

有阴晴圆缺
有悲欢离合
记生活百味
看人间烟火

欢迎您的来稿

投稿邮箱：
wanbaofukan@163.com
请在主题中标注“生活札记”。



潍坊晚报

2022年10月26日

星期三

值班主任：李金娜

编辑：石凤华

美编：许茗蕾

校对：代进

豆豆的小心思

拂尘

豆豆跟着我在城里住了一段日子，它安静乖巧，从不惹是生非。外出遛弯，总是紧紧贴着我的裤脚，遇到小朋友老远就蹲下，伸出舌头，嘴角上扬，表现出一副友好的模样。

豆豆是只大型金毛犬，虽然懂事，毕竟个头太大，家里不宽敞，上下楼也不方便，我便将它送到了父亲家。豆豆毛发油亮金黄，脸上有块白斑，像极了戏台上的“白脸”。脸谱中的白脸代表奸诈多疑，豆豆却善良温和、憨厚老实。

初来乍到，陌生的环境令豆豆手足无措，处处小心翼翼，甚至不敢进屋，不敢喝水吃饭，待在角落里思忖自己到底犯了什么错，以至于我不要它了，几天都无精打采。父亲看出它的心思，总是温柔地抚摸它的头并和它说话，还从超市买来火腿肠给它吃。它慢慢喜欢上了父亲，在家也不再拘束。豆豆非常聪明，会看眼色行事。它曾看到父亲咳嗽时从桌上拿药吃，于是一见父亲咳嗽，就摇着毛茸茸的尾巴叼起药瓶递过去。父亲夸它懂事，愈发喜欢它，他俩成了形影不离的朋友。

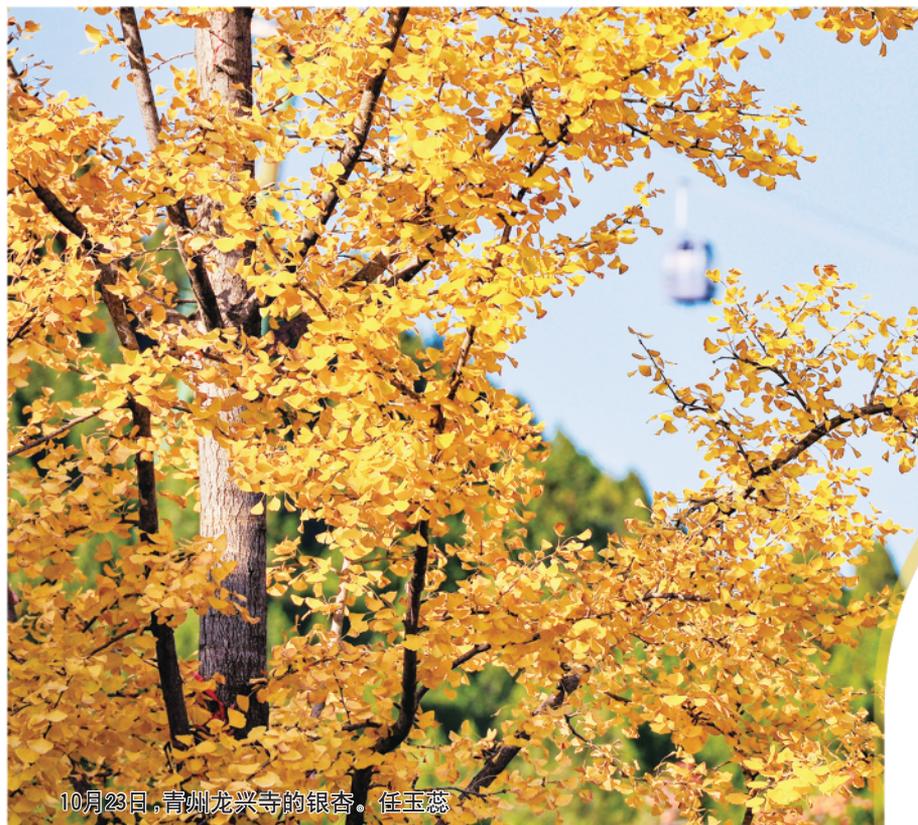
父亲在郊外开辟了块荒地，每天都去打理。豆豆早早在门外，帮父亲叼着盛放水壶和草帽的篮子。父亲骑着三轮车，豆豆就坐在旁边，慢悠悠朝地里开去，父亲花白的头发和豆豆金黄的毛发随着风儿飘来荡去。到达目的地，豆豆第一个跳下车，叼起篮子放到地头，咧开大嘴

伸出长长的舌头观察父亲的行动。地里各种蔬菜长势喜人，父亲或浇水拔草或施肥收摘，空里坐在地垄上点支烟，豆豆就紧紧依偎在他身边。父亲锄地它就刨土，父亲拔草它也用嘴帮着拔，父亲摘菜它又帮着撕咬，一刻不休息。看到豆豆忙忙碌碌的样子，父亲笑得合不拢嘴。

地里的活忙完了，父亲伸伸懒腰朝豆豆挥挥手，豆豆立马把水壶草帽放到篮子里，再把篮子叼到三轮车上，然后麻利地一蹦，坐到它的座位上。落日的余晖洒在他们身上，和周边苍翠的菜地融在一起，就像一幅和谐安逸的“农归图”。有一天，他们走到半路，父亲忽然低低说了声“糟糕”，豆豆耳朵一耸歪头看向父亲，父亲摸着它的头说：“镰刀忘地里了，我们回去拿吧。”豆豆没等父亲调头，早已一个飞扑下车，像头小马驹一样朝地里驰去，一会儿就不见了踪影。父亲把车停在路边，看着豆豆的身影，皱纹都笑拢成地沟的模样。

自此，只要在路上碰到从地里返家的豆豆，你会发现，它的嘴里总是叼着一把镰刀。

家有萌宠



10月23日，青州龙兴寺的银杏。任玉蕊

最美的风景

肖刚

周末逛公园，前面有位女士身材高挑，体态轻盈，脑后挽一个髻，看上去松松垮垮，却又富有韵味。她的肩上挎着一个布袋，手中拿着手机，不时地停下来，为走在前面的丈夫和女儿拍照。

此时的公园里景色宜人，湖心岛的那几棵银杏树叶已然黄透，枝桠之间密密实实，像簇了一树灿黄的金叶子；远处的枫树林更是火红得打眼，熔岩一般的颜色辉映着初升的红日，这种夸张的色彩总是让人感觉温暖和兴奋；岸边的白芦花在微风中轻轻摇曳，倒映在宝石般蔚蓝的湖面上……经过近几年的不断修缮和扩建，如今这里已成为著名的网红打卡地和市民们休闲健身的好去处。

慢慢地，那位女士落在了后面。丈夫停下来，有些不满地朝后张望，小女孩清脆的声音适时地传来：“妈妈，爸爸让你快点走呢！”

清晨的太阳缓缓升起，甬道边青草尖上的露珠射出霓虹般的光芒。这时，公园里的人气是最旺的，人们清早起来，呼吸着林木间丰沛清爽的氧气，舒展着慵懒的筋骨，调整着还未高涨起来的情绪，直到元气满满，像那些墨绿色的大树一般充满生机。

过了一会儿，男子又停下来，回头望着越落越远的妻子，不迭声地埋怨着：“这么美的景色不看，只知道摆弄手机！”妻子歉意地笑笑，紧赶几步，丈夫好似话犹未尽，旁边的小女孩却抢过话去：“爸爸，你不要责怪妈妈，你眼里的风景是树，我眼中的风景是花，可妈妈眼中的风景却是我们呢。不信你看，妈妈拍的可全是我们俩！”

我的心被一丝柔软的东西轻拂了一下，讶然于小姑娘的细腻和懂事，不由得认真地打量这一家人：母亲打扮得体，从背影都能想象到她的端庄和秀丽；父亲身材挺拔，虽然是对妻子有些埋怨，但从语气中却又分明听得出是出于关心和爱怜；小姑娘像一只花蝴蝶一样来回穿梭，有时，还会踏着步子像小鹿一样蹦跳几下。这是多么和谐美好的画面啊！在我的眼中，他们不也是美丽的风景吗？

我观察世界的视角变了，开始刻意地注意身边的游人：一个年轻女孩在慢跑，腮上的一抹红润被细密的汗水浸润得娇艳欲滴，青春在飞扬；一位老者拎着遮了黑布的鸟笼在悠闲地散步，看得出他的身体是放松的，心情是愉快的；一对中年夫妇健步而来，他们步幅很大，频率又快，胳膊还夸张地甩动着，看来这是自创的健身之法……他们或富有朝气，或悠闲自得，表情里无不洋溢着对生活的满足和热爱，眉宇间流露着幸福和快乐……

我忽然想：这样的风景越多，不才是我的家乡幸福美好的背景吗？这才是我们眼中最美的风景啊！

遇见普拉提

郭丹东

楼下开了家普拉提会馆，我决定进去了解一下。

一直以为普拉提是瑜伽的一种，没想到跟我想象的大相径庭。瑜伽主要在垫子上完成各种体式，而普拉提需要在器械上完成。工作人员说，普拉提能锻炼人体深层肌肉，加强人脑对骨骼、肌肉神经的支配，再配合正确的呼吸方法，使肢体更协调，尤其适合上班族。我果断参加了一节体验课，没想到立即爱上了这项运动。

普拉提器械共有五大类：核心床、凯迪拉克床、稳踏椅、梯桶、脊柱矫正器，核心床最常用，我也最喜欢。在教练的指导下，我学着双手扶稳床前侧把杆，脚踏稳后侧滑板，缓缓释放能量，舒展四肢。起初我不会用肌肉发力，只会用爆发力推动器械，导致核心床总是发出巨大的声响。教练见状，说我用力过猛容易拉伤，放缓速度才能锻炼肌肉。我学着教练的样子，有意识地控制力量，身体竟不由得颤抖起来。教练说这才代表我在有意识地进行肌肉发力了。

经过几节课的训练，我渐渐学会了使用器械，控制身体的力量，好像探索到了体内的新大陆，对自己的了解更深了。有时，我躺在核心床上，脚踏把杆，手拉带子，在教练的指导下伸直双臂，带动身体前后移动，锻炼手臂肌肉；有时，我双脚固定把杆上，缓缓抬起臀部、腰部，并一节一节地抬起脊椎，再依次把脊椎、腰部、臀部轻轻放回原位，如此反复练习，我发现腹部更有力量了。最近我在备孕，医生建议多做凯格尔运动，有助于顺产。上网一查才发现，我经常练习的抬起放下胯部、腰部的运动就是凯格尔运动，不禁欣喜。

有机械的加持，人可以摆脱部分重力束缚，减轻关节负担，对不常用到的肌肉进行针对性锻炼。我想起有次在课堂上遇到一名学员，是舞蹈爱好者，膝盖损伤使她无法长时间站立跳舞，所以选择练习普拉提。

不同于注重耐力的瑜伽，追求爆发力和美感的舞蹈，普拉提强调人的意识与身体的专注配合。整天玩电子产品的我，因为普拉提渐渐提升了专注力。随着练习的加深，如今我又学会了使用其他器械，探索到自身更多的潜能。

