

母亲的必修课

重塑的快乐

近日,央视三套综艺《劲舞开跳吧!》江苏站在无锡交响音乐厅南广场举行。来自全省的12支舞蹈队同台竞演。一支平均年龄超过75岁的大爷——“快乐老头队”凭借原创舞蹈《踏歌起舞庆丰收》惊艳全场。

一群加起来近千岁的老头,穿着统一的服装,在聚光灯下将四肢挥舞得“横平竖直”。在央视的舞台上,这支来自启东的“快乐老头队”或许不是肢体最柔韧、韵律最曼妙的,但他们身上迸发出的那股“粗犷”的生命力,轻易击中了大众的泪点。

看这群七老八十的大爷跳广场舞,角度不该仅仅停留在“老有所乐”的温情叙事上。若细品新闻细节,会发现他们真正破圈的密码,在于对“衰老”这一宿命的傲然反抗。

在世俗语境中,男性的晚年往往被描绘成一种静默的退场:提笼架鸟、街头下棋,或是窝在沙发里打盹,身体似乎理应伴随岁月走向迟钝与萎缩。而广场舞,这项通常被视为大妈专属的柔性运动,却被这群老头拿来作为了重塑自我存在感的武器。

新闻中一个细节尤为动人:为了让老胳膊老腿听使唤,他们特意将动作“糙”化,追求四肢的“横平竖直”。这种看似缺乏柔美感的“笨拙”,恰恰是他们在与衰老短兵相接的痕迹。当75岁以上的躯体试图跨越关节的僵硬与记忆的退化,去记住每一个节拍与走位时,那已经不是在跳舞,而是在用力夺回对自身肉体的控制权。老周跳没了胃溃疡,老蒋缠着绷带不肯掉队,这绝非单纯的运动奇效,而是当一个人重新找到集体目标与生命节律后,精神内分泌对肌体产生的正向重构。

更重要的是,这支队伍打破了老年人常常陷入的“孤岛效应”。

退休,往往意味着从社会网络中心退居边缘,随之而来的是隐秘的失重感与边缘化焦虑。“快乐老头队”的成立,相当于在失重的生活里抛下了一枚锚。从田间地头跳到全国联赛,从私下排练走到公益慰问的舞台,他们在相互托底中重建了属于老年的社交坐标系。在这里,他们不再是“某个孙子的爷爷”或“被照顾的弱势群体”,而是一个个有担当、有竞技精神的独立个体。女儿连夜送归的主心骨、赛场上的不肯掉队,映射的是他们对于“被需要”和“有价值”的强烈渴望。

衰老是自然规律,但如何老去,却是一种可以选择的姿态。这群启东老头用一种略显笨拙却足够滚烫的方式告诉世人:老去,不必只有沉寂与颓唐一途。当耄耋之年的躯体依然愿意为了一个节拍而挥洒汗水,那“横平竖直”的舞步里,便藏着生命最体面、最硬核的尊严。

明伟方



自从教会母亲看手机上的微信运动后,审阅我们的步数成了她每天的必修课。

弟弟是一名电力系统抢修班工作人员,遇到刮风下雨、电闪雷鸣的恶劣天气,或者一些单位施工时造成疏忽,电线突然断了,他都要出去检修。我们县属于丘陵地带,山特别多,所以去山上巡线是他的日常工作。弟弟每天的步数最多。母亲经常看着他的步数了解他有没有出门干活。

有一年夏天,傍晚突发雷暴天气,母亲看着弟弟的微信运动一直在增加步数,望着窗外的闪电,她着急得半夜都没睡着。

妹妹是个安乐王,她一直在家相夫教子,偶尔出去逛逛街。她的微信步数很少,一般不超过二千步。如果妈妈看见她一天只走了百来步,就会打电话给她,一定要她晚上出去散步。母亲和我

“吐槽”:“你妹妹天天吃了睡,睡了吃,这样对身体不好,要出去走走活动一下。”妹妹一边对母亲的监督无奈,一边还是乖乖地跟妹夫一起夜走,走多了,两人竟养成饭后走路的习惯,两个小胖墩都瘦下来了。

我是步数最稳定的,一般在一万步左右。学校里虽然没什么体力劳动,但是杂事多。母亲看到网上说这个步数最健康,所以她对我最放心。

今年四月份,我瞒着父母去医院做了个手术。当我从手术室出来在床上打点滴时,手机响了,是母亲打来的。母亲疑惑地问:“老大,你是不是身体不好啊?”我诧异地望了望丈夫,以为是他把这消息告诉了母亲。他摆手。“没有啊,我在上班的。”“不会吧,你手机上一步没有哎。”母亲着急地说。我恍然大悟,是微信运动出卖了我。“我赶紧找了个借口。母亲再三确认我没事后,才半信半



疑地挂了电话。

前几天,我看见网络上有个提问:“你消失三天,谁会第一个找你?”后面的网友几乎清一色地回答:是母亲。是啊,母亲的世界真的很小,小得只装得下我们,她装着我们的微信步数,惦记着我们的身体,能被母亲时刻牵挂,是我们最幸福的事情。

张宁

父亲是位老党员

父亲是一位老党员,有40年多年党龄的父亲总爱伸出手来帮助别人,还总以党员的身份引以为豪。居住在县城的父亲除了尽自己的努力帮助身边的人,还常常念及老家的乡亲们,只要他们遇到难题从老家赶过来找父亲,父亲就想方设法为他们化解。事后,父亲总自豪地对家人说:“我是一名老党员。”

这天,我家从乡下老家来了两位客人,是父子俩,他们刚一踏进门槛,父亲脸上就乐开了花。那长者是老孟,是父亲小时候的同学,两人从小一起长大。老孟自认为不是外人,就开门见山说,儿子快结婚了,这次领儿子来,是置办结婚用品的,可没想到商品这么贵,身上带的钱不够,还欠点。老孟特别强调,过几天一定让儿子如数奉还。父亲笑了,拍着胸脯说:“钱不是问题,我这儿还有张商场的优惠卡,你拿去用。”

过了一段时间,同单位的老孙头来了,他要和父亲一起去商厦购物,说再不去优惠卡就作废啦。家人这才恍然大悟,原来,那个购物优惠卡是父亲单位给老同志的福利。那天,父亲刚从单位领上,还没来得及告诉家人,老孟就来了。父亲见家人知道了真相,便“如实交代”:“乡下人讨个老婆不容易,我知道老孟的家境一般,能照顾就照顾一下。”

父亲经常回乡下老家,对村里的情况比较了解。谁家又盖了新房,谁家生活有困难,总是记在心里。同村的老吴想让儿子学开车,特意跑来找父亲。父亲给找了驾校,联系好,还帮着交了培训费。这件事我们是后来才知道的。

有一天,父亲对母亲说,单位组织老同志去外地旅游,要出去一段时间。十几天后,当父亲拖着一身疲惫回来时,母亲心疼得直抱怨:“早知这样,还



不如不去。”后来家人从个体运输户那里得知了真相。原来,父亲为了替老吴的儿子交培训费,瞒着家人重操旧业,给别人打工去了。因为弟弟刚结婚购置了新房,家里实在没有多余的钱拿出来。

父亲是名老党员,别人不知道,我们可是实实在在地体会到了。 卜庆萍

妈妈是个爱我的“胆小鬼”

午休的时候,我看到一个视频:一位老师询问她的学生们,妈妈最怕什么。学生们的回答五花八门,有说怕蟑螂的,也有说怕变老的。老师却说:“妈妈其实最怕的是你们,且怕了你们一辈子。怕你们不够健康,怕你们交不到朋友,怕你们找不到人生目标,怕你们会遇人不淑……”老师的这段话,没有刻意的煽情,却让看视频的我被这细腻的话语击中,万千情绪在心里悄然翻涌,漾开层层涟漪。因为,我的妈妈就是这样的“胆小鬼”。

在我的记忆中,妈妈有很多害怕的事情。比如在我小时候,妈妈每次上夜班都会带着我同去,因为她怕我一个人在家遇到危险。我临近高考前,恰逢汶川地震,妈妈一边害怕余震,一边害怕我休息不好、学习不好,便整夜不敢睡,比我这个考生紧张多了。再比如我工作后迟迟没有找对象,妈妈东想西想,一会儿害怕我被男孩子骗,一会儿又怕我孤独

终老。

我常常嘲笑妈妈过度担忧,害怕一些“没影儿”的事情,也认为随着我步入中年,妈妈害怕的事情会减少。却没想到,父母对子女的牵挂并不因子女年龄的增长而减少,妈妈的害怕是一辈子的事。

去年夏天,我因肺结节突然变大,在医生的建议下,紧急做了切除手术。回到家里休养时我才得知,在我住院的当天,妈妈就连夜从老家赶到了成都。而在我住院的那一周时间里,妈妈担心害怕得整宿睡不着觉。事后聊到这件事,我半开玩笑半安慰地让妈妈别这么“胆小”,不用为我担心。妈妈却说:“等你有了小孩,你就知道什么是‘养儿一百岁,常忧九十九’咯。”

那时候我确实不懂。直到今年,我有了自己的小孩,才骤然读懂了这些年妈妈的心境。从我的孩子出生开始,我就有了很多的“害怕”——害怕他吃不



饱,害怕他睡觉踢被子,害怕他生长不达标,害怕他被尖锐的物品伤害……他的每一步成长,都牵着我惴惴的心,从未有过片刻停歇。我才明白,原来妈妈的胆小里,藏着对我最温柔也最深沉的爱。

是啊,养儿方知父母恩。我想,妈妈在成为我的妈妈之前,应该也曾勇敢地追逐梦想,无惧人生风浪。只是,后来她有了我,便把所有的勇气都酿成了守护我的力量——为我操心了一辈子,担心了我一辈子。所幸,余生还很长,让我有时间、也有机会能好好陪伴这个把所有勇气都给了我、最爱我的“胆小鬼”。

周子悦