

# 将散步进行到底

□洪桂美

不知何时爱上了散步。大概是从女儿上了高中开始，也不是很确定。反正有十多年的历史了吧？除了极其恶劣的天气或是身体不适，散步成了我日常生活中不可或缺的一部分。为何如此忠于散步？自己也说不清楚，只是走着走着就爱上了它。如同当初吃榴莲，一开始还以为很难吃，尝过两次之后就再也无法抗拒它的诱惑。

**A** 起初时常和先生一起去散步。吃过晚饭，来到学校操场，不紧不慢地绕着塑胶跑道溜上几圈，看着满天的霞光由红变黄、由黄变灰，最后天空由亮变暗，这时一天的疲惫仿佛也随之消散了。有时遇上同事和熟人，或点头微笑，或寒暄几句。关系较好的就三五成群一起走，边走边聊，无所不谈。聊到尽兴时便开怀大笑，未了还会补上一句：明晚继续。

一段时间走下来，我发现和先生走在一起的时间越来越少了，和同事或朋友一起走的时间反而越来越多了，而且步调一致，节奏相合。究其原因，先生腿长，步子迈得很大，且又是个急性子，散步也不甘落后，所以我总是追不上他。而我固执地认为，散步只是为了放松心情，既然跟不上先生的步伐，又何必强求自己。更何况先生不时地停下来等我也很不舒服。与其相互闹别扭，不如你走你的阳光道，我伴我的好姐妹，自由自在，各自安好。果然，不强求、不计较，随心所欲，快乐便不请自来。

后来，因为疫情原因，学校运动场不再对外开放，我们便换了散步地点。有时就在小区附近的公园里走走，有时去河边的小路上溜溜。但我更喜欢去的，还是那条枝叶繁茂阳光稀少还有虫鸣鸟叫的林荫小道。走在其中，内心的平静油然而生。此时此刻，多数是一人独行，这也很适合于我——热闹也好，孤独更是一种享受。

散步的同时，我还能充分利用时间进行各种活动。女儿教了我一套徒手美背操，我一边迈步，一边有节奏地进行练习，那“怪异”的样子时常引来旁人的注意，我毫不在意，继续自己的锻炼。时间久了，居然有人学着我的动作做了起来，我窃喜。有时牵挂着喜马拉雅里的某个故事还没听完，于是打开手机边走边听，且听且思。积年累月，竟然收获满满。《基督山伯爵》《战争与和平》《中世纪三部曲》等这样的大部头，都是在快乐的散步时光里听完了。还有一些以前看过现在还念念不忘的作品，也可以在散步的间隙进行回顾。

哼哼歌曲也是散步时的一大乐事。没有听众，不论曲调，想怎么唱就怎么唱，想哼多难听就哼多难听，只要自己开心就好。

柏拉图说，人是寻求意义的动物。散步意义何在？我不曾思考，也不想深究。散步，已然成了我生活中的一部分。舒心也好，健体也罢，随它去吧。

**B** 散步看似寻常事，但也有令人难忘的时光。和父亲一起散步，便是一段美好的回忆。

每年寒暑假我都会回去看望父母，并住上一阵子。老家的房子拆迁后，父母就住在大姐家，一住就是十几年。大姐家在一个历史悠久的老镇子上。父母住在哪儿，那里便也成了我们的集散地。大姐和大姐夫都是性格随和很好相处的人，去他们家就像回到父母老家一样自在舒适。

父亲的身体不是很好，痛风时常发作，还有恼人的肺气肿，随着年龄的增加不断加重，令人头疼。父亲个子不高身材也不魁梧，可他却是极为坚强的人，一点小病小痛根本不放在心上，加上子女的关心和大姐的精心照顾，他的生活还是过得挺安逸的。住在大姐家，我们不再让他干什么活儿，除了洗碗刷锅、买买东西，父亲每天最主要的事情，就是在镇子上走走逛逛，或找人聊聊天以消除寂寞。哪里要开厂子了，哪里要修马路了，哪里搞什么活动了……父亲都了如指掌。每天这样找点乐子，父亲的病痛似乎也就不存在了。

回家的日子，我总要和父亲一起出去走走，不是去看新闻找乐子，只是想多陪父亲一段时光。我们有时就在铺着青石板的老街上漫步，有时来到河边新建的马路闲逛；有时突发奇想，我会让父亲陪着我一起到镇子对面的山阴道上去走走，或者是去王村的那条小河边看小鱼小虾……和父亲在一起，总有说不完的话——从他的身体状况，谈到如何饮食如何做好自我防护；从大哥的工作，谈到嫂子的病故；有时也谈母亲的固执和内向性格，让父亲多开导开导她。父亲虽然年逾古稀，可他说话时总是那样思路清晰，从不拖泥带水含糊其辞。他说自己已经很幸运了，虽然有病在身，却不愁吃不愁穿，一年四季都有人照顾，看病总有儿女为他掏钱。从他身上，我看到了坚定刚强和乐观向上的力量。

可惜这样美好的时光不再延续。78岁那年，由于肺气肿的再次复发，父亲永远地离开了我们。在我心中，牢牢记住的不是父亲住院时那些令人悲伤的时刻，而是和父亲一起散步时那些温馨的画面，那些永不褪色的美好时光。

再颠簸的生活也要闪亮地过，这大概就是父亲留给我的最好礼物。



配图 汤青

**C** 父亲走了之后，内向的母亲便叫我们牵挂起来。两年前，嫂子的病故就让她伤心欲绝，如今父亲又从她身边离去，母亲心中的一座大山似乎坍塌了。母亲时常一个人闷闷不乐地坐在家，后来甚至有些精神恍惚。我们带她去医院做各种检查，并让她服药治疗（其时她已经患上了严重的老年焦虑症）。每次回去，我都不停地开导她，逗她开心，但很难如愿。我做了最后的决定，带母亲出去散散步，让她看看别人的快乐生活。大姐嘲笑我：别做白日梦了，都在板凳上坐了几十年了，你能拉她出去走？我说，我试试。

起初几天，我总是找借口让母亲陪我上街去买东西，或者拉着她去街头巷口看看热闹。没想到，有我在身边，母亲真的能离开她的板凳了，见到邻居也开始打招呼了。我于是得寸进尺，心想，一周之后，我一定要带她去对面的新马路上走一走。因为是暑假，日头较长，吃过晚饭天色还很亮堂，我和女儿拉着母亲来到了巷口。散步的路程越来越长，遇见熟人，我故意放慢脚步将母亲介绍给他们。母亲显得有些尴尬，三番五次之后，也就不再拘谨了。

后来，我陆续把母亲接到我家来住一阵子，白天要上班，没有时间陪她，母亲总是一个人静静地待在家里，想来也是有些寂寞的。傍晚时分，母亲才会活泛起来，饭后的散步活动是必不可少的，生命在于运动，适量的活动有益身心。

母亲生我养我，如今日渐老去，我们还能为她做些什么？无非就是抽空多陪陪她，想着法子让她健康一点、开心一点。人生无法预测，命运不能左右，我们所能做的，唯有珍惜当下。

关于散步的故事一言难尽。闭眼回想，快乐的时光远远多于烦恼的时刻。我们每个人都是自己的英雄，只要双腿还能走动，我想，我会把散步进行到底。