

一个人的早操

□司马小萌

小区的水池边有个平台。由于三面环水,有点像小岛。

尽管水很浅,也就一尺多深,但很少有家长或保姆带孩子到这里玩。因为地方不大,顶多二十平方米。

我喜欢这里的“闹中取静”。每天健步结束,我会到平台上做操。由于右膝受过伤,通常只运动上半身:上上下下,伸伸脖子;左左右右,转转眼珠;前前后后,伸伸老腰。无须音乐,无须口令,节奏自控。这是我一人的早操。

走出校门多年了,已经不记得广播体操的具体章节,但我依然留恋学校大操场的雄伟场面:当音乐响起,千人一面,浩浩荡荡,恢宏磅礴。有时赶上个别同学动作不规整、甚至“此起彼伏”,大家就背着老师做鬼脸。至今我还记得那首广为传唱的《早操歌》。最后两句是:“我们每天起得早,起来就做早操!”

那时政府机关和厂矿企业都有工间操,学校有课间操。作为一名摄影记者,俺有着拍摄广播体操的丰富经历。今年初我在网上看到一张历史照片《1975年,北郊木材厂的职工在做广播体操》,嘿嘿,俺拍的。那时我是北京日报一名年轻记者,小学、中学、大学,事业单位、企业单位,哪儿的操做得整齐,咱就往哪儿奔啊。就连北京市政府的工间操,俺的镜头也没放过。

在广播音乐的引领下,有组织有规模地发动大家做操,这是具有中国特色的全民体育现象,蕴含着一代又一代国人的青春记忆。全世界,没有一个国家能与中国相媲美。早就该进吉尼斯世界纪录了。

今天回过头来挑剔地想,学校和机关做操,比较容易组织;而工厂,就难说了,尤其是机器需要连轴儿转的。难道要为此停机么?

呵呵,我是“咸吃萝卜淡操心”。不过可以十分肯定的是,全民健身的初衷,从中华人民共和国成立之日起,就列入议事日程了。

据资料介绍,1950年8月,中华全国体育总会筹委会向苏联派出了新中国第一个体育代表团,希望学习老大哥的经验。那时苏联的全民体操运动已经发展得相当全面。看看今天的俄罗斯,想想昨天的苏联,在体操和艺术体操上得过多少国际大奖,就知道他们的群众体育辉煌已久。

从苏联出访回来,代表团12名成员中唯一的女性杨烈,起草了一份报告,建议创编一套全民健身操,动员大家参加体育锻炼,提高全民族的身体素质。这个建议,恰好与国家的思路不谋而合。

至于如何具体编排每一个动作?中华全国体育总会筹委会的刘以珍,认真借鉴了日本的经验。早在1928年日本就颁布了第一套全民健身操,通过广播电台播放的音乐,大家一起来做操。“广播体操”这个词,据说就出自这里。

1951年11月24日,中华人民共和国第一套广播体操正式颁布。这一天,由中华全国体育总会筹委会、中央人民政府教育部、中央人民政府卫生部、中央人民政府人民革命军事委员会总政治部等九家单位,联合发出《关于推行广播体操活动的通知》。12月1日,中央人民广播电台第一次播出了《广播体操》的音

乐。各地人民广播电台陆续跟上。

20世纪50年代来访的苏联诗人吉洪诺夫,在一首诗中写道:“……当北京人出来做广播体操,把最后一个梦魇赶出睡乡,城里整齐的小巷大街,一下子变成了运动场。”

多少年过去了,成人广播体操已经颁布了九套,各地学校也一直保持着做操的传统。至于企事业单位如何,我没调查过。毕竟现在锻炼模式很多,乒乓球、羽毛球、篮球、排球、足球、游泳、太极拳、木兰拳、广场舞、健美操、瑜伽……总有一款适合你。各种体育俱乐部、体育活动中心,如“雨后春笋”。许多居民小区或街心公园,都安置了简单的运动器械。

2010年8月9日,《北京日报》曾报道:按照市总工会要求,2011年全市职工参与健身活动比例应达到60%以上,国有企业参与工间或工前操活动应达到100%,机关事业单位应达到70%。工间操的开展情况,成为各单位一把手的考核指标之一。

2019年8月8日是全国第11个“全民健身日”。8月3日,“全民健身日”主会场广播体操、工间操集中展演暨“健康中国行动”主题推进活动,在西安举行。来自全国各地的780名优秀男女,同做第九套广播体操,场面蔚为壮观。

那天一个短视频把我逗乐了。据说是某戏曲学校的广播体操:在大镲的铿锵节奏下,英姿飒爽的领操老师,把京剧特有的一招一式发挥到极致。台下的小朋友努力模仿着,一个个东倒西歪,实在太可爱

了!我一边看一边笑,并迅速转发到许多群……

哦,终于发现,我们小区的邻居们也喜欢水边这个小平台了——

那天,一位中年男士来了。咱们暂且命名他做的操为“拳打脚踢”操。因为,全身关节都活动开了耶……俺羡慕中。

那天,一位中年女士来了。咱们暂且命名她做的操为“花拳绣腿”操。因为,飘飘逸逸,绝对的舞蹈范儿……俺看呆了。

呃,还来了个另类的。不知她做的什么操,每个姿势,都要一动不动保持几分钟,一色的“慢镜头”。等全部动作结束,还要“仰天长啸”。声音悠长、怪异……好家伙!有点吓人呐。

那天一位老者在平台上打太极拳。我路过,夸“好镜头!”马上拍照。同行的闺蜜也没闲着,立刻起题:《一个人的舞台》。我说:“你厉害了!”她嬉皮:“跟大记者大编辑在一起,哪能不长进?”

说实话,类似《一个人的舞台》这种标题,是俺们摄影记者常用的。但是,出自一个整天和数字打交道的会计师嘴里,就有些稀罕了。

闺蜜又说:“你可以写篇散文了。”我说“素材太少。”她说:“对,只有骨架,还没肉呢。”

天哪,我愣把一个会计师培养成半个记者了!



缠缠绵绵一起飞

□司马小萌

两只小粉蝶,从眼前掠过。吓我一跳!

人住这个小区近二十年,大约五六年前见过一只蝴蝶。

仅一只。黑白双色;孤零零的,眼前绕一圈,走了。连纹路都没看清。

记得上次文章我讲过,别看俺们小区绿化不错,每年春天,花开满树,但是,蝴蝶蜻蜓蜜蜂之类的,就是不爱来。我坚信,是被旁边偌大的森林公园勾走了。

而现在,这一对,飞来飞去,上下乱窜,看得人眼花缭乱,好生亢奋。

这两只小粉蝶,纯白色,极普通的那种,估计采集标本都没人要。而且个头极小。被称作“蝴蝶”,多少有些牵强。

尽管如此,“少见多怪”的我,次日仍然“绘声绘色”告诉同楼的闺蜜小夏。接下来的两天,小夏和我一起多次邂逅这两只蝴蝶。它们似乎只在我们这栋楼周边活动。

第四天,只见到一只了。想起蝴蝶的寿命,最短只有三天,有些伤感。

第五天,和同楼的另一闺蜜小孙遛弯。我照样像发现新大陆一样,讲述这几天的蝴蝶“奇缘”。

你猜咱们孙同学说什么?

“那两只蝴蝶,是我放生的!”

她解释,外孙女的学校要求孩子们观察“破茧成蝶”。说是“茧”,其实是“蛹”啦。于是,孩子她妈花50元买了几个蛹。这年头网上啥都有卖的。

蝴蝶出笼了,孩子“观察”过了,小孙就放生了两只。怪不得绕着我们楼飞,恋家啊。想到这,有些动容。

查了一下资料。全球有记录的蝴蝶大约有两万种,我国约有两千多种。蝴蝶的数量以南美洲亚马逊河流域最多,其次是东南亚一带。咱们西藏境内分布的蝴蝶,也有500多种呢。

世界上最大的蝴蝶,产于太平洋西南部的所罗门群岛和巴布亚新几内亚,叫做亚历山大鸟翼凤蝶,雌性翼展可达31厘米。最小的是阿富汗的渺灰蝶,展翅只有7毫米。一般蝴蝶的寿命只有一星期,最长也就一个月左右。

不过现在网上卖的,只是些小粉蝶。稍微有点身段的,料他有三个胆也不敢卖。有的蝴蝶是国家三级保护动物,也有国家二级保护动物。还有国家一级保护动物的,据说叫“金斑喙蝶”,非常稀有。

不由得想起著名的小提琴协奏曲《梁祝》。“梁祝化蝶”,爱情至死不渝。感动到极致。

想到这辈子还没遭遇如此“撕心裂肺”的凄婉,多少有点侥幸。

最喜欢歌手庞龙1996年的“成名唱”《两只蝴蝶》。词曲是牛朝阳的,堪称一绝。

“亲爱的 你慢慢飞 小心前面带刺的玫瑰

亲爱的 你跟我飞 穿过丛林去看小溪水

亲爱的 来跳个舞 爱的春天不会有一天黑

我和你缠缠绵绵 翩翩飞 飞越这红尘 永相随

等到秋风起 秋叶落成堆 能陪你一起枯萎 也无悔”

浪漫到死……

哦,暂停!

因为,刚刚又发现三只小粉蝶在小区另一栋楼前翩翩。

怎么个情况? 闺蜜小孙又发话了—— “肯定是俺孙女他们同学放生的。她们班有好几个也住这小区哩!”

