

橙色的光

◎张健

路灯尚未熄灭,扫帚声已划破寂静。他们低着头,专注地挥动扫帚,“沙——沙——”的声响比清晨的鸟鸣更恒定。偶尔抬头,口罩上方露出的眼睛竟常含着温和的笑意。

去年深冬的一个雨天,寒意刺骨。我撑着伞,看见一位清洁工阿姨正清理路边的垃圾桶。她没有雨衣,只戴一顶旧草帽,雨水顺着帽檐滴落在她单薄的橙色马甲上。那抹橙色在灰蒙蒙的雨幕中格外醒目。我上前想递过雨伞,她先是一愣,随即连连摆手:“不用不用,习惯了,真的习惯了。”声音不大,却透着一种习以为常的平静。

“您每天都这么早?”我问。

“是啊,四点就出来了。”她简短回答,俯身去擦拭湿漉漉的桶身。

凌晨四点!这个时间点如重锤敲击在我心上。在大多数人沉睡的时分,她已默默开启了一天的辛劳。

如皋的春天,樱花早早缀满枝头。粉色的花瓣随风飘落,诗意盎然,却也成了清洁工额外的负担。

一日,见一位年长的清洁工在清扫落樱。他动作迟缓,扫几下,便停下来捶捶酸痛的腰。只听见他自言自语道:“这花儿,多好看啊。”说着,竟从口袋掏出一个小塑料袋,小心地拾起几片完整的花瓣装好,发现我在看他,对我笑笑:“带回去给老伴瞧瞧,她喜欢。”那一刻,我心头一震。他们何止是在清扫街道?他们是在日复一日的辛劳中珍视着生活细微的美好。

我开始刻意留意这座小城里那些无处不在却又极易被忽略的橙色。菜场门口,他们低头清理着散落的菜叶;学校周边,他们仔细捡拾孩子们遗落的零食袋;公园长椅旁,他们默默收走游人留下的垃圾。他们如同城市肌体里无声运转的细胞,维持着最基本的整洁与秩序。

在小区里曾见一位清洁工阿姨蹲在角落,小心地将自己午饭盒里的鱼肉挑出来,轻轻放在地上,柔声唤着:“咪咪,来吃饭。”几只流浪猫围拢过来,亲昵地蹭着她的裤脚。她布满皱纹的脸上漾开温暖的笑意。

热闹终会平息,宏大的颂词也会随风而逝,但清洁工人们日复一日的劳动从未停歇。酷暑烈日下,他们汗流浃背;寒冬凛风中,他们呵气成霜;节日喧嚣时,他们依然准时出现在街头巷尾。这些在最平凡甚至最不起眼的岗位上默默无闻却不可或缺或清洁工人,用布满老茧的双手,用微微佝偻却依然坚韧的脊梁,无声地撑起了这座城市最基本的尊严与体面。

今晨,又遇见那位曾在雨中工作的清洁工阿姨。我停下脚步,真诚地对她说了一声:“谢谢您。”

她愣了一下,随即,眼角的皱纹如同舒展的花瓣,绽开一个朴实而明亮的笑容。“应该的。”她轻声回应。

不,这绝非一句轻飘飘的“应该的”。这是值得被看见、被记住、被致以深深敬意的付出。

归家路上,阳光正好。脚下的街道干净得发亮,仿佛被镀上了一层温暖、明亮、坚韧不拔的橙色的光。



共进
◎世中

太极,退休生活新乐章

◎管惟三

2023年秋,听闻南通市委老干部局新学期开设太极拳班,这消息恰似退休后平淡生活中的一抹亮色。几个学期如白驹过隙般飞逝。回首这段学习历程,从初遇太极拳时的懵懂迷茫、手足无措,到如今能较为流畅完整地打一套拳,心中感慨万千,收获远超预期。

市委老干部局为我们邀请到资深太极拳教练陈天闻老师。他身为国家武术套路二级裁判员与太极拳一级社会体育指导员,在太极拳领域造诣深厚。初次踏入太极拳班教室,陈老师展示了一套行云流水般的太极拳,动作轻盈似燕、刚柔并济,令我惊叹不已。“沉肩坠肘”“气沉丹田”等专业术语宛如天书般晦涩难懂。

陈老师深知我们老年人记忆力减退、动作迟缓的特点,教学时如耐心的园丁,悉心呵护每一名学员。他从基础的弓步、虚步教起,为我们搭建起练习太极拳的基石。对于24式太极拳的每个招式,他都细致分解。学习中,我才发觉,每个看似简单的动作要做到位绝非易事,手脚常常不听使唤,顾此失彼,像初学走路的孩子般状况百出。

面对我们的笨拙与困惑,陈

老师总是用通俗易懂的语言、耐心细致的讲解与示范,为我们答疑解惑。以“金鸡独立”招式为例,许多同学练习时脚站不稳、身体摇晃。陈老师幽默地说:“大家在家看电视、做饭时,不妨练这个动作,抬起一只脚,久而久之,单脚自然就站稳了。”在他的悉心指导下,奇妙的变化在我们身上悄然发生。同学们开始懂得放松肩颈,感受重心在双脚间转换,体会以腰为轴带动四肢的运动方式。虽距离“松沉”的高深境界尚远,但已能初步感知身体的协调,动作的连贯性与准确性也有了显著提升。

反复练习中,我学会排除杂念,让身心沉浸于太极拳的世界。打完一套拳,内心烦躁得到舒缓,精神得到放松。此外,陈老师还教我们练习健身气功八段锦,每堂课都安排认真练习。长久坚持下来,每名学员皆收获颇丰。

在太极拳班,我结识了一群志同道合的老同志。我们一同学习、交流、切磋,互相纠正动作,分享练习心得。每次交流都是思想的碰撞,每次纠正都是共同成长。这份同窗情谊为我的退休生活增添了温暖色彩与社交乐趣。我们仿若一个团结的大家庭,在太极拳之路上携手前行,共感这项古老运动的魅力。

经过几个学期的学习,我深刻体会到太极拳的独特魅力及其对退休生活的积极影响。学习太极拳的过程宛如一部生动的“坚持”教科书。从最初的笨拙到如今会打一点,唯有持之以恒地练习。每当想放弃时,我就会想起陈老师的鼓励与同学们的陪伴。正是这份坚持让我克服重重困难,取得一次次进步,增强了自信心,也让我深刻领悟“世上无难事,只怕有心人”的道理。

退休后学习一门新技艺本身就是乐趣与挑战并存。它证明学习没有年龄界限,退休并非终点,而是探索新领域、开启新篇章的起点。在太极拳的世界里,我仿佛重回年轻时代,充满对知识的渴望与对未知的探索欲。

回首学拳之路,从最初“不懂”到如今“能打”,这看似简单的跨越凝聚着陈老师的悉心教导、同学们的互助友爱以及我自身的不懈努力。太极拳如同一把神奇钥匙,为我开启健康之门、静心之道与终身学习之乐。它不仅是一项运动,更是一种生活态度、一种修身养性的方式。

“莫道桑榆晚,为霞尚满天”——我将继续坚持练习太极拳,不断精进技艺,努力体悟其更深层次的韵味。我期望将这份对太极拳的热爱传递给更多人,让更多老同志加入学习行列。

到家还要十分钟

◎阿祥

我每周至少要抽空回一次父母家,看望两位老人。

每次回家,出了电梯口,我并不急着上去敲门,也不急着摁门铃,而是故意站在门外往家里打电话。我听到手机铃响两声后,挂掉,一会儿再打进去。

如果是老爸接电话,我就说:“爸,我已从公司出来了,还有十分钟可以到家。”老爸不善言辞,电话里,我就东拉西扯说些单位里的事儿,又问妈妈的身体好不好,再说说宝宝的情况……就这样,在家门外打足十分钟的电话。

如果是老妈接电话,我也是先说:“妈,我已从公司出来了,还

有十分钟可以到家。”妈妈喜欢聊天,我就站在楼梯口,家长里短地和妈妈聊,也打足十分钟的电话。每周都是这样。有时候,我带妻子、儿女一起来看二老,还是这样。

开始的时候,妻不解,问:“短号亲情电话不在乎钱,可也不要这样打吧,时间也值钱啊。”我说:“老人年纪大了,腿脚不灵便,我到家才敲门,他们急急忙忙出来开门,容易磕着碰着。”

儿子急:“老爸真是婆婆妈妈、啰啰嗦嗦的,拖的时间真长。”

我问儿子:“你睡得正香或正集中精力做作业时,突然有人敲门,你会怎样?”

儿子说:“我会吓一大跳的。”

“这就对啦,爷爷奶奶家平时来的人少,如果突然敲门,他们不也会吓一跳吗?”

常常正聊着,家门就轻轻打开了。每次门打开的时候,二老都十分惊喜:“这么快就到家了?”我就说:“今天路上没什么车,快了些。”爸爸妈妈嗔怪:“还像小时候一样,以后开车不要这么快了。”

回家看父母是一件简单的事。敲门的细节很小,但我却用十分钟来让父母打开家门。孝顺有时就是个简单的动作和小小的细节。“到家还要十分钟”,这句平淡无奇的谎言却给老人十分的温馨与幸福。