

走路,也是人生锻炼

□ 苗文金

天蒙蒙亮,从温暖的被窝中爬起,穿衣戴帽蹬鞋,蹑手蹑脚地下了楼梯,走在静寂的街道,听着自己踏踏的脚步声,仰头望夜空,天边零落的晨星,调皮地向你眨着眼,运气好的话,一轮清辉明月陪伴左右。想一想,这是个多么有诗情画意的清晨,有何理由不出来走走路,放飞心灵呢?

我是名文字爱好者,久坐伏案疾书或面对电脑,频频出现腰酸背痛脖子僵的现象,医生建议我多走走路。是啊,“生命在于运动”,身体向你发出的信号,便是警钟,必须动起来。

走路,是一种静中有动、动中有静的健身方式,益于身心健康。我选择走路的时间在清晨,白天要上班,晚上要辅导孩子作业,空闲时间只有此时。“一日之计在于晨”,清晨空气清新,也正是身体阳气开始生发时,更利于身心健康。

走路,不需要有灌满水的游泳

池,不需要有连绵起伏的高山,更不需要迁就健身教练的时间,只要有坚忍不拔之志,就可以不受时间、地点、场地等各种条件的限制,白天黑夜任你选。在小区散步、在公园遛弯、与家人压马路,当然也可以独自走路,天马行空任你行,未必不可。顺路而走,倒身而行,疾步向前,缓步赏景,因人而异。

我喜欢大步流星,快速行走。快了,觉得腿脚有力,心情舒畅。慢了,便会有种无力感,懒于行走。夏天走下来,汗流浹背,有种脱胎换骨的感觉;冬天可以提前规划好路线,走的短些,当身体微微发汗时,便可以打道回府。因为时间久长,便会大汗淋漓,冷风劲吹,容易风寒感冒,得不偿失。

走路,是件简单易行之事,但做起来很难,需要锲而不舍的恒心。起初,我坚持了几天,腰酸背痛脖子僵的毛病随之而去。后来心倦了,脚变懒了,又足不出户了,但不几日,毛

病又不请自来,典型的好了伤疤忘了痛。这时又想起了走路,责怪自己为一点“小障碍”而不走路,不走路就是舍弃健康。路还得走下去,虽然长,要用劲走。走路,既是健身运动,也是人生锻炼啊!走着路可以一心二用,可以思考问题,也可以听音乐,也可以左顾右盼看景……走着,走着,便走出了健康的体魄,走出了生活的情趣,走出了精气神。

清晨,万籁俱寂,东边的地平线泛起的一丝丝亮光,小心翼翼地浸润着浅蓝色的天幕。四周没有喧嚣的气息,呼吸着扑面而来的新鲜空气,迎着曙光慢慢向前。黎明的晨曦,天幕上的星月,脚下退后的路,路边的昏

黄灯光……难道不属于你吗?心血来潮时,仰天长啸,顿感神清气爽,身轻如燕,脚步如飞。走起来!让生活变得更精彩!

(作者单位:邯郸市公安交巡警支队)



王文生 摄

□ 郭军峰

母亲年近七旬了,身子骨还算硬朗,就是腿脚不如以前灵便了。为了减轻她老人家身体的不适,我买了一个带远红外线的洗脚盆,母亲对这个洗脚盆很满意,每天晚上都拿来泡脚。

周末的晚上,我在书房写东西,母亲在外面边泡脚边听广播。我去客厅倒水的时候,发现母亲正在弯腰拿剪刀修剪脚趾甲,由于眼花,加上腰疼,母亲的动作很迟缓。我从抽屉里取出指甲钳说:“娘,我给您剪脚趾甲吧。”母亲笑着说:“不用,你忙你的吧,我自己慢慢来。”我不由分说坐在凳子上,抬起母亲的脚轻轻放到自己的腿上,右手拿着指甲钳,左手掰开母亲的脚趾头,才发现她的脚趾甲已经严重钙化了。我用指甲钳一点一点剪掉又硬又厚的趾甲,不敢太用力,也不敢一次剪太多,以免伤到她的脚趾,

每次剪薄一点,我都会问母亲痛吗,她也一次又一次地回答我不痛。直到第三个脚趾甲被剪出血来,我心疼地再次问母亲:“痛吗?”母亲还是笑着回答:“不痛,不痛。”我看着她流血的脚趾,想着她不痛不痛的话语,不禁眼眶红了。大概剪了有半个小时,终于剪完了。母亲看着我的“杰作”直喊舒服,“真是老了老了不中用了,你上班这么累,回来却还伺候我……”我打断她的话说:“娘,这不是儿子应该做的吗?”我看着母亲,母亲看着我,我俩的目光里都有晶莹的东西在闪动。我借端起洗脚盆把头扭向一边,大声说:“娘,以后我要经常帮您剪。”

“百善孝为先”,孝敬老人是中华民族的传统美德,也是子女应尽的义务。但是很多时候,我们只是用金钱、物质来代替孝道。仔细想来,能够孝敬老人、有机会孝敬老人也是一种幸福。给老人端一盆洗脸水、为老人洗个脚、陪老人聊聊天、帮老人捶捶背……这些细小的照顾,会不知不觉替老人驱赶孤独与寂寞,让老人感受到家的温馨。这是作为晚辈唯一可以送上的一份并不算晚的孝心。

(作者单位:石家庄市公安高新分局兴安派出所)

娘,让我给您剪趾甲

赵玉芝作品欣赏



◀清白



▲多子图

公告