

别样“晨练”

□张玉

一次聚会，几个朋友感慨道：“我们以后不能睡懒觉了，要早起锻炼身体。”我莞尔一笑：“我可是一直早起，坚持晨练的。”朋友们很好奇，问我每天早起怎么锻炼。“知母莫若女”，还没等我回答，女儿在旁边抢着说：“我妈妈每天早起练习写文章。”朋友们哈哈大笑，对我竖起了大拇指：“你这个‘晨练’真不错！”

多少次，天还未亮时，我已坐在电脑旁，用心敲下一个个字。已近中年的我，对文学的热爱始终未减。自我初次握笔，便注定了此生与它的不解之缘。

记得上学时，我常常空着肚子上课，用省下来的饭钱买书看。在那个物质匮乏的年代，我的精神也处于一种饥饿的状态，甚至于捡到一片从报纸上撕下来的碎片，也如获至宝，反复读上几遍。面对缺失的内容，我会发挥自己的想象力，把情节补充完整。

我到邮局，把稚嫩的文字投向远方。谁知，那稿件就像呼扇翅膀的白鸽，飞出窗口便一去不返。但这并未浇灭我对文学的热情。

结婚以后，家庭事务繁多，我苦于找不到阅读写作的时间。一天清晨，我被小区里几位老人的说话声惊醒。一个人问：“你们去哪里？”几个人应和道：“去附近公园跳操去。”我一个激灵坐起来，心想：大家都利用早晨的时间锻炼身体，我也可以利用这个时间段写作啊。

此时，人们正在酣睡，天色微明，四周一片寂静，文字在笔端静静地倾泻着。不知过了多久，天空露出鱼肚白，阳光透过窗棂洒在书桌上。我伸了伸酸痛的胳膊，内心快乐无比。

通过无数个日子的“晨练”，我的文笔有了很大的提高。当我第一次捧着印有我名字的报纸时，心跳加速，激动不已。慢慢地，我在报刊上发表的作品越来越多，并在各种征文比赛中屡获奖状。

如今，每当我清晨坐在书桌前，敲击键盘的声音仿佛成了我与世界对话的旋律。那些在晨光中诞生的文字，不仅记录了我的思考与感悟，也见证了我对文学梦想的坚持与追求。我明白，真正的“晨练”不仅仅是身体的锻炼，更是心灵的滋养与精神的升华。

饮食杂谈

□王传勇

周末回家寻粗粮吃，老娘看我不吃细粮精面了，笑着说我换嗓了。我不由得想起小时候，家里的大锅里不是热着黄澄澄的玉米面饼子，就是蒸着黑乎乎的地瓜面窝头。于是，一句“这东西刺喉咙”的“恼话”成了村里老人们的笑谈，我暗暗发誓要好好学习，考出去天天吃精米白面。

后来，我真的实现能随便吃精米白面的愿望，却逐渐发现人们的饮食习惯和结构出现很多问题——食品做得越来越精，人们的口味越来越重，只为满足口腹之欲而忽视了健康问题。比如我，常在与朋友的美食局上酒肉穿肠，在家也时常摆上老三样——猪头肉、花生米、咸菜条，再配一杯小酒，心灵得到慰藉，味蕾得到满足，体检表上往上蹿的小箭头却越来越多。我不得不开始深度思考到底应该怎么吃的问题了。

同事姜大姐向我推荐了一本关于饮食和健康的书，讲的是人们可以通过膳食结构的优化带来健康面貌的改善。其中提到要适当减少动物性食物的摄入，多吃蔬菜和杂粮。说干就干，我制订好计划，暗下决心要坚持下去。早上，我用水果、蔬菜和坚果榨汁喝，午餐和晚餐的饮食结构以杂粮和新鲜果蔬为主，将精致碳水、盐分的摄入量降至最低。对于无肉不欢的我来说，每天这样的饮食实在是难熬，可坚持了一段时间后，我逐渐适应了这样的饮食结构，甚至开始享受果蔬的清香和鲜甜，享受身体的逐渐轻盈和健康指数的上升。

对自己的饮食结构作出改变是不容易的，需要经历自知、自觉和自律三个阶段。一是自知，即在饮食方面要有自知之明。了解自己的身体需求，管理好自己的情绪和欲望，构建适合自身需要的合理饮食结构。要深知与其沉溺在“他胖任他胖，酒肉穿肥肠；他高任他高，他汀配小烧”的无知中，不如让每一口食物成为滋养而非负担。

二是自觉。健康饮食的自觉是一种主动、长期的行为，它源于对健康饮食重要性的认知，体现在日常饮食的选择和生活方式中。要自觉控制食物的量，比如每餐吃到七八分饱，避免摄入过多高热量的食物，此外，还要自觉养成规律的饮食习惯，自觉关注食物的营养成分。

三是自律。与其“大补”，不如“先调”，要调整不合理的饮食习惯，克服不健康的口味依赖，自律就显得尤为重要了。在食物选择上自律，意味着要能抵御美食的诱惑；在烹饪方式上的自律，意味着要避免油炸、油煎，多用清蒸、水煮、凉拌等烹饪方式；在控制食量上自律，意味着要时刻管住自己的嘴。自律的结果就是勉强成习惯，习惯成自然。

我按照“三自”原则进行了一次饮食结构的革命，初战告捷！摸着越来越小的肚子轻叹一声，笑着跟老娘说：“奋斗半生，归来还要吃糠咽菜，就是这个命啊！”



那年的“水晶鞋”

□马俊

那年我刚上三年级，音乐老师选我加入学校的舞蹈队。舞蹈队要求队员买一条红裙子，对鞋子没有特殊要求。

我注意到，舞蹈队的小秀穿着一双非常漂亮的小皮鞋，是乳白色的方口鞋，穿上后露出一截瘦瘦的脚面，特别好看。尤其是跟红裙子搭配在一起，我觉得，小秀像小仙女一样美丽。就连音乐老师都注意到小秀的漂亮鞋子，说像童话故事里的“水晶鞋”。的确，小秀的鞋子上有亮晶晶的装饰，是名副其实的水晶鞋。我艳羡地看着小秀，不停打听她是从哪里买的。她说是她姑姑在市里最大的商场买的。

回家后，我央求母亲也给我买一双水晶鞋。母亲说：“我给你做的鞋子挺好看的，买啥水晶鞋！”母亲有一双巧手，每次给我做的鞋子上都绣着漂亮的花朵。可是她做的鞋子是黑色的，虽然有红花点缀，但跟水晶鞋相比就差远了。我仗着父亲平日里最宠我，就去磨他给我买，这招果然奏效，父亲对母亲说：“后天我就发工资了，其他要买的东西再作打算，先给孩子去买什么水晶鞋吧。”母亲嗔道：“你就惯她吧！”

周末，母亲骑自行车带我来到市里的大商场，果然找到了我心心念念的水晶鞋。我欣喜万分，赶忙试穿。我觉得这双鞋子似乎有魔力，穿上后，我整个人都变得光彩熠熠了。母亲说：“好看倒是好看，就是这种鞋子有些瘦，是不是夹脚？”我赶紧说：“一点不夹脚，瞧，宽松着呢！”其实，这双鞋子确实有些紧。我心想，鞋子都是越穿越松，穿穿应该就没事了。我生怕母亲不给我买水晶鞋，极力说鞋子穿着太舒服了。

我终于拥有了梦想中的水晶鞋。穿着新鞋子去上学，同学们都夸很漂亮，我心里别提多美了。可是到了晚上，我感觉脚后跟有些疼，脱掉袜子一看，原来是脚后跟被磨红了。我装着没事的样子，第二天照样穿着水晶鞋去上学。一整天，我都感觉脚后跟生疼。晚上脱掉袜子一看，磨破的地方又雪上加霜，血都渗到袜子上去了。第三天，我依旧穿上了水晶鞋。可是，我走路一瘸一拐的，怎么都掩饰不了。

母亲终于发现我的脚被磨破了。她叹着气说：“你的小脚丫胖乎乎的，不适合穿这种鞋，现在知道难受了吧！鞋子合适不合适，只有脚才知道。”母亲用布条把我的脚包扎了一下，给我换上了她做的布鞋。

那次，我知道了一句至理名言：“鞋合不合适，只有脚才知道。”

多年后，我的一位同学去南方城市闯荡，打拼了一番事业。她说外面的世界很精彩，劝我也出去闯闯。我摇摇头，不适合自己的路，就像不合脚的鞋一样，穿上必定会把自己磨得痛苦不堪。谈婚论嫁的年龄，有人给我介绍了一位高富帅男友。在所有人眼中，他是最理想的结婚对象。可是我知道，他不适合我，他高高在上的眼神让我不舒服。最后，我选择了一位适合自己的爱人，他条件一般，甚至连正式工作都没有，别人都说我疯了。我却说：“鞋合不合适，只有脚才知道。”事实是，我和爱人生活得平淡又幸福，是我想要过的日子。



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

2025年3月19日 星期三

值班主任：李金娜

编辑：常元慧

美编：许茗蕾

校对：刘辉