



AI生成图

恋爱季的女儿长高了

□鲍静静

我喜欢锻炼心肺的有氧运动，女儿热衷无氧的拉伸。有一次，异地工作的女儿来宁波，母女俩一起去健身房，我在跑步机上撒开了双腿，听着提示音不断地鼓励我消耗了一个蛋挞、一杯可乐、一碗扬州炒饭、一餐牛排、一顿海底捞……看着显示屏上情境展示，我跟着音乐的节奏，仿佛就奔跑在悉尼、纽约、伦敦的街头与海边，感觉跑步就像让我迎风长出了翅膀，可尽情地穿越时空，自由翱翔。

那时，我一边跑步一边听着健身教练在教女儿撸铁，练拉伸动作，给手臂上的肌肉作紧致运动，便暗自寻思这个有什么意思呢？女儿年纪轻轻练无氧也太沉闷枯燥了，这种撸铁与拉伸哪有我在跑步机上步入模拟情境，沉浸闹市喧嚣、山路蜿蜒或海风阵阵有意思呢？可女儿却乐在其中，那天休息间隙，她就在朋友圈发了引体向上的自拍照。

习惯了空巢的父母，女儿一回家难免亲情泛滥，夫君聊发少年狂，给恋爱季的女儿量身高，振振有词地说女儿长高了3厘米。我嘴巴张成了O形，久久合不上口。听说过男生高中时大学时长身高的，没听说过营养过剩时期女生恋爱季节还在长个子。

女儿小时候练扬琴，在最需要锻炼、长身体的时候，日复一日年复一年地坐在琴房里敲击、弹奏，或去表演、参赛、集训、考级，成年之后身高就差强人意了。对此，作为母亲，我其实是很自责的，当初干嘛那么偏执，一个劲地撺掇她学琴呢？我无数次地想，当初为什么没有让孩子在阳光下自由奔跑，像春笋一样酣畅地长个子呢？没想到，这几年她迷上无氧运动后，脊椎拉伸，形体舒展开来，无论坐姿还是走路的形态，都挺拔起来了。世上万物有一万种不确定性，我唯独没想到女儿竟然会在二十几岁的恋爱季节，再次长高了3厘米。

双休日，我喜欢泡在图书馆看书。那天午餐，我把这件事当作下饭

的佐料，说给了一起来看书的文友听，没想到文友居然“扑哧”一声笑了出来。我当时有点纳闷，这哪里有点呢？文友写小说拿手，说起话来给我草蛇灰线设置悬念，然后才抖出包袱，给我剧透。

她先是说自己乳糖不耐受，连促进身高的牛奶也不能喝，然后才说其实长高跟年龄有关之外，跟一个人是不是比以前身姿挺拔也有关，因为这几年她也长高了。

天呐，我确定自己没有听错，文友比我年长几岁，奔六的年龄。怎么可能？简直不敢相信。

文友解释说，这几年她一直在坚持练习瑜伽，应该是长期的拉伸，让脊柱、颈椎啥的绷得比常人要笔直一些，形体自然也挺拔起来了。

文友的衣品向来很高级，同样的一款衣服，穿在她的身上，就能撑出一种文艺范或者说是时尚的味儿，肩线腰身非常地服帖。她的头发随意地挽起来，在脑后用发夹一盘，修长的脖颈很像芭蕾舞的舞蹈演员。

如今看来，五十几岁有这样的优雅与知性的美，源于她长期练瑜伽得来的“福利”，肩膀平直，脊背挺拔，气象自然是不一样的。有时不是衣服本身美丽，而是举手投足的仪态，决定了衣服的魅力值。

瑜伽我先前也有练过的，后来因为搬家，也由于太执着于动作的规范，怕自己运动性损伤，就放弃了。现在看来，除了有氧的跑步运动，我也可以重新练起无氧的瑜伽了。

生命给予我们的多巴胺，原来不只藏在浪漫里，它还蛰伏在瑜伽等无氧运动的肌肉收缩与舒展中。看似枯燥的动作，实则是对形体温柔的叩问：你是否愿意挺拔地展示肢体？身体无言，却分明在回答：健身吧，滴下的每一滴汗水，都是原生态的成长与快乐！年轻人还可以长高，五十几岁也可以修正自己的形体。

幸遇古琴

□胡亚群

某月下旬，朋友施群妹告知社区开设古琴公益课，问我是否有意。人到中年，工作家庭两点一线奔走，常是琐事连轴转，但我自小向往“琴棋书画”的雅意，尤爱王维“独坐幽篁里，弹琴复长啸”的意境。那超凡脱俗的画面令人神往，于是欣然报名，期冀新的滋养。

授课的马老师白净温婉，自带江南的灵秀气韵。她先梳理古琴的千年脉络，再细说其音色精髓：沉静古朴，中正平和，意境深远，确为君子之器。她强调，弹琴贵在心境，“淡泊以明志，宁静以致远”，辅以日积月累的指法磨砺，方能奏出雅音。零起点的我们，首要是夯实基础指法，欲速则不达。

当我端坐在那架古琴前，四周的喧哗骤然退却，只剩琴弦震颤的低鸣。沉肩，坠肘，带着陌生的迟疑拨动七根弦。一堂课结束，已是肩臂酸沉，掌侧微红，指下音阶兀自懵懂。学员笑说上课比加班还累。马老师笑而不语，素手轻抚，《鸿雁》的旋律便如山泉般流淌而出，清冽纯净，荡涤心尘。我暗自祈愿，假以时日，这丝桐之上也能诞生属于我的乐音。

学员中有稚子也有银发翁媪，都在马老师的引导下，吟唱音阶，校准节拍，琢磨每一个细微指法。音乐玄妙，无分少长，能点化庸常，燃亮琐屑。马老师说，旋律先得长留心间。之后的日子，我专注于最基本的勾挑抹剔，一丝不苟地完成每次练习。这方寸琴案竟成了自律的锚点，令我放下手机，沉入古琴的空灵世界。两周后，那首短小的《静夜思》终于可以弹成。尽管只

是基础练习的片断，静夜窗前，边弹边吟，清风拂过琴面，恍然理解古人所谓“虽为短曲，而回环往复，意短情长，月白风清之际，一弹再鼓，动无穷之幽趣焉”。指尖流出的音符，内心甘甜如初蜜。

班上一位退休老教师，白发如雪，手指已见变形，却异常刻苦，笔记详尽。当他拨响《鸿雁》时，竟引吭高歌，“鸿雁天空上，对对排成行”，歌声嘹亮，笑意在皱纹里绽放，眼神炯炯有光。全场掌声雷动。那一刻，琴房里没有耀眼明星，只有一个被音乐彻底点燃的、无比快乐的人。

还有建林，是位三班倒的车间女工。圆脸短发，衣着朴素，对古琴痴迷得近乎固执。每当课程与夜班相撞，她必早早调班，骑着电瓶车风风火火地赶来。她有个三岁小娃，夜里总缠着她，非得等孩子入梦，她才能躲进书房偷练片刻。再晚再累，她总说：“一坐到琴前，那些乱糟糟的烦恼，就会烟消云散。”

抚琴前，我总按马老师所嘱，净手，安坐，焚一柱清心香，轻轻调理琴弦。这小小的仪式，如同为疲于生计的凡人披上一层轻纱，用以抵挡眼前那些锅碗瓢盆和磕磕绊绊。万幸此生能与古琴相遇，让它在庸常的湖面投下惊喜的光。那悠悠琴音，是空谷回响，如清泉漱玉，滋养着心田的每一寸焦渴。当最后一个泛音在琴腹中轻轻消散，我瞥见窗中自己的倒影：肩膀如新斫的琴身般挺直，眼中映着七弦的微光，心底豁然。所谓遇见更好的自己，不过是在尘埃里，终于学会了松弛眉头，稳住心弦，在喧嚣深处为自己拨响一曲清雅脱俗的回音。



作者供图