

我和我爱运动的同事们

■郑海青

每天上午10点,一阵激昂的《运动员进行曲》就会在大院四号楼1楼响起。紧接着,一个年轻霸气的女孩飞奔到走廊,扯着嗓子大喊:“做——操——啦——”少顷,大批人员从一楼各个办公室喊着号子小跑出来,迅速在四号楼大厅集结排队,开始做操。

这就是我们单位开展全民健身活动,坚持做工间操的火热场景。我们单位是一个成天跟互联网打交道的部门,机关干部大部分时间都是端坐在电脑前值班值守,一坐就是一上午,甚至是通宵达旦。

由于久坐缺乏运动,很多人都“坐”出了毛病:有得了“鼠标手”(腱鞘炎)动手术的,有这里突出那里突出腰酸脖子疼的,有高血压血脂胆固醇“三高”的,甚至有时还有晕倒在厕所头砸出血的……尤其是去年年底,大部分干部职工都“阳”了之后,病毒专门攻击人体的薄弱环节,办公室里咳嗽声此起彼伏,不少同志都面如菜色,浑身酸痛,四肢无力。

身体是革命的本钱。身体出了毛病,不仅影响生活,更影响工作。为了提高机关干部的身体素质,确保大家以更充沛的体力精力投入工作,单位领导大力推行锻炼健身计划,安排部署了一系列有力措施。

措施之一,做工间操。每天上午10点,我们全体集合,在四号楼的显示屏播放“第九套广播体操”视频,大家照着做,做得好的在前面领操。

别看学生时代做操很轻松,上了年纪感受可大不一样:动作速度跟不上,技术动作不协调,举手抬足都吃力多了。就拿我来说,只要一做抬头踢腿或者伸展动作,全身关节就咔咔作响,手臂怎么也到达不了指定位置。

其他人也差不多,一开始做的时候,做了上面的动作,忘了下面的动作,这个在抬手,那个在踢腿,转体的时候转到一起,下腰的时候“哎哟哎哟”声响成一片……尤其是做跳跃运动时,很多人掌握不了快节奏的动作,现场各种跳法都有,有扭秧歌的,有跳民族舞的,还有僵尸跳的,震得整个大厅咣咣作响,大家常常忍不住哈哈大笑。

随着工间操常态化开展,大家的动作越来越标准,一个个精神抖擞,整齐划一,面貌焕然一新。不管是楼上兄弟单位的干部,还是前来走访办事的人员,都对我们赞不绝口,称之为“四号楼一道靓丽的风景”。

我们的工间操活动还吸引了外单位同志加入。这天,我们做完广播体操,一边拍巴掌一边说,做操时间才五六分钟,没做过瘾。旁边老干局的一位女同志自告奋勇说教我们做健身功法“八段锦”,还说她是八段锦的教练,有资格证的。大家欣然同意,一起跟着女教练做“八段锦”。

以前以为八段锦是武侠小说里很厉害的功夫,经女教练一演示,才知道是一种配合呼吸的动作舒缓的拉伸运动。一会儿扎稳马步,一会儿双手举天,一会儿扭头翻腕,一会儿踮脚踮脚。虽然动作缓慢,但要做到位,难度不小,尤其是有上一节,两只手要从胸前摸到后背,再一路摸下,一直摸到脚尖,还不能屈膝。做的时候,仿佛全身的经络都将直了,那感觉真是酸爽!做完以后,手心发热,微微冒汗。“哇,我感觉我的任督二脉都打通了!”同事发出由衷感慨。

措施之二,打乒乓球。我们专门设置了活动室,摆上一张乒乓球台,利用中午饭后和下午下班后的业余时间打乒乓球。

乒乓球运动不仅能强身健体,还可以提高心理素质,增强反应能力,预防近视眼和老花眼,特别适合办公一族。

我的乒乓球是童子功,水平在单位属于“独孤求败”式的存在。因此,我便当起了陪练的角色,专门负责指导或者喂球,只要出汗,达到锻炼效果就好。遇上喜欢抽拉球的同事,我就专门喂高球,同事一板一板抽过来,我一板一板接回去,场面也是蔚为壮观。半个小时打下来,能出一身透汗。

有时,兄弟单位的同志也偶尔过来切磋球艺。过来切磋的多是高手,发球刁钻,攻势凌厉,防守稳健。这时,往往能吸引几个球迷观战,一起加油助威。那真是棋逢对手,将遇良才,“慧星撞地球式”的高手对决,精彩不断,博得阵阵喝彩声。

措施之三,打羽毛球。每周四下午下班后,全体同志一起到羽毛球馆打羽毛球。

打羽毛球,因为要抬头仰头,对长期伏案工作的人来说,能缓解颈椎疲劳;而抬手挥拍,又能锻炼了肩关节;打羽毛球运动量极大,前后左右满场蹿,是很好的减脂运动——羽毛球专业运动员几乎没有一个胖子。

我的羽毛球水平不敢恭维,在稍微厉害点的对手面前就毫无抵抗能力,经常被压制在后场,对手再来一个轻吊,就措手不及了。一局下来,我累得气喘吁吁,而对手汗都没出。其他的同事也和我差不多,半斤八两,甚至还有比我逊的,打了不到20分钟,就精疲力竭,下场休息了。不过,经过一段时间的长跑训练,我的体能有所提升,打起羽毛球没那么费力了,更加抗揍了。

单位有位老谢,羽毛球打得好,经常在我面前叫嚣:“打21个球,你赢3个,就算我输!”我哪咽得下这口恶气?一上场就专挑他打。他水平确实高出一筹,我被他长短结合的打法调动得十分狼狈,一开始只有捡球的份。

不过老谢是个胖墩,体力没我好,我拿出死缠烂打的战术,拖着他一直打,半个小时不够,就打一个小时,谁也不准休息,直到打得他面红耳赤,开始力量不足,失误增多。最后,他把拍子一扔,直嚷嚷:“不打了,不打了!你不讲武德!”其实,我也累得快直不起腰了。

丰富多彩的体育健身活动开展以后,领导和同事们的状态发生了喜人的变化:走廊里很少听到咳嗽声了,大家面色红润了,腰板挺直了,身材变好了,说话中气十足!而且,我感觉大伙思维更清晰了,思路更开阔了,心情更开朗了,工作干劲更足了!一言以蔽之,单位的活力更充沛了!

运动让人生更美好!还没开始动起来的朋友,快和我们一起感受火热的锻炼氛围吧!相信你也会爱上运动,焕发更强活力的!

在老家过新年

■邓欣蓉

往年过年,我们都是在城市单元楼的套间房里,一家几口人,既简单也温馨,但总觉得少了点什么。今年春节,恰逢老家新居乔迁之喜,因此,全家人都回乡下老家过年,远在广州的妹妹、妹夫也带着两小孩回来了。这是三年疫情放开后的第一次齐聚过大年,亲人们聚在一起,既享受着宽敞明亮的新房,又感受着这份久别重逢的欣喜和血浓于水的亲情。打扫卫生、置办年货,大家忙得不亦乐乎,婆婆心里也特别欢喜,整日笑得合不拢嘴。

这几年,广大农村在“脱贫攻坚”“乡村振兴”的号角中悄然改变,大家日子过得越来越红火。村里一栋栋新的小洋楼拔地而起,回来过年的晚辈们也越来越多,家家户户都挂上喜庆的红灯笼,贴上了祝福满满的春联。舞龙灯、放鞭炮,一大群亲戚打扮得漂漂亮亮,互相串门拜年,乡下的年味甚浓……

春节,农历新年,俗称过年,一般从腊月二十三的祭灶到正月十五。“二十三祭灶神,二十四扫房子,二十五磨豆腐,二十六去割肉,二十七杀只鸡,二十八把面发,二十九蒸馒头,三十晚上熬一宿……”这是老祖宗流传至今的年俗文化。我小的时候,和蔼可亲的祖母就教导我们“有钱没钱,回家过年”,过年,最重要的就是和亲人们团聚,老祖宗流传下来的东西不能丢,传统文化要一代代传承下去。

除夕这一天最忙,一大早就开始忙着做菜,十个大碗菜是必须的。我们那里有祭祖习俗,给祖先烧纸、供饭,以表示对他们的缅怀。还有贴春联和福字、挂灯笼……这些更要提前准备好。晚上,家家灯火通明,喜气洋洋,全家人欢聚一堂,吃着

餐桌上的生动一课

■笔 岸

春节前,校友们邀请从某领导岗位上退休多年的老校长聚会。没想到,在这次聚会上,老校长再次给我们上了生动的一课。

老校长已年过七旬,先后担任和兼任母校校长长达22年,为母校由一所部属中专发展成为一所省部共建的全国知名高职院校做出了不可磨灭的重大贡献,是海内外校友共同敬重和衷心爱戴的教育家。

再次见到阔别已久的老校长,我们的心情格外激动和兴奋。老校长依然那样风度翩翩、神采奕奕,带着满脸慈祥的笑容向我们健步走来,紧紧地握着我们的手,用饱含欣赏和期待的眼光看着我们,让我们心中暖暖的。

我们热情地问候和祝福老校长,聚精会神地聆听老校长的教诲,浓浓的师生情洋溢在小小的包厢里。席间,大家纷纷向老校长敬酒,老校长很痛快地和大家开怀畅饮,并一一回敬。

喝到高兴处,老校长用筷子夹起了一块刚端上来的米饼,正准备吃,一时没夹稳,米饼掉到了地上。老校长立即弯下腰,捡起那块米饼就往嘴里送。我们一看,大为震惊,集体起身以“不卫生”为由劝阻老校长不要吃掉在地上的米饼。可是,老校长完全不听我们的劝阻,捡起那块米饼,看都没看,稳稳地抓在手里,直接就大口大口地吃起来,津津有味地嚼着。

这一幕,让我们目瞪口呆。我不由得想起了26年前的一件校园往事,那时我正在那所后来升格为高职院校的中专学校上学。当年的校长风华正茂时,高大的身材、渊博的学识、儒雅的风度,是我们心中无与伦比的偶像,一言一行都让我们钦佩不已,我们甚至刻意学习模仿。

有一天下午,我在校园里散步,看到校长从办公楼下来,大步走向家属区。突然,刮起一阵风,把路边垃圾桶里一只白色塑料袋卷起飘到了地上。校长看到后,毫不犹豫地快步追过去,弯腰捡起塑料袋,转身扔进了垃圾桶里后就离开了。这个看起来极为自然的小小举动,整个过程不到一分钟,却让我感动和沉思了许久,我仿佛瞬间就明白了很多道理。作为当时唯一的目击者,当我把这个故事讲给同学们听时,他们纷纷表示难以置信,一个个脸上写满了怀疑——“每天忙得不可开交的校长会做这事?”特别让我记忆深刻的是,当我把这件事写进课堂作文时,语文老师课后还特地问了我:“这件事是真的?”

26年后的今天,老校长再次弯腰捡起的不是一个塑料袋,而是一块米饼。这两件事,在今天的我们看来,其实是同一件事。其意义既不完全是维护校园环境,也不完全是珍惜宝贵粮食,而是一种言行一致、为人师表的君子之风,一种上善若水、厚德载物的长者境界,带给我们的不仅仅是瞬间的温暖和感动,更是督促我们长久思考和践行。

地球:流浪或希望

■刘权毅

以希望为题
 写一篇沉默的热泪的墓志铭
 来唤醒宇宙浩瀚的史诗
 再将它唱出来!
 聆听
 她在讴歌的
 断骨和愈合、团结与抵抗!
 还有那
 旋律中闪烁的
 “人”的无限可能。

人类的彼岸,
 伟大的浪漫与现实,
 那里停泊着方舟,
 方舟上面爬满了苔藓,
 搬来舟楫、放眼望去,
 到处是蓝天与鲜花,
 那里有新月与思念。

何必沉痛
 生活的乏善可陈,
 与宇宙置换生死,
 为文明赌上意志,
 抬起头,
 悠悠的夜空,
 那里原来镶满了人类
 最原始最宝贵的钻石。

它在指引着
 一个美好世代的抵临,
 它在呼唤着
 叫我们,即刻出发!