

退休后，我唯一能坚持下来的运动方式就是散步。这种与自我握手言和又与时间做朋友的形式让我乐此不疲。

散步，日常、休闲又平和。古人雅称为漫步、徜徉、踏青、徐行、信步。它是我们平日里最简单易行的养生锻炼方式，是一个老少咸宜的运动，更是一种享受生活的方式。无需买装备，不用学技巧，会走路，能走路即可，也没有季节性，一年四季都可以走。你只需穿双缓震防滑的运动鞋就可以。

《草叶集》里有句话说得好：“散步是最人性的生活节奏。”而诺贝尔文学奖得主、德国作家赫尔曼·黑塞的话更蕴含深意：“出去散步吧，这是生命之光。”散步，四季在脚下流转，春日的樱花落在肩头，夏夜的蝉鸣合奏着你步子的鼓点，秋日的银杏铺成金黄的地毯，冬日的雪地上留下一串坚定的脚印。可去树林，去空气清新的地

方，在鲜花、绿树、阳光之下散步，听鸟语，品花香，走走，停停，拍拍，看看。走累了就找个地方歇一歇。良好的散步环境能让人心情愉悦，轻松获得生理与心理的双重好处。一如瑞士作家罗伯特·瓦尔泽在其经典名作《散步》中写道：“我成为自我，我的散步好像在向内求索，外界所有的一切像梦一般，我把这一瞬间视为美好……”。

散步，对身体的好处已经超乎我们的想象。早在1992年，世界卫生组织在关于21世纪健康箴言里就提到：最好的医生是自己，最好的运动是步行。一项总结了全球42个权威研究结论表明：长期出门走走的人，血压显著改善，体脂

和体重减少，胆固醇降低，有益于预防心脑血管疾病……因此，能养成散步的习惯，保持一个健康的身体，就是我们应对生活的底气。

我一般选择在早晨、午后或是傍晚，花上近一小时的时间散步，尤其喜欢悠闲随意地行走，去探索没有走过的地方。早晨，去菜市场闲逛，买菜与散步同步进行，既看人间烟火，也阅世上百态。每一步都是与生活的对话。午后，到公园散步赏花，那些闯入耳边的阵阵鸟鸣，洒在身上的花香和阳光，在花草草里走一圈后，令人神清气爽，烦躁的心瞬间晴朗。傍晚，饭后半小时，沿苕溪绿道走一走，感受晚风吹拂，把自己融进夕阳里，

在自然的力量中，重新体验生命力的回流与迸发。在无声散步中蓄力，寻回内在的平静。印证北宋文豪苏轼晚间散步后的感受：“雨洗东坡月色清，市人行尽野人行。”

散步，适合自己的、能每天坚持下来的就是最好的。沿途的风景，无论是郁郁葱葱的树木，还是五彩斑斓的花朵，都在无声地诉说着生命的故事。它们用自己的方式，提醒我们要珍惜眼前的美好，感受生命的每一个瞬间，遇见更好的自己。难怪有人感叹，经常散步的人，没有一个是弱者。你每迈出的一步，都是在调整心态，积蓄能量。在自律与恒心的助推下，人的体态、气质、神采、生活，都被定格在最好的状态，从容收获生命的感动和岁月给予的最好回馈。

忙碌之余，抽点时间，让我们都出去散步吧！

林丛中（浙江湖州）

（作者系浙江省作家协会会员）

走，散步去

寒影

孔祥秋 / 摄



拥抱着古人年轻心态

岁月向前，一些人的头发白了，少了，背弯了，脸上的皱纹起了，腿脚不灵便了，于是，对着镜子叹息，老了老了，真的老了。

进入中年后，身体慢慢老去是自然规律，无法改变，可心态的年轻却是可以用心拥抱，甚至是保持永恒状态，只把人生过得惬意，过得清爽自在。

唐代的白居易给刘禹锡写诗，说自己年纪大了，身体大不如从前，生活也少了趣味，刘禹锡对年老持乐观向上态度，写道：“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”不要说太阳就到达桑榆之间已近傍晚，其实，它的霞光余辉照样可以映红满天。

“老当益壮，宁移白首之心？”唐代的王勃强调了即使年老也应当更加壮志凌云，不应改变年轻时的志向。宋代的陆游说，“壮心未与年俱老，死去犹能作鬼雄。”壮心不因年老而衰退，即使死后也要成为捍卫国家的英雄的决心。苏轼词曰：“酒酣胸胆尚开张，鬓微霜，又何妨！”苏轼带大伙去打猎，像一个少年发狂了，意气风发。

心态是一个人的定力，是一个人对客观世界的看法。心若年轻，就不会觉得岁月老。一个人活在世上，是交给时间以生命，而不是把生命交给时间。既然如此，生命里多的是有趣，多的是快乐才对。一个人守着一个爱好，坚定不移走下去，在爱好中获得快乐，也会培养自己的好心态，这样，再艰苦的日子，也有轻松自在的心情；再孤独的生活，也有诗意在心里飘荡。

唐代岑参说，“老人七十仍沽酒，千壶百瓮花门口。”已经是七十高龄的岑参，依然在花门口沽酒，把生命过得有滋有味。宋代的张元干写道，“春来春去催人老，老夫争肯输年少。醉后少年狂，白髭殊未妨。插花还起舞，管领风光处。把酒共留春，莫教花笑人。”年少时狂妄，但即使到了白发苍苍的岁月，在花前依旧可以起舞。无论是岑参喜欢卖酒，还是张元干喜欢插花跳舞，无不表达了忘记自己年龄，守住爱好，就守住大好年华。

任时光向前，一个人心怀乐观，心怀善良，积极找到自己的乐趣，在平淡的日子里像古人一样年轻心态，渐渐地，你会觉得年龄只不过是一个数字，快乐无处不在，惬意时时满怀。

张培胜（广东云浮）

年糕里的年味



临近春节，母亲总会蒸年糕来庆祝新年。蒸年糕是一道令人回味无穷的佳肴，那是母亲亲手做出的独特味道。一闻到这香气，家里的年味便浓郁起来。

年糕是家乡的传统食品，寓意“年年高升”。在那个物质匮乏的年代，年糕不仅是过年的象征，更是孩子们心中最甜美的期待。只要母亲开始准备蒸年糕，我就知道，离过年不远了。

每年过了腊月二十三的小年，母亲就忙碌起来。她会提前备好糯米、红枣、花生和红糖，还有蒸锅与蒸笼。母亲蒸年糕的手艺在村里是出了名的好。她选用上好的糯米，浸泡一晚，第二天一早淘洗。糯米经母亲的手一遍遍淘洗，变得像珍珠般晶莹。接着是蒸煮，火候是关键，母亲总能把握得恰到好处。待糯米熟透，便倒入石臼揉打。这揉打讲究一气呵

成，力度均匀。母亲系着蓝布围裙，手握木槌，一下一下地揉着。我站在一旁看得入神，仿佛看见一位女将军在指挥千军万马。

揉打好的年糕放入木模中压平、定型。接着就是我最期待的环节——切片。一块块年糕整齐地码在簸箩里，热气腾腾。我迫不及待拿起一块，咬上一口，糯糯的、甜甜的滋味顿时盈满口腔。那一刻，仿佛整个世界都美好起来。

母亲总是笑眯眯地看着

我狼吞虎咽，不时叮嘱：“慢点吃，别噎着。”而我一边吃一边含糊地说：“好吃！真好吃！”在那个简单的年代，一块年糕就让我幸福满溢。

母亲做的年糕实在好吃，第一锅蒸好总要先送给老人尝鲜。那时，我最乐意做的就是给爷爷奶奶送年糕。我家住在村这头，奶奶家在村那头，每次送年糕，我都一溜小跑，生怕糕凉了。爷爷奶奶乐呵呵地吃着，连连夸赞母亲手艺好。

除了送给老人，母亲也会把蒸好的年糕分给亲朋好友和左邻右舍。大家品尝后都赞不绝口，母亲则满脸笑意——自己的劳动能被认可，是她最开心的事。

年糕是中国人过年的传统美食，而对我来说，母亲蒸的年糕更有特别的意义。那是她用心的味道，承载着深深的爱。每尝一口，品出的都是家庭的温暖与人情的亲近。

魏有花（山东平邑）