笔尖
抬眸的一瞬
满眼皆是温柔的秋意

晚风辞夏炎

流云放缓奔走的步调
悠然漫步在蔚蓝的天穹
落日倾洒熔金
平铺半亩荷塘

残荷似倦卧的蝶
收拢了翩跹
只将最后一抹胭脂色
静静枕在碧波的掌心间
沉稳内敛的大绿伞
暗自酝酿清凉的琼浆
一滴滴斟满夜的杯盏

晚风化作纤软玉手
轻抚枝叶,涤尽残暑
再撷天际一缕流云
折作一叶白帆
送向星河浅滩

待到夜深人静时
蟋蟀开始振起薄翅
低吟浅唱,一声声
将秋天缓缓打开