



长胖的烦恼

□谭岷江

最近,关于成年人健康体重管理成为时尚热词,也让我们认识了一个新词,即BMI;所谓BMI,即一个人身体质量指数,与体重关联紧密。按照2024年修订的《体重管理指导原则》版本,中国成年人的健康身体质量指数应该在18.5至24.0之间。

对比之下,我发现自己严重超重,虽不至于达到肥胖的地步,却也有些忐忑不安。其实,我这一生,基本上一直在加强体重管理,只是真的事与愿违,并不奏效。年轻时,粮食金贵而稀缺,我长得比较瘦,挺渴望增加体重。在书本杂志上看到了四五种长胖的方法,比如馒头下开水,比如天天吃红烧肉和扣碗,赶紧照本宣科,却终究没有半点效果,以至于四十岁后依然身材还行,这让我一度沾沾自喜地自诩说,我这辈子看来是永远胖不起来了,又暗自寻思:我人虽长得丑,但身材还好;普通话虽说得差,唱歌五音不全,但声质还行,也算“天可怜见”,终不负我。

但是,很快在将近知天命时,我被尚未知晓的“天命”狠狠扇了一记耳光,体重居然连续十几个“涨停”,一下翻成了胖子型,于是我又开始减肥,可是,体重真不是个好东西,始终立场坚定,不遂我愿,似乎它一生的目标就是专门和我的理想或梦想作对。这让我很是愤怒,干脆发扬顽强的优点,择一风和日丽的早晨,在朝阳升起的那一瞬间,狠狠地对着空中隐身的它发誓说:“你不就是想让我胖吗?那干脆就胖点儿吧。”于是,我从此彻底“稳重”起来;这自然给我带来了一些烦恼,细细总结起来,主要体现在穿衣受限、见面不识和用证不便三个方面。

穿衣受限,主要是以前许多衣服都不能再穿,许多衣服尤其是裤子,必须忍痛割爱抛弃,这让我莫名其妙地有点难过,一想起人生终归有告别,心态总会稍微快乐一点,但又很快恢复难过的状态。最烦人的是,超重体重偶尔也会上下波动,导

致网上购买的衣服有时也可能不太合身,必须时时与客服沟通换货,浪费了许多大好时光,如果遇到个别不讲理的客服,还会影响当天的心情。

其次是见面不识。在渐渐变胖的最初三四年里,我不喜欢社交,也很少外出与朋友见面,交往便成了朋友圈的单纯点赞,而我过于贪爱过去的身材,发表习作用的照片,也是2015年劳动节在办公室拍摄的“照骗”,许多以前经常见面的文友,现在线下见面都不认识我了,我再三解释说我叫某某某,他们都会长长感叹:“哎呀,你现在长胖了,没认出你来。”

几年前的某个秋天,有个相识三十多年的上海文友发了一个微信朋友圈,说他的恩师周末到上海举行新书发布会,他要前去捧场,他的恩师我也比较熟悉,其作品我很喜欢,便决定前往见文友一面,顺便找个机会,通过文友加一加他恩师的微信,以便在不码字的时候互相点个赞,既打发时间,又抬高我朋友圈的品位。文友也表示热烈欢迎,并表示一定把我介绍给他的恩师。可是到了现场,我一眼认出了文友,他身材一点也没变,我便和他热情寒暄,他也热情地跟我握了手,但很快地,更多的读者和文友涌过来,他便和其中认识的朋友打招呼,去为他的恩师服务了。我自然有点失落,但也很快想开了,毕竟这场活动声势浩大,现场来了许多大腕。当天晚上,我坐飞机回到重庆,刚下飞机,他突然给我发来微信:“你不是说要来上海吗?怎么没见到你?”我只好尴尬地回话:“单位临时有事,没来成。”他说:“哎呀,太可惜了,我还特地安排了一场夜宵,想请你和恩师一起聊聊呢。”过了几天,我实在忍不住了,便给他发微信说:“其实那天我来了的,只是因为我胖了三十来斤,脸也胖了,和你握手,你也没认出我来。”他赶紧给我

打来电话,连连道歉,并邀请我有空再到上海一聚。

最后,是用证不便,也就是用身份证总有许多波折。比如到银行柜台办卡或取款,尽管有三位工作人员很是熟悉,一个是我同学的妹夫,另两个是年轻的小老乡,但按照规定,必须进行人脸识别,我每次都要按照他们的提示,不停地倾斜头部,将相似率从60%、70%提高到90%,才能圆满收工,而每次旅游出行,坐高铁或飞机用身份证验票时,我总会提前半个小时抵达,总是经过人工通道,在工作人员对着身份证照片看我的猜疑中,我总是爱画蛇添足地解释:“同志,我的脸长胖了,有点长变了。”——好在工作人员通情达理,看了身份证后,总是微笑放行,从来没有因为这事耽搁而误机、误车。

为此,派出所的朋友都建议我马上去换张身份证,用最新拍摄的照片,这样就可以减少很多麻烦和烦恼,我嘴上总是说:“这张身份证,还有五六年就到期了,我到时再去换;现在绝对不给你们增添麻烦,为你们节约点时间和人力资源。”其实我内心深处,还在深情回忆相貌普通的青春时光,因为那时即使没有美颜,我的脸照也总比现在好看许多吧。

(作者系中国作家协会会员)

夏老太

□周润

夏老太可能是镇上最“笨”的人,至少是整条街。许多人都喜欢背地议论她,说她不合群,还一根筋。

要说年轻的时候,夏老太还是很漂亮的:乌黑的长长的麻花辫子,大大的深邃的黑眼睛,那匀称的身材,往那儿一站,就是个美人儿。按说这样的姑娘,只要嫁得好,这辈子就只剩享福了。偏她不是享福的命,嫁了个老公虽然高高大大的,可就是没有钱。

夏姑娘是乡下姑娘,父母走得早,拖着个弟弟,怕养不大,就给弟弟起了一个和自己一模一样的名字带在身边,希望他和自己一样,经得起风吹雨打。她这头跟着丈夫挑着挑子卖豆花饭,走街串巷。饿了,就端着碗蹲地上吃;困了,就挨着挑子打个盹儿。小生意虽不起眼,但日积月累坚持下来,两夫妇也攒下一大笔钱来。从

走街串巷到租铺子,再

到把铺子买了下来,两夫妇生意是越做越大,日子是越过越红火:生了七个娃,买了三层楼。

夏姑娘成了夏妈妈,每天进进出出,忙得不可开交:忙着开店,忙着管家。有时候还没起床,孩子们就吵得厉害。夏妈妈忙着做早点,操起管家的藤条,掀起防御的被角,一溜儿地鞭子甩过去,全是受惊吓逃跑的小鸡仔的声音——叽叽喳喳还是闹个不停。隔壁八婆说,你得雇个人管家啊,就这一屋的打扫也够你受了。夏妈妈听了像没听见似的,从不说什么,日复一日地管着家。厨房里的煤炭灶平时要盖着“火门儿”,防止煤炭烧得太快浪费,用的时候再打开,把煲锅接满水端上去,盖上锅盖。等水发热的时候,把鱼鳅肉放到锅盖上炕着。一次性炕不干,得多炕几回。然后拿个袋子装起来,那是猫儿的“菜”。每次只取一条,剁成碎末来拌上半碗饭。鱼鳅不能太大,若是大了,猫儿只会挑肉吃。夏妈妈的猫儿没有特别的名字,只因黑白灰相间,被唤作“麻二”。下午两三点的时候,夏妈妈端着鱼鳅拌饭往堂屋墙角一放,只要冲着楼梯上喊一声“麻二,吃饭啦”,只听从顶楼房梁上开始响,叮叮咚咚,一路连滚带爬的声音,一道黑灰色闪电直冲到饭碗前。

喂猫,洗衣服,做饭,带子孙女,夏妈妈每天都在忙家务。每次遇到炒茼蒿菜的时候,孙女都拒绝吃,夏妈妈手往孙女背后一指,“你看那是什么?”趁孙女转头去看,迅速埋下一片菜叶到她碗里。孙女回头一口吃到,又“哇”的一声吐出来。

这个时候夏妈妈就要“动粗”了,筷子反过来,两筷头敲过去,她见不得浪费。还是做煎饼省事,不用劝,自然吃得香,甜的咸的还能选口味,不用“动手”,只“动口”吃。孙子更别提了,只要他哪一天不去堵邻居的烟囱,破坏别人锅里的菜,那都是一天之喜。

自家的孩子难得带,别家的孩子见风长。认识夏妈妈的人都不得不承认,她的闺女个个彬彬有礼,勤快诚实;儿子个个高大英俊,勇敢大胆。那个闷葫芦的夏妈妈,渐渐变成夏老太,永远不多言,不多语。

丈夫生病去世后,她依然习惯像从前和他一起凌晨四点做白案的时候一样早起,那是她希望保留一生的习惯。她整齐的银色短发别在耳后,佝偻的身子微微向前,一双大手长满了老茧,每天甩手练习就是她的运动,不逛街,不聚会,下午五六点的时候,她终于感到困倦,想要睡觉。可是忽然又睡不着,不知道在想什么,开始翻箱倒柜地找东西,然而什么也找不到。她若有所思地睡去,等到第二天又重复着前一日的事情。

终于有一天,她从柜子的最底下翻到了什么东西。那是她的丈夫年轻时候的照片,黑白的颜色也一眼不难看出他英俊而有轮廓的脸庞。她轻轻地抚摸着照片,口中喃喃地念叨着,找到了。在丈夫去世二十年后的同一天,夏老太也静静地离开了,只留下那张照片,留着它诉说夏老太那静静守过的二十载的日日夜夜和她埋在心底那从未诉说过的女儿家情怀。

(作者单位:重庆中国三峡博物馆)



能懂的诗



稗草

(外二首) □冉杰

深刻的时候,语言总是沉入杯底,一饮而尽的是时光沉淀的酒精。五谷和杂粮,千丝万缕地纠缠,唯有风,才能辨别颗粒和稗草。某些时候,摇摇晃晃的稗草,代表一大片庄稼甚至一片土地招摇过市。让饥肠辘辘的爬山人街在唇边吹口哨。哨声很响,吹醒了埋在泥土里的种子。雨水却很吝啬,把三月的春天灌进河流,河面上漂浮的杂草成了来年春播的肥料,养活了一大把的稗草,当然也培育了沉默的颗粒。

春雨

古井,一口陷入泥土的铜钟。时代的象征符号生动地终结了。铜钟不分昼夜等待春雨的敲打,钟声漫过了五十多个春天。滴落铜钟的春雨像母亲的泪水。低头的一瞬,把虚构的月亮吞进胃里,翻江倒海勾画出简洁的乡愁。一些囫圇吞枣的词语,委婉地撒下五谷杂粮。残枝败叶已经渐行渐远,风熨平了离别的伤痛。雨水的喻义,荡起微澜的梦呓。儿时的倒影沉入古井里睡眠,一张雨帘带着自己的忧伤,寻找下一个目的地。

无意

一滴春雨,炸裂了河流,春风把茶苞削得很丰满,潮湿的眼眸无法找到吐蕾的借口。满天的风筝,成了春天的靡亵,春水无意,把周遭的山丘发酵成五彩的馒头。

星星隐藏了月亮的背影,即使在夜晚,雨帘如信笺,也逃不过风的追捕,被打翻的墨水瓶,让花朵写满喜新厌旧的绝句。

远离我去的草木披上绿色的披风,叫得出和叫不出名字的花朵,把春天的花园装饰得美轮美奂,像国王行巡游国内,雨水像流苏四处找寻青春的王冠。

(作者系四川省作协会员)

