



村小体育课

□潘鸣

不知道现在的孩子是否还痴迷上体育课？回想我上村小的年代，体育课，至高无上！

除了天落雨，体育课都是露天进行的。蓝天白云，阳光明媚，惠风和畅，在这样的课堂里，不用背着双手两眼规规矩矩平视讲台，不用绞尽脑汁死记硬背那些枯燥的课文或计算公式，不用挠头抓耳去回答老师那些稀奇古怪的提问。每个人都可以自由自在活泛自己的肢体，可以蹦蹦跳跳，可以追逐打闹，可以让童音的分贝飙到极限。作为关进校园的学童，这样天马行空般的快乐自在还不足以诱人吗？

美中不足的是村小太简陋，操场实在太局促。这是征用村邻自留地、铲掉秧菜子平整出来的一隅，长约60米，宽仅30米，折算下来就两亩多的样子。肥沃的农田根底酥软，很长一段时间，操场如同一块偌大的棉花糖，脚踏上去，都吃不上劲。

体育课无须点名，除了谁倒霉正赶上闹肚子，没有哪个傻瓜会舍得溜号缺课。上课铃铛一摇响，几十号同学已经很自觉地在操场中央排队立正。体育老师身穿水红色翻领运动衫，两袖高挽，嘴上叼个哨子，飒爽英姿地站立队前。他显然不是科班出身，印象中从未教授我们任何一项有关田径或球类的专业技能。他能做的仅仅是以夸张的长短音指挥我们来一遍“立正——向右看齐！向前——看，稍息！”再以口哨打着节拍，组织大家从头到尾画一遍第四套广播体操。整个前奏耗时不到十分钟。然后，他目光转向脚边一堆体育器材：篮球、乒乓拍、麻绳、跳高架杆、铁环、羽毛球……随手拾起一只篮球往队列前高高一抛：“自由编组活动！”

“呜哇——”欢声雷动。接下来的半个多小时，我们随心所欲，世界是我们的！

没有篮球框架，球一样玩转。几个人围一圈，传抢、逗火，或是比赛单手拍球，看谁坚持得又快又久。常常是拍着拍着，皮球先没了精神，闷响着不肯再蹦跶。不用检查，知道是气芯漏了气，扔一边换另别的去。乒乓球台由三合土垒成，中间用砖头做隔栏，这项目普及率最高，边边排着长长的队列，每人限打三球。学校只提供球拍，乒乓球由同学自备。这玩意儿是易耗品，于是球台边有了俗成约定：打烂不陪踩烂陪。有冒失鬼一脚下去球就瘪了，没钱赔新的，也不要紧，拿回家烧碗滚水一烫，扑哧就弹起来，虽然留下难看的疤痕，球却能重返台桌，继续划拉出漂亮的弧线。

那一年，不知怎么就开始流行撑竿跳高。通过坝坝电影看新闻纪录片，运动员在特写慢镜头中竿竿点地，身子随之翩然高跃，有如大鹏展翅，简直酷呆了！高年级班里几个男生就三迷五道地追风，体育课上抡着自带的晾衣竹竿在沙坑边飞身苦练。那天，一个同学刚刚潇洒地撑竿腾空，猛不防竹竿拦腰折断，一声钝响，整个人随之颓然坠地，像一条被扔进劫在河坎上的乌鱼。体育老师吓坏了，赶紧上前施救。好在乡下娃硬朗，那同学趴着喘几口粗气，一骨碌爬起来，啥事没有。这事毕竟要让体育老师后怕不已，从此禁了撑竿跳高这一项。

操场上，最紧张激烈又极富喜感的场景集中在短跑比赛。体育课唯有这一项是要卡表打分计成绩的。跑进限定的时间，体育课才算及格，学期鉴定各人的身体才能被评价为“健康”。跑道临时用石灰画线，受场地限制，长仅50米。比赛时男女生编队，几人一組。班长在起点发号令，体育老师在终端擂表。一声“各就位——跑”，跑道上的同学瞬间个个变了“异形”。有的咬牙切齿拼出吃奶的劲在那儿高抬腿跑，见高不见远；有的把脖颈拧向一边，斜着肩头往前冲，不时偏出赛道；有的昂着头，闭着双眼，势如赴汤蹈火，无比悲壮；有的大幅度划拉双臂，就像一头被谁追赶的笨拙鹅鸭……测试的结果，大多数同学的成绩都不达标。

同学们想不通了，不服气。“老师，你那跑表怕是有问题，测不准哦！”“是呢，我们平常打着光脚丫漫山遍野撵猪追羊，跑得飞叉叉，今天咋就不得劲呢？脚杆都不像自己的。”

体育老师想了想，说：“也许，你们是在不在乎比赛，太看重输赢，用力过猛，又不在点子上，反而失常了。”体育老师最后灵机一动，把跑表揣进裤兜，用手指暗中摁着，说：“你们各自随便再跑两圈——就像平时满山遍野撵猪追羊那样，我再看看。”

结果，所有的怪模怪样都消失了，一群小学生在操场上嘻嘻哈哈，跑成一团潇洒自如的旋风。体育老师不再摁表，他心中默默评估了一下，没问题，个个都够得上“优良”。

名山

陪陆先生喝一盏雾山茶

□杨庆珍

我说的陆先生，是陆游。南宋时期的一杯茶，穿过800多年的尘烟，安放在今晚的茶桌上。

今晚，我们喝雾中山枇杷茶，一款野生古树红茶。你说，这是一种川西特有的乔木茶树，高达十几米，树形如伞盖，因树叶阔大肥厚，形似枇杷叶，当地人称它们为枇杷茶。

这些茶叶，来自一棵有着1000多年树龄的茶树。

这是陆游喝过的茶，你笑道。随后，你收起开玩笑的语气，正色说，真的有可能就是同一棵茶树。当年，陆游担任蜀州通判时，足迹遍布西蜀，在饱览秀美山川之余，自然少不了品茶，有《九日试雾中僧所赠茶》一诗为证：

少逢重九事豪华，南陌雕鞍拥钿车。
今日蜀州生白发，瓦炉独试雾中茶。

那一年重阳节，陆游燃起炭火，以瓦炉烹茶，品尝雾中山僧人赠送的茶叶。不过，到底雾中茶滋味如何，他在诗里并未写出。可以想象的是，从少年时的雕鞍钿车，到中年白发的瓦炉清茶，人生的况味，喝茶的心境已经全然不同。想必，那一杯远离尘嚣的清茶，飘荡着雾中山的云雾气息，不仅有鸟鸣树影，更有禅的味道。这杯浸透禅意的茶汤，带给陆先生的体验，已经远远超越形而下的茶。

此刻我关心的是，如此一盏既古老又新鲜的茶，是何滋味呢？苍老如它，经历多少朝代更迭，若一旦开口，该有多少鲜活的故事啊。

你说，茶当然是会说话的，它会告诉你很多。你若能把自己放空，自然会听到茶的声音。尤其是古树茶，茶韵独特，有心之人才会领略到它的妙处。

夜凉如水，楼下金银花的清淡香气，一会儿闻得到，一会儿又似乎消失。这裹着药香的芬芳，让人清心。今夜闲心俱足，且放松身心，品饮一盏清茶。

净手焚香是准备，烧水温杯是准备，归根到底，用一颗心做准备，准备着聆听茶语。

轻轻旋开茶罐，用一根竹针拨动沉睡的茶叶，沙沙啦啦……茶叶纷纷落到茶荷里，声音欢快清脆，好似在唱歌。

鲜叶是清明后采摘制作的，采的是单芽或一芽一叶。山上海拔高，茶发芽得迟些，山下的新茶卖得差不多了，它才开采。真正的美好，总是姗姗来迟。

你说，枇杷茶来得不易，因为树高，村民采摘时需要搭上梯子，系安全绳索，才能摘到树梢的嫩叶。乔木茶就是如此，生长慢，产量低，与小叶灌木茶相比，它们的香气和滋味均大异其趣。

果然外形便不同，干茶条索粗壮，色泽乌黑油润，细嗅，似有山林隐逸之气。

“噗，噗……”炉上山泉初沸。茶席上，盖碗已经淋洗，茶叶已经苏醒过来，做好绽放的准备。一道天外之水，如飞瀑泻下，与茶叶拥抱、交汇。茶叶在沸水中翻腾，仿佛在欢唱。它在唱些什么呢？

不知何时，热热的茶香已然弥漫开来，细闻，分明是古树的沉郁香气。入静敛神，举盏之际，仿佛有整片森林从鼻腔里经过。

枇杷茶，是很多人想象之外的红茶。它的色泽并不红艳，香气也素净。茶汤黄碧，满瓯清亮。低头细嗅，一股来自山野

生活

虫子姑娘是我结婚时的化妆师。2014年，我26岁，她19岁。3年前，我找她文眉。她住在建设路的一套公寓里，自己花了几万块钱做简装，月租2500块。那栋公寓同户型的租客都是年轻人，把公寓拿来做美甲美容店、宠物猫咖店、摄影工作室，电梯上上下下很热闹。学化妆做美容多年的她身边不乏众多追求者，但她不太瞧得上他们，说白了这姑娘有“颜值控”。

疫情这3年，虫子姑娘没转行，依旧坚持了她的化妆手艺。去年她找了一家医美机构上班，做美容顾问，一个月只上15天班，其余时间她自由安排，也做跟妆，但次数少很多了。我记得在我最初认识她的那两三年，有时看她发过朋友圈，内容为她的闹钟截图：04:15、04:20、04:22……化妆师要进行婚礼跟妆，一般都起得很早，清晨四五点就要开始准备了。作为年轻人的她那几年又喜欢熬夜，肆无忌惮地挥着笔胶原蛋白，渐渐地身体扛不住了。业务又受疫情影响，虫子姑娘也就找了份相对稳定的工作，工作内容也跟她的所学密不可分。加之，长相甜美，性格开朗，虫子姑娘业绩很不错。由此，她也顺便给自己做了个“宝尼达”（隆鼻填充注射剂）的鼻子，更是个无懈可击的美人儿了。

不久前，我找到虫子姑娘再次给自己文个眉，一看时间，不觉已过3年！眉形保持得挺好，就是颜色暗淡了，得进行修补。她让我去火车站那边一家美容院找她。我以为是她开了新店，结果她告诉我，公寓业主频繁投诉，不让租客们搞经营，像我这样的老熟客还挺多，找到她文眉翘睫的，她就让大家来朋友的这家店。

慢工出细活，大半天时间，我的眉眼终于有了远山含黛，秋水横波的感觉。但，这不是我写这篇文章的重点。

是的，虫子姑娘聊起了她过年回家的

的森林和苔藓气息，有点类似薄荷的幽幽清凉，向上游走至鼻腔，再弥漫于整个颅腔，这个过程仿佛一朵荷花瞬间打开，四处绽放。

一盏饮罢，口腔中的涩味逐渐转化为丝丝甘甜，还有一种隽永的香，古雅而清新，醇厚而空灵。这香甜携带着古树的精魂，浸润肺腑，游走于经脉之间。闭目凝神，恍惚间，我听到山间的松涛汹涌、风声鹤唳，甚至云雾吞吐，尽在耳畔和心中。

枇杷茶的好，刚入门的人是喝不明白的。你说，它是不显山不露水的，有老僧一般的静定，香气内敛，烟波浩渺，云山苍茫。

喝茶确实是需要阅历的，就像人生，走过很多桥，当浮华褪去，才能捕捉到一丝生命真相的讯息。忆及习茶之初的我，被乌龙茶迷得魂不守舍，尤其醉心于单枞，什么桂枝香、蜜桃香、芝兰香……后来移情别恋，喜欢上红茶，动辄有人探讨滇红的红艳浓稠、祁红的蜜糖香味，以及正山小种的桂圆香、松烟香，诸如此类，吵吵嚷嚷，喝得热闹。五色令人目盲，五味令人口爽，只有翻越过千山万水，在茶的江湖里一番历练沉浮，最终，当千帆过尽，心态平和，再来细细啜饮这盏雾山茶，才终于吃出它的好。

也许，所有的漂泊，都是为了回归。

泡枇杷茶，要掌握好投茶量，不可贪多。你说，事茶日久，渐有心得，所谓淡中知味，所言不虚。任何一种茶都不能泡浓或闷久，太浓的茶味会遮盖住茶香。只有在淡茶中品出滋味，才能真正感受到茶的清醇、馨香和韵味。这不容易，需要时间和历练，需要灵敏的感受力，更需要心境。

我忽有所悟，陆先生喝的雾山茶，其中滋味难以言表，欲说还休，不过是，只道天凉好个秋。“瓦炉独试雾中茶”，含着一口茶水，我又想起这句诗，觉出其中有霜意，季节已经走到深秋，重阳节的菊花开满山岗，溪水清，浅，亮，水底的石头裸露出来，水边的芦荻早已白头，一点点在风里摇……处处有霜意，人在其中，却不能说出一句话。

那时的陆游，从茶汤里喝出什么滋味呢？偶翻《宋史》，于陆游本传中无意瞥到一句话：“范成大帅蜀，游为参议官。以文字交，不拘礼法，人讥其颓放，因自号放翁。”我心生困惑，陆游怎么能与“颓放”二字画上等号呢？

彼时的锦城，有着花团锦簇的繁华，“当年走马锦城西，曾为梅花醉似泥”，在《梅花绝句》里，陆游似乎被这份世俗的欢乐所吞没，他自号放翁，的确是有点自我放逐的意思。然而，那些纵酒之乐、声色之欢，都会被一阵风吹去，当人群散去，当酒宴已冷，最终浮现出来、自始至终伴随他的，还是他的报国无门之痛楚。靖康之耻、恢复之志，对于陆游来说始终是过不去的坎儿，或者说是他的精神底色。

无可奈何，权且在一杯茶里安顿身心。幸而，人活在世上，还有茶相伴。一个“茶”字，人在草木间，若是能借助一杯茶沟通天地自然，还有什么不能释然呢？

赵朴初先生曾经为赵州禅师的影像碑题诗：万语与千言，不如吃茶去。先生一语道破，喝茶不仅是润喉口、破孤闷，在这个纷繁复杂的大千世界，茶中自有朗朗乾坤、清风明月，有生命的觉醒与自由。

来，看一看古树茶的叶底。你的语音打断我飘忽的思绪，回到眼前，你用茶针挑出完整的一片，摊于桌上。枇杷茶的叶片



陆游画像

很大，有绿色锦缎似的柔滑，摸起来，感觉叶脉有筋，有棱角感，并且有韧性，不易断裂。这是茶在诉说它的年龄。

雾中山的古茶树，有的已有上千年，茶树高达二三丈，树干长满苔藓和白斑，脚下是山石杂草。陆羽在《茶经》里指出，野者上，园者次，上者生烂石。雾中山的枇杷茶正好具足以上条件。

我说，改天想去看看古树茶。你点点头，正色说：“好山好水出好茶，好的生态环境是生长好茶的先决条件。如果你爬过茶山，造访过深山里的古树茶，对茶的理解和感受会更深入。”

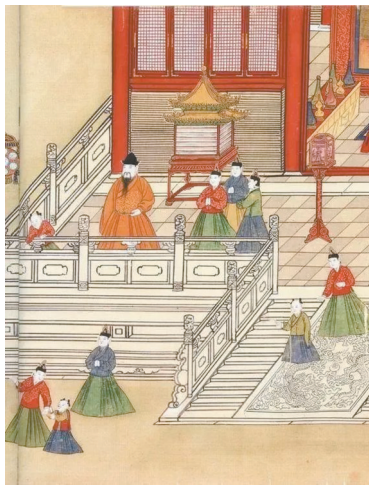
这一杯雾山茶滋味醇厚绵长，个中原因，你说，第一，原产地气场强烈，雾中山曾经是古佛弥陀的道场，佛祖贝叶经南传首地，至今群山黛绿起伏，山泉叮咚，林木幽深；第二，千年枇杷茶自带能量，其香气与茶韵跟其他茶绝对不一样；第三，我在做这款茶的时候非常认真专注；第四，今晚的氛围宁静，因为场域聚气，适合品饮古树茶。

你往品杯里续上茶汤。七八泡之后，茶味已经淡薄，但汤色依然明亮，茶汤表面蒙着一层变幻的白气，仿佛荡漾着无数个春花秋月。我想，这道雾山茶，是不是更加接近于禅之味？

喝过这么些年的茶，越来越觉得，茶，就是人生的味道。年轻时饮茶，迷恋于茶香和茶色，夜里做梦也是浓艳香郁的一碗茶。年近知天命，见山是山，见水是水，我知道真正的好，就是素朴和干净，没有浑浊之气，就像面前的这盏茶，看似平淡，然而丰盛，它会给予我们充分而深刻的体验，也会指引我们离开浮华。

今夜，万籁俱寂，唯茶声鼎沸。我们与一杯雾山茶对坐，与陆先生隔空共饮。不知何时，已然口舌留香，肺腑生春，神游八荒。

这款茶名叫“山中客”。浮生如寄，谁都是过客，包括陆游，包括你我。



明朝《元宵行乐图》

正月间，冰雪寒冬就算过去了，不经意，春已上枝头。春阳的温暖，引得蛰伏一冬的小蜜蜂，“嗡嗡嗡”成群结队地围着一簇簇、一丛丛白的、黄的、粉的花，忽上忽下，忽左忽右尽情地撒欢儿。拜太阳公公的慷慨，节日里每天艳阳高照，总算一扫新冠疫情阴霾，着实让老老少少把这个兔年春节过得兴高采烈的。

“逝者如斯夫，不舍昼夜”，元宵节到了，意味着“年”即将过完。“沐甚雨，栉疾风”《庄子·天下》，对我们每个人来说，忙碌的一年又将开始。趁着春节最后的狂欢，正月十五闹元宵就显得格外热烈而隆重。

按民俗传统，元宵节这天是一定要吃元宵的，寓意一家人团团圆圆、和睦美满，寄托了对未来美好生活的向往。同时，也以此方式怀念离别的亲人。

大约因元宵圆鼓鼓的外形，又唤作汤圆。有一首《卖汤圆》歌：“卖汤圆，卖汤圆，小二哥的汤圆是圆又圆，一碗汤圆满又满，三毛钱呀买一碗……”生动有趣地表现了欢快的气氛，我觉得这首歌放在元宵节唱倒是蛮合适的。

我小时候就见过妈妈做汤圆粉子的情景。元宵节头一天早上，妈妈就用瓷盆装上一盒酒米（糯米），淘洗干净后，用清水泡上，大约泡6~7个小时，直到把酒米泡胀泡软。到了下午，妈妈把当年爷爷留下来的青石磨子用清水清洗干净，然后在石磨下方出料槽口套上一根干净的白布口袋，扎牢。再在口袋下方放上一个小木桶，用以接住口袋，防止滑落地上。接着将已浸泡好酒米的瓷盆放在早已准备好的凳子上，然后左手握住安装在石磨上盘的木柄以推动石磨旋转，右手用小木勺子连米带水舀起一勺倒入石磨上盘入料的孔洞中，随着动作的连续进行，石磨周围慢慢流出洁白的酒米液体，顺着石磨下方导流槽进入布口袋中。随着布口袋慢慢鼓胀起来，直至撑满小木桶，一瓷盆酒米就推完了。

我那时还小，以为这是很好玩的事情，忍不住要体验一下，因为力气太小，石磨盘太重，即便踮起双脚，用上双手，鼓起吃奶的劲也推不了几圈，反而有些妨碍妈妈干活了。

清洗完磨盘，妈妈把装酒米液体的布口袋口子扎牢，放在筲箕（川西民间用来淘米洗菜用的竹编器具）里，然后把筲箕放在瓷盆上，再用石块等重物压在布口袋上，以压迫其沥出水分。经过一晚上的压榨，酒米液体就会分离成固体汤圆粉子。

元宵节一大早，妈妈就会用汤圆粉子包红糖、芝麻、喜沙（汤圆心子的一种）等做好汤圆，煮上一大锅，然后一家人围坐一桌吃汤圆，摆龙门阵，好不热闹。我现在回忆起当年推汤圆粉子的情形，仍然觉得很有趣味，只是辛苦了妈妈。

观灯是庆元宵的重要活动。据传元宵节观灯习俗起于东汉，盛于唐，延续至今。“众里寻它千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，生动地描写了古时元宵节灯火灿烂和赏灯盛况。

现代灯会我记忆中有名的是成都青羊宫灯会、自贡灯会等，题材大都取自于神话传说，比如水漫金山寺、孙悟空三打白骨精、哪咤闹海、各式恐龙造型等。当然，也有表现本土代表性人物、风貌、古迹的，如1984年成都市第15届灯会，当时新都县就以“杨状元回故乡”题材彩灯参展并获奖。灯会现场还有猜灯谜、气枪打气球、扯响簧（空竹）、套圈、民间手艺人倒糖人之类活动，现场气氛热烈。传统元宵节放烟花爆竹是必不可少的，现在由于环保等因素，很少放了。

本版稿件未经授权严禁转载

主编：蒲薇 责任编辑：蒋蓝 美术编辑：钟辉