那些疲惫的男人

庞余亮

我见过很多疲惫的男人,包括那个地铁上打瞌睡错过了下站点的西装男人,那个值了一个夜班还在清晨坚持问早的中年保安,那个在楼梯上来回搬水泥袋的小个子男人。当然,还有在清晨的镜子里有点陌生的人。

——那个疲惫的男人还能是谁啊。

那年去重庆,正是最热的暑天,湿热的空气中总有股火锅调料及其腐烂物的混合味。偏偏重庆给我们准备了很多上上下下的石台阶,每走一步都会气喘吁吁,后来我就遇到了那个光着上身的驼背老男人。他的肩上扛着一台半新不旧的电冰箱。我不知道他是扛着这只电冰箱去修理,还是一个收购旧电器的人。他背着电冰箱一级一级往上走,呼吸声超过了我们同行的任何人。我们都停了下来,让这个驼背老男人先走。待他走过我的时候,我看到了他其实不是驼背,而是颈部多了一个很大的凸起的肉球,像小小的驼峰。

一直无法忘记这个小小的驼峰,医生朋友小彭告诉我,这不叫驼峰,而叫做“颈椎棘突增生与周围组织增厚”。下面是他发给我的微信:由于长期肩挑背扛,人的颈椎承受巨大压力,第七颈椎棘突反复受重物摩擦和挤压,导致棘突处骨质增生。同时,附着在这个棘突周围的肌肉也因长期紧张和劳损,出现肌肉肥大、纤维组织增生,就会形成一个明显的硬包块。

应该把这凸起和增厚叫做“变形记”,重压和疲惫挤压出来的变形记。童年时,我见过这样的小小驼峰,很多叔叔伯伯背上都有这个小小驼峰,这些年已很少见到了。

这几年,因搬了新地址,我的快递件都是请快递员上门取件,负责我们小区取件的是个爱听歌的小伙子,我们特别加了微信,我有什么要求可以告诉他,他如果有事延迟取件也会告诉我,他先在程序上标明已取件了。谁能想到呢,小伙子不干了,我们这片换了一个胖快递员,一个脾气很怪的胖快递员,每次见到都是睡不醒的样子。上午是这样,下午是这样。睡不醒的人很倦怠,再加上职业的需要,他的表情特别与众不同。有次还寄错了我的书,该寄到辽宁的,寄到了山西。而该寄到山西的,去了广东。我想批评他,可一见到他那张疲惫不堪的脸,我还是把话咽下去了,也可能是我没有写清楚呢。

又过了半年,负责我们小区的胖快递员被一个高高大大的外地小伙子代替了,我见他个子高,就问他喜欢不喜欢篮球,他没回答我。也许他不喜欢篮球,也不喜欢说话,但他真的很负责,从来没有弄错我的快递件。

去年腊月底,省里要送文化下乡,有一个作家讲座,省里邀请了我。文化下乡的地点在高邮湖西的一个小镇。那天有薄雾,高速不开通,司机和我一大早就出发了,走的是省道。本来可以停在路边吃早饭的,司机说高邮的面条很好吃,于是就决定不在路边吃早饭了,改成到了那个小镇吃碗高邮的面条。

带着对高邮面条的渴望,司机带着我穿越了很多乡间公路,又走过了高邮湖里一条长长的湖堤,终于到了那个我从来没有到过的小镇。

小镇实在太小了,是有几家有规模的饭店的。都是黑灯瞎火的,没有开张。没有开张就意味着没有早饭。我们决定再往镇里走,说不定有小饭店是开着的。

我们的判断也是错的。小镇里没有开张的小饭店,即使看到了小饭店,也没有热气腾腾的锅炉和下面条的大锅。他们都在做馒头,这是过年的馒头。司机说,这么远的路走下来,实在不想吃馒头了。

司机带着我闯进了一家做馒头的小店里。走过很多个晾晒馒头的竹匾之后,见到了两个做馒头的夫妻。男人直接回绝了我们加价吃鸡蛋面的要求。他的嗓音已有点嘶哑,脸上有没有擦掉的些许面粉,还有腊月底手工作坊人连夜劳作的疲惫。那些过年的馒头,堆积如山的馒头,镇上人预订的馒头,得一只一只地做出来,还得一只一只地蒸出来。

男人是拒绝了,但女人立即答应了两碗鸡蛋面的要求,不知道她低声说了什么,那男人就进里面下面了。鸡蛋面很好吃,女人端来的水辣椒也很好吃。女人说还有牛肉蒸饺,我们又让他们热了一笼。

鸡蛋面条好吃,牛肉蒸饺好吃。狼吞虎咽的我们吃得满头大汗,面条汤汁快要喝完的时候,店面里挤进来六个男人,是湖北黄冈到这里买螃蟹苗的。

“哎,这里还有面呢!”他们的话音里都是欣喜。这也是一群在这个小镇上寻找早饭的人。我们跟他们说是加价的,他们也愿意加价。女人听到了,又命令男人去下面条。我注意到了这个疲惫的男人用一种特别的眼神,睥了我一眼。

我一直没有忘记这个疲惫的男人,有时候也去街边的小面馆吃面,每次端起面碗,热气腾腾的水蒸气就糊住了镜片。面条模糊了,世界也模糊了,但高邮湖西小镇上那个疲惫的男人却越来越清晰,在他的身后,有一个同样疲惫但特别坚定的女人。他们在日子里是并肩向前走的,一年又一年,路过他们做过的如山一样高的馒头,总会走到过年那一天。

辞旧迎新日记

束沛德

一年又一年,告别了“十四五”收官之年,迎来了“十五五”开局之年。年逾九旬的我在新征程路上,继续迈着稳健的步伐。

回望过去这一年,我还是做了几件值得一记的事:

一是把我多年来收藏的所有儿童文学图书、期刊全部捐赠给了中国现代文学馆。当装满七八十个纸箱的书刊从我眼前拉走时,心里不免有些难分难舍,因为这里面既有《中国儿童文学大系》《中国百年百部儿童文学经典书系》这类系统完整、集大成的鸿篇巨制,也有不少名家、学者亲手题签赠给我的有代表性的著作。它们与我长期相伴,亲密无间,是我在儿童文学成长路上的良师益友,一旦分离,难免有几分惋惜之情。然而当我想起它们又有了新的安身立命的最佳归宿,有机会继续发挥其作用和价值,欣慰之情又油然而生。

二是编选了一本《回望与思考——我的文学生涯剪影》,2026年就能问世。这也可能是我一生撰写出版的最后一本书。书中收录了我近些年写的记叙个人经历和一些作家侧影的文章,大体上反映了我的文学之旅、人生之旅“打杂”“跑龙套”的独特色彩。附录中《束沛德“儿童情趣论”及其批评实践》(唐威、徐妍)、《“组织者”与“评论家”双重角色的完美统一》(李红叶、傅娆)等,对研究我的为人为文也会有帮助和启迪。

三是为正在编选的《中国儿童文学名家研究资料书系·束沛德卷》提供我写的评论文章二十多篇、文友评论我的文章十六七篇,以及手稿、书影、照片等。这套《名家研究资料书系》是《百年中国儿童文学文献资料整理研究与数据库建设》中的一个项目。我作为儿童文学组织者、评论者有幸忝列其中,还是乐于用心竭力给予帮助、支持的。我期待它成为继《平实是风格更是品格——评说束沛德》(柳涓、林蔚编)一书后又一本评述我的儿童文学工作和写作更完整、客观的论著。

除此以外,我今年还陆续写了《决定我命运的“三个一”》《我尝到了酸甜苦辣》《我成长路上的良师益友》等文章;先后参加了中国现代文学馆建馆40周年座谈会、纪念严文井诞辰110周年座谈会、《一起读经典》新书发布会等活动。老伴也没放下笔,写了几篇散文随笔。

毕竟年高体衰了,外出旅游已不能随心所欲,以致去年一年四季没有离开北京。女儿、女婿倒是有过“美国游”“海南游”,而儿子一家在春季、冬季先后有过“北欧游”“多米尼加游”;大孙子去年毕业于加拿大麦吉尔大学商学院,即将去一家美国会计师事务所工作。

去年还有一件事不会被忽略,必须记上一笔:4月上旬,我在住处附近外出散步过马路时,在斑马线上被一辆由东向西驶来的电动车突然撞倒在地,右臂和臀部受了伤,疼痛不已,一时站立不起来。原来患有重度骨质疏松、腰间盘突出的我,经骨科医生检查诊断,说是没有骨折,这可说是不幸中的大幸。同事、邻居都夸赞我:“够幸运的!”是啊,我不仅没有由于这次撞倒而坐上轮椅,而且至今连拐杖也没用,还能稳步前行。希望今后在我平时散步的路上,依然看到我健康的身影。

愿新的一年安宁地、称心如意地度过我和老伴的95岁生日与结婚70周年的“白金婚”,以及我从事儿童文学70周年、写作80周年的难忘时光。

白马非马 (油画) 邓平祥

何曾东风旧

杨清茨

邻桌已陆续摆满了各色泰式美味佳肴,两个孩子的母亲一直拿着相机以各种姿势不停地摆拍。十岁的孩子有着银铃般的笑声,她的眸子闪着晶莹的光亮,有一种人生瞬间得到圆满的感觉;五六岁的妹妹在旁边一直拍手欢叫:“让手机先吃!让手机先吃!”

张先生在餐厅的外间抽了一会儿烟,看着我吃完最后一块斑斓汁油条,便牵着我走出了“蜜餐吧”。2025年12月31日京城冬日的晚上,时钟指向20:30。

我们沿着双井桥的街道走了一小段路,先生说今晚吃得又多又晚,没开车出来,要不走路回家吧。我想想有些小撑的胃,便点头同意。走着走着,闻听尚余2.3公里,心想这样下去岂不很久也到不了家,便像个孩子一样靠在他怀里,赖着不肯再走。

先生无奈停下叫车。我们看着昏黄的路灯下彼此拉得长长的影子,不约而同地说:“这一年过得真快呀。”

我仰首望着他:“老公,咱俩一晃近二十年夫妻了,你说将来老了,谁会先走?”

先生停下看手机的动作,转头用莫名的眼神对我深深地望了一眼:“咋啦?”

“咱俩这一二十年算起来只分开过二十来天,你说假设将来谁先走了,继续留在人世的那个会不会伤心难过,痛彻心扉?”

先生沉默片刻:“若我先走,你这笨蛋咋办?一不会做饭,二不会洗衣。”

“大不了,我就不要弄诗书画文了。就在咱家小院青灯黄卷,澄心涤虑,了此残生。”

“你……别说这些有的没的,没有你,我还活个啥劲。车来了,走吧!”先生眉眼紧绷起来,丢掉烟头,不再回话,迅速拉着我的手上了车。

我却因这些不经意的话语有些心酸。回首经年,先生应是将此生最深的温柔给了我,却也曾将某些甚不理智的情绪给了我。而这些,却在生活的磨砺中,熔铸成斩不断的亲情,一直在彼此的身体骨血里持续蔓延。

出租车后排的座位背上贴满了大大小小白色的短笺,且放有一支笔。上面写上了许多不同的祝福语:元旦快乐!新年快乐!幸福美满!新年你好!我爱你!新年新气象!你是我生命中的金、银、玉、宝……不同的笔迹,相同的心声。我心上的小锁瞬间被打开,酸的、苦的、甜的一起涌上心头,似又带着一丝不易察觉的、欲要破茧而出的悸动,幸福的细胞,在夜色闪烁的霓虹灯中苏醒。

往后余生还有多久,我们无法预算,一切都是未知,都是无常。不管怎样,我们已携手经过了人世间的种种繁华沧桑。生活中免不了柴米油盐的平淡琐碎,免不了锅碗瓢盆的碰撞,每一天已不可能像初遇的那天,有着不谙俗事的天真、自由还有甜蜜。

有位智者曾用诗一般的语言形容爱情:上个你爱过的人,也许会化身为一只广场上的白鸽,即便飞到你身边,却什么都不记得。因此,不要轻易伤害你所遇到的一切有情众生。

星霜荏苒,浮云朝露。是呀,所有的经历都会成为过往。光阴总在沉寂之中流淌,如燕飞过。再相爱的人都会走到时光的尽头。因缘际会,来来回回,谁能保证不忘前世今生,东风依旧?

但在这一刻,在新年伊始,在寒冷的双井桥街头,我们再次晓得了对方的心意。在对方的眼里,我们其实都是彼此的孩子,都是需要照顾的、难以舍弃的、放在心上的孩子。现在,我们只要安静地站在一起,在同一片月光下,紧紧握住对方的手,静听韶光慢。如此,便抓住了此刻的幸福美好。

诗三首

高 昌

四洞沟遐想

竹海幽思对石蛙,
桫椤胜景接丹霞。
水帘纷扫二维码,
下载银河作浪花。

峨眉即景

苔侵古磴隐人踪,
乍现佛光浮远峰。
独踏云涛分鹤影,
群岩之上立苍松。

寄友人

风行天下满枝春,
桃李蹊间共奋身。
待看青蓝出明日,
还凭佳句认诗人。

夜光杯

久坐是“新式吸烟”

范赵翔

当代职场人日均静坐时间日益增长,最新研究显示,每天静坐超过8小时的职场人群,全因死亡率较活动量达标者高出40%。这种被称为“新式吸烟”的行为模式,正在悄然侵蚀着办公室工作者的健康根基。

《欧洲心脏杂志》提示每天久坐超过8小时,冠心病的风险将比常人高出约1.5倍。同时,每天久坐超过6小时,患上多种慢性病如缺血性心脏病、糖尿病、慢性肾病、痛风等的风险增加近三成。《中国职场健康白皮书》数据显示,我国职场人群日均久坐时间达9.8小时,近四成的职场人受困于颈椎、腰椎相关疾病,这是当今职场人群最常见的职业病,极度影响工作和生活质量。

坚持规律运动的人群往往能保持更持久的精力与更低的疲劳感,而长期久坐者则易陷入午后困倦、依赖咖啡因的状态。在健康投资上,日常进行微运动的人病假更少、医疗支出更低,久坐者则面临更高的医疗成本与健康损耗。在情绪管理方面,运动能有效提升愉悦感、缓解焦虑,规律运动者的抑郁发生率更低、抗压能力更强,久坐者则更易受负面情绪困扰。建议采用周期性训练计划:每周3-5次中等强度运动(快走、游泳等),搭配主动恢复日(拉伸等),这样既能避免肌肉持续受损,又能通过适应性刺激提升生理机能。

世界卫生组织指南建议,成年人每周应至少进行150—300分钟中等或高强度运动锻炼,且以有氧运动为主。运动强度则需循序渐进,建议从低强度、短时间、简单动作开始,让身体逐步适应;半个月后再逐渐增加运动强度、延长运动时间,并将动作难度由易到难提升。同时,近期哈佛大学麻省总医院的研究人员基于英国生物样本库的前瞻性队列研究发现:无论是每天规律运动,还是周末集中1-2天运动,只要运动总时间达标,两者带来的健康益处相似,且相较于少运动的人,都能降低200多种疾病的发病风险;但仍需注意运动强度的循序渐进,切忌单纯做“周末战士”,以免造成运动损伤。另外,科学运动需跳出“以汗论效”的误区,减脂者需侧重中低强度持续燃脂,增肌者则聚焦抗阻训练与蛋白质补充。唯有摒弃“出汗焦虑”,以数据为尺、以身体反馈为镜,才能实现安全有效的健康目标。

以下四种锻炼方式可供办公室工作者借鉴。每30—40分钟激活程序:起身接水时做5次踮脚尖练习,拉伸侧腰各15秒;工位力量训练:坐姿收腹(30秒×3组)、弹力带肩外旋(15次×2组);会议间隙运动:站立讨论时进行踮脚尖练习,使用手机时单腿站立平衡;午休高效方案:饭后靠墙静蹲10分钟。

当久坐以“温水煮青蛙”之势侵蚀我们的身体——每小时起身活动的2分钟,不是额外负担,而是在给这台高速运转的机器紧急“保养”。我们的身体从不会说谎,你对它的每一次忽视,都会在未来的体检报告上留下印记。

十日谈

办公族体锻日志

责编:潘嘉毅

让锻炼融入工作间隙,以科学的方式呵护身体,请看明日本栏。