百姓记事

南风广场晨练图

■张宝晶

天刚亮，男女老少就从四面八方涌向南风广场晨练。

一年三百六十五天，包括大年初一，每天都有成百上千的人到这里跳广场舞交谊舞，打太极拳做八段锦，唱蒲剧眉户和红歌民歌，打羽毛球门球，吊单杠撑双杠，踢毽子抖空竹，耍霸王鞭和关老爷大刀，打扑克下象棋，走模特步和跑步……五花八门，热闹异常。

人们之所以到南风广场锻炼身体，原因是多方面的，但这里人气旺、氛围浓是最重要的。在动感的节奏下，一群人扭胯纵腰；在音乐的伴奏下，一堆人吹拉弹唱；在乐曲声中，一伙人打拳舞剑；在蒲剧唱腔的陪伴下，一些人边走边听……这样的气氛，使你不得不参与其中，不得不运动起来。

不管是烈日当头、瓢泼大雨的夏秋，还是刮风降温、白雪铺地的冬春，南风广场就像一块磁石，把周边市民紧紧地吸在上面。8月20日凌晨3点多下起了小雨，5点多起床后，我便去广场锻炼。文化长廊下已有很多人在踢毽子、打太极、跳广场舞……雨越下越大，变成了大雨。我打着伞回家，然而有的人却打着伞穿着雨靴向广场走去。锻炼身体成了一些人的一种自觉，一种享受，一种嗜好。

退休十六年来，只要不外出，天天来广场锻炼身体，是我每天必做的功课、生活的重要内容。其间，我目睹了各种各样晨练的人，也知道了他们身上的一些故事。

一个身高近一米七的女青年，看上去十八九岁二十出头的样子。每天起床后，她在广场舞台前面一圈一圈跑步，跑得大汗淋漓。看着她，我立马就想到，这个年龄段的不少青年人还在床上睡懒觉呢！青春孕育无限希望，青年创造美好明天。希望这些青年向女孩看齐，赶快动起来！

还有一个五十多岁的乔姓同志，不论是严冬还是酷暑，他都会穿一件白色的背心，与那位女青年一样一圈一圈地跑，只是路线不同，也是汗流浃背，活力四射，跑够四十分钟才停下来。我问他为何运动量这么大，他说，不跑，高血压、高血脂、高血糖就会找上门来，只有出汗，才能排毒，才能有一个健康的身体。他说的在理。我给他竖起了大拇指。

我的一个拐弯亲戚，当着我的面在南风广场，向他的朋友、市直某局的领导介绍我，说我经常在报纸上发表散文。这位领导爱看报上的副刊，于是就问我的名字，然后，他说我写的东西他早都看了，还都保存了下来。从此，我以文会友，凡是在媒体上发表的都转给他看。一来二去，我们成了好朋友。

我感到他不仅爱好文学，而且性格温和，严于律己。周一到周五，他每天从蓝燕大厦那边走到黄河大厦，再穿过南风广场去河东东街的单位上班，下班后原路走回。单位、他家，直线距离少说也有两公里，一天至少四公里，天天这么走，风雨无阻，一走走了二十年，近三万公里。他说要走到退休。利用上下班走路锻炼身体的确是个好办法。体检证明，他的各项指标都正常。他有车不开，不但节约了开支，还给城市绿色低碳作了贡献。

关老爷的六十八代孙关同志，一米八的个头，笔直的身材，黑红的脸膛，活脱脱的关老爷后代，不知在什么时候身体有了残疾。尽管这样，晨练时，他与熟悉的人还会开几句玩笑，说几句俏皮幽默的话，很是阳光和乐观。

起初，我并不知道他与关老爷有血缘关系，只看见他每天早上在南风广场锻炼。他的右臂关节以下被截肢，左手手指卷曲、手掌变形。就是这种情况之下，他也是冬练三九、夏练三伏。一会儿他用胳膊肘勾住吊环引体向上，下肢与上身形成九十度，每天早上要在吊环上连续做十几次；一会儿他在台阶上让两条腿叉开到极限，将脑袋低垂到下一个台阶上，脑袋与两只脚形成了三角形；一会儿他蹲成马步，两只胳膊一前一后迅速不断地用力出击收缩。

三伏天，他常常满头大汗，前胸后背湿漉漉一片。面对此人此景，在场的人无不被他深深感动。近七十岁的人，真是好样的！他的血液里流淌着关老爷的基因，继承了先祖坚忍不拔、不言放弃的拼搏精神。

“一二三，走、转身、抬头、挺胸、目光平视，慢慢走起来……”随着悠扬的音乐和老师的口令，一群面带微笑、妆容精致的银发美人，脚踩着模特步节奏，袅袅婷婷，风姿绰约，成了广场上一道风景线。

我的邻居涵涵奶奶，是个六十五岁身材高挑的退休干部，被闺蜜拉着参加了模特走秀。她对我说，她不但找到了自己喜欢的运动方式，也找到了生活的乐趣。院子里的人都说她活出了自我，活出了精彩，身姿越来越挺拔，走路越来越精神。

旗杆南两侧，是用鹅卵石铺就的两条步道，每天都有一些中老年男女，或者光着脚板，或者穿着鞋袜，在上面来来回回地走，按摩脚掌穴位。其中一个大约六十岁出头的帅哥，大热天穿着背心短裤，顶着毛巾，冒着烈日，循环往复地走，走得他浑身流汗，时不时地将毛巾从头上拿下来，擦擦脸和上身，然后拧一把毛巾，汗水就像打开的水龙头，哗哗哗地滴到地板上，十米开外的我，听得一清二楚。

前两年，在广场锻炼的人群中有三个九十多岁的老人，他们的知名度很高。岁数最大的那位老王，小时候从山东来到运城谋生，年轻时扛着二百多斤重的粮食麻包一路小跑。1922年出生的他，98岁时生活还能自理。他每天戴顶草帽，手提布袋一颠一颠地来到广场，做做体育器械，说说闲话。1926年出生的老赵，吕梁孝义人，个头不高，微胖，皮肤白皙，每天绕广场走三圈，用脚下生风、铿锵有力来形容他的走路姿态一点也不过分。1924年出生的老马，陕北人，别看他95岁，却仍是一头黑发。他从小跟着彭德怀的西北野战军剿“二马”(马步芳、马鸿逵)、打老蒋、干革命，为解放全中国贡献了一份力量。他每天扛着一个挂有小口袋的门球球杆，从物化院走到南风广场南端的门球场，打完球再走回物化院的家，步履蹒跚。他从不主动与人多说一句，因为他耳背。三位老先生是活到老锻炼到老的榜样，让人们看到了终身锻炼的重要性。

人们每每见到这三位老人，特别是那岁数大爱说话的老王，有的人会打个手势，有的人会主动问候，有的人会停下来聊几句，有的人会提醒一句“慢点走”或者招呼一声“明天见”。打一段，哪位老先生如果没在广场露面，其他人就会关心地互相打听。尊老敬老的暖流在人们心间流淌，在广场上弥漫。

今夏的一天早上，与我一起健身、从物化院退休的老孟告诉我，打门球的那位老先生前一天走了，活了98岁。听到这句话，我既感到吃惊，又觉得正常。毕竟岁数大了，也半年多没见面了。人嘛，生老病死，自然规律，谁也逃不脱。能自理，不受罪，好好活，快快死，是许多老年人晚年的生存追求。如要这样，就要向这几位老先生学习，坚持锻炼。身体健康才是真正的赢家，运动不运动过的是截然不同的晚年。

前不久，我在别人的介绍下，又认识了三位九十出头的老同志。一位与我们一起做拍打操，一位每天坚持游泳，一位看上去只有六十多岁。我相信，现在生活、医疗条件这么好，健身的意识浓，南风广场终身锻炼的高龄人群，一定会薪火相传，永不落幕！

南风广场呈正方形，周长约1.2公里。每天早上都有许多人围绕它快步走，其中有两个结伴而行的大个子，引起了人们的关注。他俩的个头都在一米八以上，走起来特别快，一般人快步走一圈，需十三四分钟，他俩只用十一分钟，而且动作与众不同，有点特别。一个人的两只胳膊在身体的两侧前后摆动，另一个人的胳膊在身后交叉摆动。

后来，我竟然与他们认识了，其中的老文同志，也是部队转业干部，与我年龄相仿，职务相同。半年前我问他，怎么不见你们俩快步走了？他回答二人膝盖都出了点毛病。

著名养生专家洪昭光曾说过“管住嘴，迈开腿”“适度运动”。他的话是非常正确的，锻炼身体要讲科学。他们的教训，我们要汲取。科学健身、适度运动才能收获最佳效果，也才能充分体会到锻炼的乐趣。

在广场上健身的人群中，有一个近七十岁的老同志，每年暑天，他都要在头上裹一块白羊肚子毛巾，大步流星地快走。他的打扮在广场上找不出第二个，可谓特立独行、鹤立鸡群，给人印象深刻。我的记忆中，有三个地方农村的中老年男人爱在头上裹白羊肚子毛巾，但裹法却不相同，毛巾结儿不在一个位置。陕北人系在额头上，晋南人系在脑袋一侧，冀中人系在后脑勺。看他这般装束，我立马就想到了电影《小兵张嘎》中的游击队员，莫非他老家是白洋淀的，头上裹块毛巾是他心心念念的乡愁？

有一对七十多岁的芮城籍老年夫妇，天天早上在广场走圈圈。男的在前面走，女的在后面跟，相距十多米远，从来不说话，就这么一天天走着，从不乱套。今天走的路线，明天还要重复，后天仍然如此，日复一日，年复一年，我估计他们每天都会踏在前一天的脚印里，那真是配合默契。我敢肯定，行走是最好的药，是最好的运动。

我在晨练中还发现了一些乐于助人的热心人。有位七十多岁的大个子男人，每天早上到火凤凰雕塑背面，与大家一块健身。一天，我们刚开始做八段锦“两手托天理三焦”，大个子的身子就往后倒去，重重地仰面摔在石板上。大伙赶忙上前，掐人中、按虎口、做人工呼吸、打急救电话。救护车将他送往医院。随车的两位打回电话说人已去世。这时，大家又自发地捐款，买花圈。人们说，尽管不知道他叫啥，住哪里，但毕竟是在一块锻炼的朋友。

晨练的队伍中，有些人把在家充好电的音响拿来供大家使用，有些人在晨练开始和结束时自觉搬动、收拾设备，有些人不厌其烦地传授技艺、纠正动作，有些人天天带来扑克象棋、小桌小凳供大家活动歇坐……他们不仅收获了身心快乐，而且传递了团结友爱。

享受运动，享受体育已成为一种社会时尚、一种生活方式。愿更多的人在运动中强身健体，愿我们的生活更加多姿多彩。

本版责编 赵卓菁 美编 冯潇楠 校对 李静坤

心香一瓣

感受秋天

■薛国英

秋天如一位温柔的诗人，它以诗意的语言，诉说着岁月的故事，让人们感受到风里秋的味道。

清晨，我漫步在公园的小道上，感受着秋天的独特气息。秋风轻拂，带着一种独特的清凉，让人仿佛置身于仙境之中。秋风吹过，留下了清新的气息。那是一种淡淡的清香，夹杂着土壤的气息、花儿的芬芳，以及秋天的神秘。那味道，让人心旷神怡，仿佛所有的烦恼都被吹散了。

在秋天的田野里，农民们忙碌着。秋风轻拂着他们的脸颊，带走了他们脸上的疲惫，留下的只有满足和喜悦。他们看着这片丰收的土地，脸上露出了幸福的笑容。秋天的田野，仿佛是一幅美丽的画卷，展现了大地的丰饶与农民的辛勤付出。

在秋天的林荫道上，落叶纷飞，仿佛是一场美丽的舞蹈。秋风吹过，带走了树叶的青春，留下了它们的美丽。那一片片金黄的落叶，仿佛是大自然的馈赠，它们在空中翩翩起舞，宛如一只只美丽的蝴蝶。秋天的林荫道，仿佛是一个童话世界，让人感受到了大自然的神奇与美丽。

秋天的夜空下，月光如水，静静地洒在大地上。我坐在窗前，静静地感受着秋夜的宁静。秋夜的宁静，让人感到一种深深的安宁。那是一种内心的宁静，一种无需言语的平静。我在这宁静中找到了自己，找到了内心的平和。秋夜的月光，仿佛是一面镜子，让我看到了自己的内心世界。

秋天是一个诗意的季节，它带给了人们无尽的遐想与感慨。在这个季节里，我们感受到了岁月的流转，生命的轮回。秋天是一个收获的季节，它让人们感受到了大地的丰饶与农民的辛勤付出。在这个季节里，我们可以看到那金黄的稻谷，看到那飘落的树叶，看到那美丽的菊花。这些都是秋天带给我们的礼物，让我们感受到了大自然的美丽与神奇。

秋天也是一个思考的季节，它让我们有时间去思考自己的人生，去思考我们的未来。在这个季节里，我们可以看到那些已经成功的人士在为自己的未来而奋斗，他们用自己的汗水与智慧去创造自己的未来。我们也看到了那些还在努力奋斗的人，他们用自己的努力去追求自己的梦想。这些都是我们在秋天里可以看到的画面，让我们感受到了人生的起伏与奋斗的力量。

在这个诗意的季节里，我们可以感受到风里有了秋的味道。

秋天的风，带着一种收获的味道。它吹过田野，吹过稻谷，吹过果实。在这个季节里，我们可以看到大地的丰收，看到果实的成熟，看到生命的轮回。在这个季节里，我们可以感受到大自然的节奏，感受到生命的韵律。

秋天的风，带着一种清新的味道。它吹过林间，吹过绿叶，吹过花朵。在这个季节里，我们可以看到树叶的变色，看到花朵的凋零，看到生命的变迁。秋风吹过，留下了秋天的淡雅。在这个季节里，我们可以感受到生活的美好。

秋天的风，带着一种悠扬的味道。它吹过山谷，吹过溪流，吹过鸟鸣。在这个季节里，我们可以听到大自然的歌声，听到生命的歌唱。秋风吹过，带走了嘈杂，留下了宁静。在这个季节里，我们可以感受到生活的诗意。

那种味道淡淡的，清新的，让人心旷神怡。那是大自然的味道，是生命的味道，是岁月的味道。在这个季节里，我们可以感受到大自然的美丽与神奇，可以感受到生命的起伏与奋斗的力量。让我们一起去感受这风里秋的味道吧！

鹳雀楼

收秋图（国画）

歧朝鸽 作

心灵之窗

小巷里的树

■李永仙

小巷两边国槐枯萎后，村民在自己门前栽植了柿子树。

自家门前的柿子树，约莫十五年，当年公公插栽三株柿子树，也是用心仔细观察，哪里柿树的果实个大、品相好、无核，哪家柿子早熟、甜度高，选来选去，公公在春天剪了几枝中意的柿树枝，插栽在门边流水渠子旁。长有一年，一截树枝散枝发叶，有了树的雏形；又长一年，冠更茂盛；第三年，柿树开黄花挂了果。

七月下旬到八月十五前，一串一串的柿子由青转黄，由黄转红，压低柿树枝条，像放大的葡萄串。路过的人们瞅见枝丫间红的饱满透亮的柿子，凭经验判定是个熟透的柿子，人们不叫它红柿子，美其名曰“丹柿”。名字乍听，不是凡世之物，倒像天上偷渡人间的仙品。

丹柿的美，丹柿的艳，丹柿的甜，不经任何现代化学成分浸染，人为加工，都是来自天然的雨露滋润，日月哺育。看见丹柿的人，探手采摘，也不避谁，大方地去皮享用，不在话下。

栽柿树的公公去世已过七个年头，三株柿树还好好地活着。公公在世时取家门前柿子酿造柿醋，柿子放在家里上粗下窄的黑瓮里酿。酿好的柿醋像黄酒，胃口不佳时，土法疗治是拿碗舀醋喝，借食疗增强自己的食欲。家里还有柿子蒸的柿馍，婆婆取去皮丹柿，搅在酵母面团里，也是丹柿面粉创意的天然甜点！

前年男人嫌弃柿树枝冠过于旺盛，影响路人和对面人家出行，中秋下光柿子，裁净树冠，三株柿树像三只木棍，在门边杵了一个冬季。春天，枯木般的柿树脑门冒起星星点点翠绿，短短的时间里，柔柔弱弱施展开婴孩般强劲的长势，伸展枝丫，蓬头茂发，冠盖起来，仅挂几粒零碎柿果。今年柿树又现累累硕果，一派喜兴。

上世纪八十年代左右，小巷没有柿树，生长着冒高的柏杨，夏秋知了在树上鸣唱，傍黑小孩提着马灯或纸罩蒙着的煤油灯摸知了，顺着杨树周身转，也在树下土里找。那时，杨叶在夜风里拍手，窣窣、哗哗，惊起一阵知了跟风的唱和。

成材的杨树一批批到它们该去的地方去报到，发挥木料的作用，空了的小巷又统一栽植了国槐，各家门前都有几株守护家院的绿荫，夏季纳鞋底子、纳鞋垫、做活计吃饭的女人赶着槐的荫凉走，婆婆端着饭碗这家槐荫赶到那家槐荫去，就像赶往一场场家长里短的盛宴。

槐树陪伴着小巷走了许多年，具体多少年，没人记清楚。但小巷记得，它刻下了槐树深沉的年轮，甘愿倾诉于雨雪风霜，始终保持着金贵的沉默。它包容每片落叶，每只小鸟的秘密，包容小巷每个男女的喜怒哀乐、挣扎无奈，连同永远离开小巷人们的那些无人知晓的心底秘密，它都一并纳入怀中，缄默不语，它不愿阿谀人间，声张他们活着的荣光与耻辱，公布他们的落魄和惨痛，它从不愿牢记和暴露！

小巷也应记得公公酿的柿子醋，公公酿的柿子醋好吃。自己也学着酿柿醋，洗净柿子，去蒂，一排排摆进黑瓮里，保鲜膜封口，到了春天打开，里面发霉生虫，男人连瓮直接扔了！

没酿成柿醋，买别人的柿醋吃。

这会渐渐透亮的红惹人注目，几只火红的丹柿藏在密密的叶子和倾轧的柿果间，一经发现，扎只木凳小心采摘，丹柿真甜啊！

故乡情结

秋天的味道从枣树开始

■郑天虎

秋天的味道，是从枣树开始的。

在我们稷山不少农村，家家户户的房前屋后，都栽着枣树。秋风一吹，青青的枣儿，就穿上了艳丽的红衣，先是红一圈，之后开始半红，最后是油亮油亮的大红，惹得我们这些孩子们直流口水。

上树摘枣，是我们少年时代的拿手戏。出生在枣乡的我们，哪有不会上树的道理呢？坐在写满沧桑的枣树杈上，饱满圆润的红枣，吃起来新鲜脆嫩，咬到嘴里满口留香。每个参与摘枣的伙伴，回家时衣服的口袋里都是满满当当。到家的第一件事，就是让母亲把我们摘回来的红枣，淘洗干净，放在锅里或蒸或煮半个小时，然后拿出来，把红枣的皮剥去，不管烫不烫，赶紧放到嘴里，那个味道啊，真的是如蜜一般，让我们甜得合不拢嘴。

小时候看枣，是我们十分快乐的一件事。“七月十五花红枣，八月十五枣打了。”每年农历七月十五一过，红枣开始成熟的季节就到了。生产队长派人在枣树的地头上，用玉茭秆和几根椽搭个棚子，地上铺一层麦秸。放假后的我们，两个学生一组，轮流看枣。每天的任务就是不能让过路的人在树上摘枣，再就是社员们收工回家时，看看哪个人的口袋里有大红枣。发现后，一个人立即报告生产队长，另一个人则是不让他离开，等待大队干部的到来。那时的我们，真的是“手拿红缨枪，执法杠杠硬”。

我的邻居家门口有一棵红枣树。每到中秋节前夕，满树的红枣像调皮的孩子，把树枝压得弯弯的。孩子们闲来无事，总会悄悄地到树下摘枣子。看枣的小脚老奶奶，总也追不上摘枣的孩子们，只是嗔怪地吵骂几句而已。老奶奶知道孩子们喜欢吃枣，便把树上掉落到地下的枣子拾到一个筐子里，放在树下，等孩子们过来时，让孩子们随便拿上吃。这样一来，再也没有孩子偷摘树上的红枣了。孩子们会走到老奶奶跟前，主动打声招呼，“奶奶好”，然后再去吃筐子里的枣儿。

事情不知不觉过去了几十年，当年的老奶奶早已故去，门口的枣树由于扩路和盖房，也不见了踪影，可那缕缕乡情，总是在我们眼前浮现。而今，板枣已成为稷山的县树。每到金秋时节，后稷大地处处是“秋风染天地，玛瑙挂枝头”的美好情景。稷山县现有枣树15.3万亩，千年以上树龄的有1.75万株，五百年以上树龄的约有5万株，古枣树数量为中国之最、世界罕见。上海大世界基尼斯总部为稷山颁发了“中国最大的千年古树群”证书；稷山板枣生产系统被相关部委认定为“中国重要农业文化遗产”，是山西省的唯一。

秋风吹过，漫步在稷山万亩国家板枣公园，清风摇曳的枣林中，枣香浓浓，香味扑鼻，枝头全是红玛瑙，真可谓“无人不醉稷山秋”。目睹着那一棵棵穿越千年的古枣树，弯曲着背，佝偻着腰，饱经风霜的皮肤皱纹纵横交错，显得斑驳沧桑。但从它们的神态中，俨然可以看出枣农的勤劳和无畏。这不正是稷山人的精神写照吗？吃苦、耐劳是他们的风采，敬业、奉献是他们的情怀。

“一颗映红中国梦，千畴堆富稷王山。”如今的枣园成公园，公园成景区。秋天来了，枣儿红了，不妨邀三五好友，到稷山、到板枣之乡，尝尝秋天的味道，尝尝枣儿的味道，来一次心境的旅游，放飞一下劳累的心情。来吧，稷山欢迎您，枣乡人民欢迎您！