

耄耋运动达人顾倚霆

□顾依左

2004年，还在太仓电视台工作的我，有一次逛街时发现很久没有联系的一位熟人，开着汽车在街上溜达。回到办公室，想方设法找到他的电话，得知他已年过七十，刚刚考完驾照不久。随即与他约定，到他府上去采访他。他就是在太仓颇有名气的顾倚霆老人。

采访之后才知道，他当时是苏州大市范围内第一位年近70岁取得驾驶执照的“高龄”驾驶员。

很早以前就认识顾倚霆，但当时不知道他曾经是空军飞行员；1999年，顾倚霆和老伴儿凌阿姨参加苏州组织的老干部畅游长江活动，作为随团记者曾经采访过他们，但当时不知道顾倚霆还是一位运动爱好者。

顾倚霆出生于1934年，从小学开始一直喜爱乒乓球运动，乒乓球一打就是八十多年。

今年1月上旬，太仓遇到多年来的罕见低温。但在老干部局乒乓球活动室，顾倚霆身穿秋衣秋裤，左手直拍，与球友们在乒乓球桌前你来我往，步伐灵活；推挡扣杀，毫不手软。外面冰天雪地，他的额头上已经渗出细密汗珠。趁休息的空档，与之攀谈，顾倚霆轻松地，春一过，按照江南的算法，他就88岁啦！

现在，有不少七八十岁的人，已经是腿脚不便，疾病缠身，跌跌撞撞，自顾

不暇！而早已进入耄耋之年的运动达人顾倚霆，除了节假日外，每天上午开着他的一汽大众速腾汽车，到老干部局乒乓球活动室打上一个多小时的乒乓球。

1950年冬天，17岁的顾倚霆怀着“抗美援朝、保家卫国”的热情，参加了空军。通过严格的审查和体检，他成为杭州笕桥空军预备学校的一员。空军对飞行员健康体魄的要求，使得顾倚霆将运动当成了工作、生活的重要组成部分。

1953年，顾倚霆在部队又喜欢上了排球运动，一直打到1984年转业。2006年，太仓兴起气排球运动，72岁的顾倚霆因为在部队打排球的扎实基础，很快成为太仓老年气排球队的主力队员。这一打就是11年，直到2017年。

热爱运动的顾倚霆1994年退休后，很快开始自学当时属于新鲜事物的电脑，并且和朋友开办电脑培训班，这一办就是十年，至少培训了2000多名学生。他把开办电脑培训班当成一个运动项目：自学要动手、动脑，当培训师更要动手、动脑。

2000年，顾倚霆参加了太仓市老年合唱团。他拿出了坚持体育锻炼的“执拗劲儿”，采取“笨鸟先飞”的方法，拿到新歌，对照简谱，反复练习，试唱

练耳……这一练就是二十年。他把参加合唱当成了集体运动项目，收获了快乐与健康！

2001年，受部队老战友、西安书法家协会会员卢荣华的影响，有一定毛笔字功底的顾倚霆开始练习书法，这一练就是二十年。练习书法，修身养性，陶冶情操，有利健康。顾倚霆把书法当成了一项运动。

2003年，顾倚霆考取驾照以后到现在，开车18年，已经安全驾驶十余万公里。顾倚霆连续七年成为太仓市八十岁以上拥有驾驶执照唯一之人！他打心眼儿里喜欢开车，享受开车给他生活、运动带来的便利与乐趣，汽车扩大了他的运动范围。他把驾驶汽车当成了一项运动，像当年他在部队开飞机那样精力集中地驾驶着他心爱的“坐骑”。

2014年，已经年满八十岁的顾倚霆挑战自我，开始涉足对体能、力量等要求都很高的网球运动。他拜师学艺，从姿势准备到正反手挥拍，从防守到进攻，用半年的时间掌握了网球的“基本功”，这一打又是五年，直到2019年。

除此以外，顾倚霆还要抽空打打八段锦；每周约固定搭档搓两次麻将，练手练脑。

回想自己的“运动生涯”，顾倚霆说，跳伞、潜水、快艇等刺激运动项目都

玩过了，还真想玩儿更刺激的蹦极运动。

2019年，顾倚霆被评为“太仓健康老人”。

2020年12月8日，在苏州太湖国际会议中心举行的苏州市“晚霞生辉年终老干部总结表彰大会”上，顾倚霆被授予“最美老干部”称号，成为太仓市的唯一代表。

2021年起，顾倚霆减少了运动项目，放缓了运动的节奏。但是，热爱运动的天性，让他将能够做的许多事情都当成是“运动”，始终保持着旺盛的精力。

七十年前，顾倚霆当飞行员时，身高1.73米，体重65公斤；现在的顾倚霆身高1.7米，体重63公斤。七十年来，身高、体重变化甚微，这对顾倚霆来说，不是神奇，而是对于运动的热爱，深入到骨髓的结果。顾倚霆没有任何“基础病”；他从来不吃什么保健品、补品等。对他来说，运动就是最好的补品、保健品！

当然，顾倚霆88岁所呈现出来的健康状态、矍铄精神，与他生活中的合理饮食、作息规律，家庭中的夫妻和睦、子女孝顺，接人待物中的善解人意、豁达开朗等息息相关。

对于顾倚霆来说，热爱运动，享受生活；桑榆不晚，为霞满天！

七绝 脱贫

□高志强

（正值建党百年之际，习总书记宣告我国脱贫攻坚全面胜利，写小诗表心情。）

深山峻岭记丰碑，
栈道藤梯以往危。
舍力倾情脱困苦，
欢颜誉叹古今谁。

新春

□乐琦

风褪去所有衣裳
一朵油菜花提前绽放了
在冬天关上门窗之际
在蜜蜂醒来前，太阳把一切刷亮

应该让花儿开得慢一些
让土地赶紧长草，还有麦子
喜欢它们青绿一片
从远方过来，再向远方走去

一应色彩
都还在颜料碟里搁浅
搅动春光的笔，停不下来
燕子也该回来了

鸟语春枝头

□金心

清晨，总会被窗外啁啾啾啾的鸟鸣声唤醒，大自然似在演奏一曲清晨圆舞曲，香樟树在轻柔的春风里叶子沙沙作响，早起的“城市美容师”扫帚划过地面发出唰唰声，偶尔几声汽车的鸣笛也像奏响的萨克斯管。而那“百鸟迎春，众鸟齐鸣”的清脆婉转，叽喳欢快的鸣叫，也仿佛顷刻为我们的生命注入一种灵动与活力，那一刻我总是粲然一笑，满心愉悦，一种柔柔的情愫从心底最温暖处像涟漪般漾开。

一日经过湿地公园，蓦然回眸的一瞬，看到树的枝杈间已露出点点嫩芽，鸟雀在枝间飞来跃去，几只白鸽扑棱着翅膀，悠然自在的轻落合欢树枝头，它们一会儿展翅欲飞，一会儿又引颈瞭望，那雪白的羽毛远看犹如挂在枝头的白玉兰。几只羽毛艳丽的鸟儿时在湖水间盘旋，时而栖落于湖岸边低矮的灌木丛，它们蹦蹦跳跳，嬉戏跳跃，当它们在一丛黄灿灿的迎春花间翩跹时，犹如“蝶恋花”般曼妙多姿，那是一种颇见生机的初春之美。我突然就想起曾在书中看过的一段话：“我认定鸟是树木的花朵，千姿百态的花朵，常开常新的花朵，跳着舞蹈的花朵，唱着歌曲的花朵……”

庭院里，早春的阳光，牵扯着丝丝缕缕的金线，纯净而又透明，空气中，微尘漫舞，活泼而又不安，在光与影的叠合中，一切都是那样的明媚、温暖。一对燕子在檐下旁若无人地嬉戏，它们似一对情侣唧唧啾啾地细语缠绵，时而展翅齐飞，时而在院子里觅食窥探，我轻撒一把米粒，它们谨小慎微地几番试探后，终于撒欢儿啄食起来，憨态可爱至极，逗人莞尔。往事也随之鲜活如昨，儿时，母亲在春阳暖暖的庭院里纳鞋底，燕子和喜鹊在枝头欢快鸣叫，真是“二月湖水清，家家春鸟鸣”。母亲动情道：“春天到了，燕子从南方又飞回来了，它们连喜鹊都引来了，喜鹊可是报喜鸟啊，老人们常说，门前喜鹊叫，好事要来到。”当年母亲那喜上眉梢的一幕，忆起如春阳般让我心儿暖情丝丝柔柔。

一直觉得大自然中，动物是最具灵性和能体察到四季微妙变化的，那边“谁家新燕啄春泥”，这边又是“春江暖鸭先知”。那日在河岸边倚栏而望，一群野鸭在河中悠然嬉戏。突然，几只体态丰腴而优雅的鸬鹚翩然而至，它们张开羽翼在水面极速滑翔，稍倾，竟以迅雷不及掩耳之势从水中叼起一条小鱼，又翩翩飞到芦苇丛中享用去了。树林里，鸟鸣声不绝于耳，举目细寻，有翠鸟在枝头迎风啁啾，成群的麻雀在林间叽叽喳喳，它们呼朋引伴，抖得树枝乱颤，碧蓝的天空白云飘逸舒卷，它们似棉絮又宛若梭罗，不经意间从树的缝隙间仰望，真是鸟影云影入心，惊鸿如幻。

正如韩愈的名句“以鸟鸣春”，闻鸟鸣则知春已到，鸟儿是报春的使者。漫步于阡陌，鸟鸣枝头，万物萌动，又是一年春好时！



两小无猜

谢海涛 摄

和河流的缘分

□贾蕊

我的故乡，在豫西南。多数的时候，家乡都是少雨干燥的，也因此，那里不像江南一样河道密布，总是要隔很远才会有一条河流。但我自小生活的那个村庄，却恰巧坐落在一条宽阔的河岸边。旱季的时候，河道几乎断流；到了汛期，汹涌的河水裹挟着泥沙滚滚而下，黄褐色的河面上漂着米白色的泡沫，还有上游冲积下来的木头、西瓜，以及折断了的树木枝叶，那场面，就有些壮观了。

工作后，偶然的机缘，我被调到太仓工作。相处日久，我喜欢上了这座江南小城，也终于下定决心，结束漂泊的生活，在这里安家。选房的时候，我和先生看看看看，最终选择了滨河公园边上的一个小区。每天下班后，出门走几步，就到了新浏河岸边。傍晚时分，河畔两边的白色圆球灯柔柔地亮起，倒映在河水中，随着水波荡漾，别有一番风味。

除了家门口的这条河，太仓还有很多我叫不出名字的河流。从家里到单位，不到三公里的路程，就有三条小河道。每天，我都会走过这三条河道的桥梁，体会平常生活的烟火气。

第一座桥梁的桥头，有一家早点铺，里面卖馒头、包子、烧饼、油条、茶叶蛋、豆奶、牛奶。开店的是一对夫妻，很有点北方人朴实的味道。我偶尔会在他们家买点包子或者馒头，吃起来感觉一般，却有家的味道。

第二座桥梁的桥头，在紧贴着河床的一丛灌木间，冬季的时候，会腾

腾地冒出一股股白乎乎的水雾。我儿子对此处颇有兴致，有几次路过时，总是问东问西，想知道那是怎么回事，为什么会冒白烟，这烟又是从哪里来。但我似乎不曾给过他满意的答复，所以他就总是问。而我的确不知这白雾到底是从哪里来的，只能猜测着这是某一个热气管道的出口。

第三座桥梁，桥面是宽阔的马路，并没有什么出奇之处。沿着这条河道，一直往南，再有不到两公里，便会汇入新浏河。过了新浏河，河道也并没有被打断，而是继续再向南延伸。我的父母在新浏河南岸住时，曾在这条延伸过去的河道之畔布网捕鱼。对于逮鱼这件事，父亲有一种天生的热爱，从孩童时期到子孙绕膝，这一直是他最钟爱的一项娱乐活动。江南密布的河流，成群的鱼虾，为他的爱好提供了便利。去年夏天的一个周末，我曾带着儿子沿河而上，去看他逮鱼。河道两旁，是几百亩的花田。那时节花草繁盛，有一人多那么深。我带着儿子，沿着河岸边

湿的小路向父亲走去，身旁绿的叶、粉的白的黄的红的花，扑面擦身而过。那天，父亲逮了几十尾小鱼，晚上回去后，母亲拾掇干净了，煎了来吃，脆黄鲜嫩。

如今，弟弟一家也在太仓安了家，我周末回娘家时，免不了也总要走过几道桥梁。从故乡到太仓，我总是与河流为伴，似乎这里面总有着特殊的缘分。然而当我细细思量之后，终于明白，我和这河流的缘分，原来是一种不断延续下来的选择。我的祖先因为喜欢故乡的那条河，所以选择沿河而居；我喜欢江南的河流，所以选择现在的住所。就像我喜欢太仓这座城，所以在辗转半个中国之后，选择在此地安家落户。

河流一直在这里，城也一直在这里，我和它们的缘分，源于我自己的选择。我来了，它们等到了我，于是我们的缘分，就这样开始了。

当樱花盛开的时候 我在树下等你

□祎婕

三月，樱花盛开的季节
飘零的舞姿
空中徐徐
抬头的天空
是蔚蓝的，白云朵朵

树下，我好像等待了千年
那粉黛般的色彩
眼里充满着幸福
期待
期待与你烂漫地相遇

下过雨
湿漉漉的樱花透着它那
那娇羞的模样
在风中聆听你的脚步声
忽轻忽重

阳光照射
阵阵幽香拂过我的鼻尖
那清爽的味道
我感觉是你的靠近
越来越近

三月，樱花盛开的季节
踏着绿芽的草地
心中几许
远处的场景
是嬉戏的，起舞盈盈

树下，你让我等待了千年
那阳光般的笑脸
梦里回眸着幸福
相见
相见与你挽手的重逢

透过夜
黑漆漆的树林散发它那
那浅浅的忧伤
在深夜呼唤着你的名字
渐若渐离

伴着凌晨
丝丝寒意袭向我的身体
那想念的寂寞
我孤单因你的离开
若隐若现

不管多久
不管多远
樱花盛开的时候
我会在树下等待着你
你的到来
静静的

