



AI生成图

晨光里的 生机与活力

□陆萍萍

相比于晚跑的灯影陪伴，晨练的每一次呼吸都裹着生机与朝气，这是我更心之所向的选择。

那抹初升的阳光，透过枝叶洒下碎金，落在健身跑道上。晨光里的流动画面中，有单人疾走，有成双慢行，还有边散步边聊天的，更有几位晨跑者，他们挥汗甩臂匀速奔跑。而我，快走慢跑自由切换。有时，沿着漫步道缓步前行，任鞋底轻叩路面，上肢随意摆臂，或左或右，或上或下，让肌肤感受风的律动，仿佛与自然融为一体，把一夜的慵懒都踩进每一步的从容里。自由漫步时，我喜欢左顾右盼，南面草坪挨着河堤，脉脉流水映着茵茵绿草。余光扫见河对岸的晨钓人，他们在各自的钓位上安坐，鱼杆的举起又放下，宛如大地的一呼一吸，将淡泊宁静的意境融进晨光里。

兜圈跑行时，一对老夫妻的身影让我不由自主慢下脚步。老爷子戴着副略显旧却干净的白手套，双手吃力地握着轮椅推手。左腿用劲蹬地，右腿却只能轻轻跟着挪动，脚跟无力着地。轮椅艰难前进三五步，他的身子就会不自觉晃一下，额角渗出细密的汗珠。身旁的老伴始终寸步不离，斜挎的浅色小包随脚步轻晃，目光从没离开过老爷子的脸。见他嘴角有口水渗出，她立马从包里摸出柔软纸巾，微微踮脚帮他擦拭汗水与口水，还顺手用指腹轻按他有些僵硬的脸颊。她伸手稳住轮椅，等老爷子喘匀气，笑着轻声说：“前面长椅是目标，慢慢走，我们不急。”我擦肩越过时，望着那把轮椅、那对身影，忽然想起史铁生笔下每日绕园的中年夫妇——两个场景如蒙太奇般在脑海里重叠，这便是岁月里最深情的相守。

漫步道形如一个不太规则的椭圆。外圈的花草、小沙滩和运动器械间，总有人在牵拉、扭腰、前屈或后仰，说着动着，满园生机。我正沿着直道快走着，一只浑身雪白的小

泰迪忽然拉扯着主人的绳索，向我低低地“汪”了声，声音软软的。“小白，别跑！”顺着声音，一道挺拔的身影跃入我的眼前。男生身形瘦高，运动服勾勒出利落的线条，左手手腕轻轻勾着一条长长的牵引绳，绳端的小泰迪已停在我的脚边，又短促地轻轻“狂”了两响，脑袋凑到我鞋边，用鼻子嗅了嗅松开的鞋带，尾巴轻快地晃着。我被那机灵又温柔的模样酥着，好像在催我“快系好！”这时，它的主人也停了下来，笑着说：“它呀，谁的鞋带松了都要管。”只见，小伙子嘴角带着淡淡的笑意，右手举着手机，屏幕亮着，像是在记录生活的日常。我赶紧蹲下身子系牢鞋带，等我系好站起，小泰迪又欢快地“汪”了两下，围着我转了一圈，才蹦蹦跳跳地跟着主人跑开，跑几步还回头望我一眼。晨风吹过，带着花草的清香，这只素不相识的小狗狗，竟用这样机灵又温柔的方式，给我的晨练添了份暖暖的小善意。

走走跑跑约莫半小时，我寻了处安静角落，准备舒展筋骨。不远处，绿茵如毯的草坪北边，一组不锈钢艺术装置在晨光里泛着冷冽的光泽，或弯曲或伸展的线条似在与天空对话，下方圆润的白色石凳恰好中和了金属的硬朗。这里的夜晚可是广场舞大妈们的主场，此刻倒成了晨练静谧的背景。

我站到香樟树下，合着轻柔的音乐缓缓站定，立成晨光里的一座“山”：双脚与髌同宽，脚跟稳稳贴住地面，趾尖如初春根须般轻轻舒展，把身体的重量妥贴交付于大地。一分钟的山式站立，没有刻意的挺拔，只有与时光和解后的舒展，让我的身体找到平衡，也让心在晨光里落了地。

这份藏在晨跑轨迹里、轮椅轮印中和一人一犬间的生机与温情，大概就是我爱晨练的原因吧。

废墟上的菜园

□陈小如 文/摄

人去楼空，年久失修，老屋的东厢房连片坍塌，成为废墟。但等我这次长假回家，废墟上已长出一座小型的菜园子，一片欣欣向荣景象。

母亲依势分区划块，各色蔬果错落其上，深绿浅绿穿插其间，一时竟让人移不了步、挪不开眼。

碧绿的番薯藤雄赳赳气昂昂地从断垣上垂挂到路边，仿佛一丛绿色的瀑布。掐些藤尖和嫩叶，便可以炒一盘清新的小菜，配一碗绵软白粥，唇齿留香。同样不甘示弱、要把肥硕的身躯蔓延至路旁来的，是生命力超强的南瓜藤。七弯八拐的藤蔓，错综复杂看不出来源，裹着明黄到碧绿的渐变色，像一条条生命的溪流。

纯净橙黄的、橙中泛青的以及通体碧绿还覆着浓密白绒的各色南瓜，正在一根藤上相亲相爱。深熟的南瓜，可蒸可煮，用勺子便可挖上一口粉嫩的暖香；青南瓜宜编宜小炒，在秋日依然可品尝春天般爽脆的鲜食。

紫皮茄子犹如身披晚礼服，周身自带一种深沉和优雅，在枝叶的荫蔽下，静静垂挂成修长的、若隐若现的美人倩影。一些翠绿的小白菜，挤挤挨挨地成片成畦，奉献餐桌看来指日可待。

远处，靠墙的几根木棍上，绿意中掺着点明黄的丝瓜，就那样鲜嫩地、水灵灵地悬垂下来，身旁嫩黄的花朵，正在接受蜜蜂嗡嗡地洗礼。残壁上，扁豆不

知道是种植还是野生的，正大肆野蛮地攀爬住断裂的垣口，紫罗兰色的花朵和披紫衣的扁豆，在藤尖上傲立，风一吹，荡漾起伏。

废墟的东边植了株橘子树，右边植了棵石榴树。它们和我一般高，都没有挂果，只有无穷无尽的绿意芬芳枝头。石榴树新长的嫩叶泛着清透的粉，像不经意流露的少女情怀。石榴是我的生日花，我等待它来年的枝头，会被重瓣且火红的生命色彼此拥抱，团团包围。

母亲擅长见缝插针。低处角落里，韭芽和小香葱既挺拔又碧绿，淡紫的薄荷叶兀自翩飞，蒜苗大概被大狗踩过，有几棵倒伏了。一棵秋葵倚着漆黑的柱子，远远高过我的头顶，几棵清秀的小秋葵紧挨着，旋转向天空的方向，吹出青绿色的号角。奶黄中带着丝丝红蕊的花朵特别像一颗颗美丽的“荷包蛋”，一朵花会结一个秋葵，赏心悦目又令人垂涎欲滴。

“姆妈，你厉害哦，居然连秋葵都有呢。”我朝隔一个板壁、在厨房里忙活的母亲喊。秋葵只在餐桌上频频遇见，至于从哪里长出来的，还是第一次见呢。

母亲不无自豪地说：“邻居们都种了，我也种了一棵。”停顿一下，走出厨房的她接着说，“一棵足够我吃了，几乎隔天就可以采摘。”

她又在番薯藤边上翻给我一株宝贝，“你瞧，已经结了好几个小西瓜了。”都是清一色的碧绿，母亲不指给我看，我压根没有注意到一片绿莹莹里两种藤叶的区别。“你种的？”“没有啦，估计是吃完的西瓜瓢扔着，自己长的。”

“你看那些鱼腥草，指甲花、鸡冠花，都是自己长的。”靠沟渠的阴暗角落，泥土和瓦砾上已覆上一层苔藓绿的地衣，小蓬草、鱼腥草长得最为鲜亮浓郁，鸡冠花叶的深绿已有失真却变得深沉稳重，大概是把浑身的劲都匀给了猩红的花朵，在贫瘠的废墟一角，仍然如火焰一般诉说着生命的炽热。

每每望着这片由母亲打理，从废墟里长出来的菜园子，就想起南宋诗人叶绍翁的“春色满园关不住”诗句。老屋塌了，但生活以另一种蓬勃、绚烂的方式，在有泥土的地方继续着。



菜园一角