

在党政机关一坐30多年,55岁以前我从未锻炼,虽无大病,但体重、“三高”都超标,跟许多机关人员一样,处于亚健康状态。

2005年6月偶然机会开始晨练。先是步行,再是慢跑;久而久之形成自己习惯的方式,即清晨沿大运河和高邮湖跑10公里以至更多,速度达到五六分钟一公里,每次都出一身大汗。除了雨天和必需休整,很少停歇,即使到外地出差,也带着跑鞋,环绕过西湖、玄武湖、云龙湖,也在庐山、九华山、白云山留下跑迹。从2009年起,又跟骑友一起骑山地车,春夏秋三季的周日一般都有活动,骑到农村乡镇或周边城市,每次骑行100公里以上。

坚持七年多,饱尝健身的甜头。首先是获得了健康,这是最为宝贵的。体重减掉近20斤,无论是日常活动还是外出旅游,行动利落,不输年轻人。“三高”全部回归正常,几乎不感冒,很少进医院;再是磨练了意志。跑步虽最简单最有效,却也枯燥乏味,难以坚持。通过约人同跑、记载考核、网上公布等方法激励自己,克服人性弱点,七年多如一日,既增强了体质,又磨练了意志。刚刚过去的2013年1月份,骑车1次,跑步24次,跑了268公里;第三,结识了一大批民间朋友。多年在机关工作,接触面很窄。现在身边有骑友、跑友、驴友,相处甚欢,心情愉悦,丰富了生活,也让自己更加了解民情民意并向政府反映。

健身活动带给我许多乐趣。近几年跑过3次扬州“半马”和两次上海“全马”,都在规定时间内完赛;跑过26公里“跨省跑”(高邮菱塘—安徽天长)、18公里“乡镇跑”(高邮—卸甲);每年以跑步方式庆祝国庆,前年到体育场跑62圈,去年63圈,今年将会是64圈;参加扬州—高邮60公里毅行和县城到乡镇的徒步(高邮—临泽50公里、高邮—菱塘34公里);四次环骑高邮湖,日骑行164—189公里。这些活动都让我体验到挑战自我的艰苦和乐趣。更有意思的是去年10月,四个骑友骑车从西安到高邮,前后16天共骑1440公里,将骑行与考察和游览相结合,锻炼了体魄和意志,领略了大好河山,探究了传统文明,深入体验了民间社会,贴近观察了与东部相同又不同的中西部地区;还用骑行的行动,宣传了自行车运动,加深了与各地骑友的友谊。

除了自己坚持健身活动,还满腔热情地向社会向大众宣传推广“我运动,我健康,我快乐”的新型生活理念。通过日常接触与举办讲座,宣传“小康了还要健康,要健康地享受小康”,鼓动更多的人参与健身活动和户外运动;利用自己担任过市级领导职务的身份,通过多种渠道向市委、市政府呼吁“推进健身也是民生工程,市民健康就是幸福指数”,引起他们的重视和推动。还动笔写文章宣传健身活动,除了本地报纸,去年在《扬州日报》《扬州晚报》和《新民晚报》发表了《到机场飞》《三顾扬马》《上马三题》《跑一个雨马》等文章。

与热心的骑友、跑友组建了市自行车运动协会和市民跑步协会,并担任两个协会的会长。对自己本不熟悉的民间协会,殚精竭虑,无私奉献,注重发挥大家作用,以丰富多彩的活动和细致贴心的服务,团结会员,凝聚人心,使得年轻的协会朝

三十多年前,我在一沟读小学的时候,镇上的一些人就已经是四五十岁、五六十岁了,如今他们当中好多人还活着。他们的后人都是开超市、开浴室、开饭店的,胜过他们当年不知多少倍了。因为这帮年轻人总算将上辈人的那点基因发扬光大了。我读小学的时候,每天最打发不了的就是时光,总爱跑到镇上遛遛弯。逢集最好玩,取牙的、玩杂耍的、卖花花绿绿小百货的,小到洋画、火药籽、大泡泡……

一沟镇虽短而狭窄,却是当年高邮通向下河的第一个水陆码头。茶馆、澡堂、药店、大烟馆、棺材铺、牙行、布庄应有尽有。到我们记事的时候,大巷口的渡船还在,有些东西早已消失了,农历逢三、逢七的集仍保留着,只是搬到了供销社门口,那地方宽阔,又

文 游 基

刊头题字:殷旭明 责任编辑:居永贵

我的健身之路

□ 尤泽勇

去年分别有132人和46人参赛“扬马”和“上马”,属县级城市中的佼佼者。有的一年跑五六个马拉松,以一生跑100个马拉松为人生目标。环洪泽湖、白马湖自行车赛以及一些高难度的活动,都有高邮车友,先后有两批4人从成都到拉萨骑了川藏线,有7人完赛“马自骑”(24小时内骑完421公里)。

为了充分利用和宣传地方自然资源,让爱好者在家门口参加活动,在市政府主导和各方面大力支持下,与体育局一起,两个协会成功承办了环高邮湖国际自行车越野赛和高邮大运河半程马拉松赛。环湖赛从2009年至今已经成功举办三届,从第一届在湖畔骑行,到第二、三届完整环湖一圈,赛事规模从100多人扩大到300多人,网上报名,一周报满,选手主要来自长三角。虽是草根赛事,从整体到细节都赢得了各地骑友良好口碑。去年为配合大运河申遗,第一次举办独具特色的半程马拉松——每一米都跑在大运河堤岸,来自各地的400余名选手参加了比赛。我们虽然没有强大实力,也缺乏办赛经验,但从小城实际出发,从运动规律出发,以“确保安全、避免伤害”为前提,以“在意跑友的感受”为宗旨,以“选手跑得开心”为评价标准,不比豪华比细节,不比档次比贴心,力求于细微处见真情。赛事整个过程安全有序,所有选手全部安全完赛,没有意外伤害。两个赛事真正起到了推动全民健身的良好作用,也扩大了高邮对外影响力,同时也锻炼了民间协会。

我还有心将健身活动与文化结合,悉心培植健身文化。两个协会都有自己的网页,会员活动之后将自己感悟写成文章;环湖赛后将各地骑友的帖子汇集成书,编印《环湖赛特刊》人手一册,已编两集。车友收到《特刊》,既意外又兴奋。他们没有想过赛后能有一本书,更没有想到竟是自己参与写的书。有人说,像似美丽的童话,在环湖赛成为现实;去年第三届环湖赛增加了一个内容,首次举办“环湖赛草根论坛”,各地骑友代表围绕“共同打造环湖赛”的主题踊跃发言,献计献策,志在将环湖赛办成“嘉年华”;半程马拉松举办了美文摄影大赛,其成果也汇集成册。

我的健身活动得到了家庭支持。妻子陪我一起跑步、骑车,跑马拉松做我的后勤保障,也报名2013年扬州半程马拉松。会员亲切地称她“会长助理”。

我的愿望还很多,想探索社会管理转型之路,把协会办成会员的精神家园,真正实现两个民间协会成立之初提出的目标——“办一流协会,开百年老店”;想在高邮湖畔建成全国自行车运动营地,实现环湖赛“比赛是一天,活动是全年”的长远目标;想在现在积累资料基础上,早日办成“环湖赛民间博物馆”和“大运河马拉松民间博物馆”……路在脚下,腿比路长,还要努力向前。

气蓬勃,影响越来越大。组建三年的自行车运动协会被评为3A级社会团体。通过协会活动和会员带动,现在高邮参与健身活动的,爱上跑步和骑车的人越来越多。

社区干部前来登记,说我那八十岁的老岳母不久将享受政府发放的尊老金,祝老太健康长寿,生活甜美。老岳母喜笑颜开,感恩之情油然而生,不住地念叨现今的政策好,百姓的福祉高。老岳母享有遗属定期补助金,享有城乡居民基础养老金,如今又将得到政府给予的尊老金,生活是锦上添花。她说一定争取活到一百二,多行善,多念佛,祈祷国泰民安。我们这些做晚辈的无不欢欣鼓舞,温馨倍至。

邻居郭老梧,年近六旬,不久前抱上了胖孙子,笑得满面春风,嘴是整天合不拢。三代单传,又添一丁。其实,老梧是早有孙女了。孙女活泼可爱,能唱会跳,已小学四年级,但他似乎并不满足。为此,没有少与儿子闹别扭。条件好了,政策允许,为何不再生一个?如今老梧是心想事成,天遂人愿。胖疙瘩在手,心花怒放,一下子办了十桌,让我们这些左邻右舍也是觥筹交错,一个个容光焕发。爆竹声、祝福声此起彼伏,连续不断。

最近,我的一个老同学拿到了经济适用房,三室一厅,现正忙于装修。对于即将告别简易平瓦房,告别蟑螂和灰暗,老同学快乐之情溢于言表。他说,作为一名工薪阶层,面对

单位里的小同事买的羽绒服不错,我让他也帮我买一件,给儿子过年穿。这位小同事来自江西,他竟略有踟蹰地问我:你买衣服是过年才穿吗?我们向来不分过年不过年的。我笑了,颇为肯定地告诉他:“我们过年都穿新的。”

是啊,我们过年都穿新的。讲这句话时,我意识到自己就像个爱炫耀的孩子。过年于我的意义向来不一般。小时候盼过过生日也盼过过节,但怎么也抵不上盼过年的那份热忱与欢悦:“要过年喽!要过年喽!”快过年时,我们姐弟,及邻家孩子,没少这样围在一起欢呼雀跃、奔走相告;“妈妈,过年究竟是几天?”在新年的盛况里,我也不止一次这样追问过确切答案,因我总是担心这样热闹的光景,会在某个时刻戛然而止;舞龙、跳狮子、踩高跷、荡舞狮、挑花担等,这样壮观的娱乐队伍,不止是让年少的我们,更让许多的成人们,不知疲倦地追随着,从一个场地到另一个场地,从早晨到傍晚,甚至,连午饭都顾不上吃……

而今,这样的娱乐节目已经没有了。也没

有了那种只管追随的无忧与天真,但我,却保留了另一项意义非凡的节日——那就是通过打扫家里家外焕然一新,变出

花样制作出各种精美食品、买上新衣服让人小孩从上到下都穿着一新……

这得感谢我们的母亲,无论当时的环境多么艰苦,也会在过年的时候尽可能地制造出各种崭新的氛围。对于孩提时的我们来说,最激动人心的那一刻,莫过于除夕夜,吃过晚饭以后,一切收拾妥当以后,我们一起站在床上试穿新衣服。那个是多么新鲜而又有趣、多么简单而又快乐、多么虔诚而又隆重的时刻啊!那份至真至纯的欢愉与美妙,今日回忆,仍旧在时光细碎的影子里,跌宕绵长。

所以,过年于我们的意味,不仅是丰盛、热闹,更是平常日子的一种转变,和重新开始。

在母亲的潜移默化之下,长大之后的我,一直竭力保持着这新年特有的“新”味。——“我们过年都穿新的”,这种笃定,与其说是对这种习俗有了传承,倒不如说自己一直保持着这份追忆与感恩的情怀。

耳畔。

一些充满浓郁乡村特色的歌剧电影,如《刘三姐》、《洪湖赤卫队》、《阿诗玛》,还有一些戏剧片如越剧《梁祝》、《红楼梦》,评剧《刘巧儿》,黄梅戏《天仙配》、《牛郎织女》等,都是令人难忘的经典影片。“文革”时期的样板戏在银幕上、在乡村里一时风靡,《沙家浜》中的阿庆嫂与刁德一的“智斗”,《智取威虎山》中杨子荣孤身入虎穴、沉着应对座山雕,都是耳熟能详的经典片段。

在当年的露天乡村电影中,孩子们最感兴趣的是《南征北战》、《地道战》和《地雷战》等,每次看到《地雷战》中日军探地雷,徒手挖地雷,双手沾满粪便,或是《地道战》中日军首领屁股中枪一段,全场都会爆发出阵阵笑声。另外,还有《闪闪的红星》、《小兵张嘎》、《鸡毛信》和《英雄儿女》等影片,里面的经典台词直到今天仍在广泛流传,比如“高家庄,高,实在是高”、“我胡汉三又回来了”,还有“向我开炮!”……

我所在的水荡地区董潭村,上世纪七十年代到八十年代初,当时董潭民兵工作是扬州军分区乃至江苏省军区的一面旗帜。扬州军分区在嘉奖时还赠送了一部16毫米的电影放映机,因此,庄上几乎每月都要放一至两部露天电影,诸如《侦察兵》、《渡江侦察记》、《打击侵略者》、《列宁在一九一八》等影片,我们都是先看为快。

乡村电影,记录了纯真的年代,有土地、人性和尊严,有血与火的洗礼,有迷茫的爱情、人生的感悟、幸福的时光、岁月的留痕,还有人情中的家长里短……电影,从无声到有声,从遮幅式到宽银幕,从黑白到彩色,走过了一段漫长的历程。如今,乡村露天电影,已成为尘封的记忆,难以忘却的美好回忆。

电影记录时代,一部经典影片是民俗风情的画卷,是人文精神的凝聚,经过时间的沉淀,我们发现那些老胶片片中闪现的中国乡村依然那么亲切。中国乡村的电影记忆,就是从露天电影开始的。最早出现在露天银幕中的是建国初期拍摄的一批经典的乡村影片。一直记忆难忘,值得回味。当时对新生活充满乐观和向往的人们,具有一股抑制不住的火热激情,《芦笙恋歌》、《五朵金花》、《冰山上的来客》、《柳堡的故事》、《我们村里的年轻人》等影片,在革命的主题中,穿插着浪漫的爱情故事,其中的插曲如“蝴蝶泉边”、“九九艳阳天”、“人说山西好风光”、“谁不说俺家乡好”等脍炙人口,至今仿佛还回荡在

这个冬天很温暖

□ 陈忠友

靠近,可谓喜从天降,幸福飘然而至。改革成果惠及百姓,老同学眯成一线的眼神告诉我,人民群众劳有所得,老有所养,病有所医,住有所居,正在成为现实,中国特色社会主义是真好。

前几天,应邀参加故交之女的婚礼。在海阔天空的神聊中得知,原单位的一名局级领导,因经济问题被“双规”。曾经的风云人物。我们为他退休之前晚节不保扼腕叹惜,也为纪检部门不懈地清除蛀虫而拍手称快。法网恢恢,疏而不漏,我们没有理由不体味到这个冬天的温暖。

刚刚收到远在海南打工的小连襟发来的信息,说,现在买票订票方便了,一票难求不复存在,飞机票火车票已落实,届时将回家过年,与亲人共吃团圆饭。为此,我很期待,我要听更多温暖故事。

正值隆冬,寒意不在暖意多,不久便是春暖花开,老百姓的温暖生活一定更加美好,我坚信。温暖不分季节。

我们过年都穿新的

□ 陈顺芳

有了那种只管追随的无忧与天真,但我,却保留了另一项意义非凡的节日——那就是通过打扫家里家外焕然一新,变出

花样制作出各种精美食品、买上新衣服让人小孩从上到下都穿着一新……

这得感谢我们的母亲,无论当时的环境多么艰苦,也会在过年的时候尽可能地制造出各种崭新的氛围。对于孩提时的我们来说,最激动人心的那一刻,莫过于除夕夜,吃过晚饭以后,一切收拾妥当以后,我们一起站在床上试穿新衣服。那个是多么新鲜而又有趣、多么简单而又快乐、多么虔诚而又隆重的时刻啊!那份至真至纯的欢愉与美妙,今日回忆,仍旧在时光细碎的影子里,跌宕绵长。

所以,过年于我们的意味,不仅是丰盛、热闹,更是平常日子的一种转变,和重新开始。

在母亲的潜移默化之下,长大之后的我,一直竭力保持着这新年特有的“新”味。——“我们过年都穿新的”,这种笃定,与其说是对这种习俗有了传承,倒不如说自己一直保持着这份追忆与感恩的情怀。

耳畔。

一些充满浓郁乡村特色的歌剧电影,如《刘三姐》、《洪湖赤卫队》、《阿诗玛》,还有一些戏剧片如越剧《梁祝》、《红楼梦》,评剧《刘巧儿》,黄梅戏《天仙配》、《牛郎织女》等,都是令人难忘的经典影片。“文革”时期的样板戏在银幕上、在乡村里一时风靡,《沙家浜》中的阿庆嫂与刁德一的“智斗”,《智取威虎山》中杨子荣孤身入虎穴、沉着应对座山雕,都是耳熟能详的经典片段。

在当年的露天乡村电影中,孩子们最感兴趣的是《南征北战》、《地道战》和《地雷战》等,每次看到《地雷战》中日军探地雷,徒手挖地雷,双手沾满粪便,或是《地道战》中日军首领屁股中枪一段,全场都会爆发出阵阵笑声。另外,还有《闪闪的红星》、《小兵张嘎》、《鸡毛信》和《英雄儿女》等影片,里面的经典台词直到今天仍在广泛流传,比如“高家庄,高,实在是高”、“我胡汉三又回来了”,还有“向我开炮!”……

我所在的水荡地区董潭村,上世纪七十年代到八十年代初,当时董潭民兵工作是扬州军分区乃至江苏省军区的一面旗帜。扬州军分区在嘉奖时还赠送了一部16毫米的电影放映机,因此,庄上几乎每月都要放一至两部露天电影,诸如《侦察兵》、《渡江侦察记》、《打击侵略者》、《列宁在一九一八》等影片,我们都是先看为快。

乡村电影,记录了纯真的年代,有土地、人性和尊严,有血与火的洗礼,有迷茫的爱情、人生的感悟、幸福的时光、岁月的留痕,还有人情中的家长里短……电影,从无声到有声,从遮幅式到宽银幕,从黑白到彩色,走过了一段漫长的历程。如今,乡村露天电影,已成为尘封的记忆,难以忘却的美好回忆。