

萌言妙语·

# 一个人的早操

一个人的早操

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20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。无需音乐,无需口令,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,全面健身的初衷,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”这个词汇,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9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9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!

诗品时空·

## 空山雨行(外十首)

裴祖军

身移青笠外,但见涧泉纹。  
我系千丝线,根根牧白云。

## 晨起见贤岭

夜饮一湖酒,青山醉榻前。  
晨来催鸟叫,酣笑吐云烟。

## 南湖笔架山(新韵)

高擎千仞管,搁笔翠屏山。  
蘸墨南湖砚,绘云于楚天。

## 咏贤山(新韵)

晨院流莺深树鸣,满川烟草傍窗生。  
青峰对户常相伴,愿借一山为翠屏。

## 草莓

一枕春霖满院娇,轻舒玉叶献琼瑶;  
若非后土钟莓果,疑似蟠桃降碧宵。

## 游祝佛寺

桃源藏古寺,深谷觅仙音;  
一枕淮春梦,万尘除我心。

## 出山店水库在建

万年淮水舞沧龙,千里洪流今不同。  
渚上古僧应无恙,笑着我辈筑新功。

## 出山店水库下闸蓄水(新韵)

其一

一水出桐山,横流万顷田;  
千千年淮泽泪,从此变安澜。

其二

淮水逞惊涛,淮民泪成海;  
盛时出镜湖,功业垂千载。

## 夜读《烛之武退秦师》(新韵)

秦晋兵围郑,朝堂布怆情。  
将君无措手,围正不惜生。  
少壮下沉厠,赢翁危绝城。  
万军何所惧,三语尽堪惊。  
慷慨纾国难,牢骚增愤膺。  
古今多死士,华夏数劫兴。  
苦笑心方逝,甘扶厦即倾。  
夜深尤辗转,掩卷目华明。

## 柳岸春行

一篱花径幻迷彩,数箭芦芽出绿苔。  
莫羨李桃争艳色,漫川春柳凭谁裁?

## 五月的亲人

崔万伟

草帽

用一把经年的麦秸  
把思念辩进去  
高过任何一个村庄

母亲头上的饰物  
蒲公英一样开满家乡  
很多稻子羡慕不已

进城之后举目无亲  
超市里的遮阳帽  
没有一项装得下五月

镰刀

握在手里,镰刀  
忍不住打了一个饱嗝  
父亲额头上的汗珠  
密密排列着农事

弟弟开来收割机  
半天功夫就把父亲  
在乡村骄傲一生的镰刀  
甩在永远的童年

习惯发号施令的父亲  
如今拿着镰刀跟着弟弟  
他得小心地伺候着  
这些年娇生惯养的麦子

五月

布谷鸟的最后一遍朗诵  
扁担、绳子和镰刀

开始纷纷披挂上阵  
田埂上吸烟的父亲  
扭头狠狠吐了一口烟圈  
他吐不掉庄稼的廉价

多年后,又一茬  
大地的果实成熟  
苍老的父亲无力采摘

面对父亲留下的犁耙老牛  
弟弟却贷款买了收割机  
他比父亲更急于向五月开战

端午

五月,站在高处的亲人  
在端午的早晨醒来  
男人戴上草帽拿起镰刀下地  
女人忙着煮蒜头粽子咸鸭蛋  
孩子们将艾叶插上门楣  
九十年代的记忆一次次鲜活

带着女儿,回老家过端午  
母亲张罗一桌酒菜  
中午父亲和我小酌两杯  
说到北坡的麦子,南坡的稻秧  
所有的话题都败给了  
女儿卖弄她的大学生活

若干年后,当女儿带着孩子  
回老家看我的时候  
关于端午的话题  
那些庄稼,我也会只字不提