

文化 周刊

2020年10月17日 星期六 主编 连国秀 责编 李少平 校对 黄爱英

心劲儿

□ 曹智明

“心劲儿”是什么？是凝结在人的内心深处，融化在人的血液中的那股力量；是一种积极向上，不屈不挠的追求成功的境界；说白了，就是一种精神支撑。纯属正能量。

作家简贞在《微晕的树林》一文中说道：“据说，常对身旁的植物说点好话，或以欢愉的心情投以微笑，它便长得茂盛；若天天怒气对待，家里又三天两头摔碟子，哭闹不宁，再好养的植物也会痛不欲生，无缘无故死了。”由此可见，植物也是有心劲儿的；是对环境与人的适应，跟喜欢的人在一起，呆在和谐的环境里，心劲儿就强，精神状态就好，身体就舒适。反之，没有了心劲儿，就活不下去了。何况是人呢？

在日常生活中，人们对心劲儿的解释，大概可以分为两种：一种是蕴藏在肌体内的爆发力和韧劲儿，是一种物质表现；另一种是精神层面的信念、信仰、毅力、决心、意志力等，是一种精神寄托。二者相互影响，互相作用，并在一定的条件下，会互相转化和互相激励。

纵观历史，横看现状。凡有心劲儿的人通常能获得美好生活，有心劲儿可以反败为胜，可以变劣势为优势，可以战胜强大的敌人。

以我为例，道道经历往事。

三年前的一大早上，我绕着十里河南北两岸的河边小道兜了一圈。不知怎的，总感觉不过瘾，没走到位。一看时间还早，于是趁热打铁，又围绕着九江解放胜利塔周边走了两圈。边走边看手机，微信运动计步器显示出32580步。

“哇塞！”破天荒第一次一鼓作气走了如此多步，真是不觉得……”

而平日里，我每天平均走步数都在10000余步上下，那天竟走了3倍之多。根本就没有顾及友人忠言“每天的走步数要适度，否则会损伤骨关节……”当然，纯属心血来潮。无意中挑战了一下自我极限，那天的走步成绩，不仅刷新了我自己的纪录，更是收获了一种信念。走步用的不仅是双腿，更是心劲儿。铆足了心劲儿，心想事竟成，想走多远就能达到体能的极限。诚然，还必须以身体健康作为前提条件。

上面说到的日行3万余步的“奇迹”，以后，我再也没破过那个纪录。到后来就连一口气连续走上一两万步，些许都会感到吃力费劲了。起初，以为是不是年纪大了，王老五拜年，身体一年不如一年。细想片刻，恍然大悟，其实是自我感觉。原本自我感觉与身体似乎并无关联。以前的行走，心里想的是走完这一程，再走上一程，加点油不在话下。不就是耽误一点时间，再多走千把步呗，无足轻重。换言之，既无透支健康，还能积蓄能量。两全其美，何乐而不为。

后来又有想法了，走再多有何用？不多走又如何？情急之下，这么一想，马上就会感到人很累了，精神也就瞬间崩溃了，人说懒也就立马懒下来了，不愿再走了。思前想后，得出的结论是心劲儿没了。心劲儿没了，紧接其后身架

就跟着散了。反之，心劲儿足事竟成，铁棒都能磨成绣花针……

说起走路，这话又长了。从部队退役回地方工作的几十年间，从在工厂务工到机关当干部，从步行上班到骑单车上班，再到后来不是驾摩托车就是坐小汽车；从站着摇手柄出产品到坐在办公室里办公。翻天覆地的变化，慢慢地惰性就出来了，因为两条腿没那么辛苦了，所以身体内部的毛病就接踵而来，不是今天腰痛，就是明天腿痛，轮番着来。伤湿止痛膏常年不离身，腰间、背心、腿上像打补丁似的贴满了这玩意。伴随着年纪的增长，老胳膊老腿也不听使唤了，肌体的零部件也不灵光了。吃药、打针、看医生那是常事，还住了几次医院。

人天生就是个骆驼命，有福不能轻易享。后来医生建议我要加强身体锻炼，最好的方式，就是放勤快点多走路。医生的话如同“圣旨”，要想身体健康，必须“遵旨从命”，不可“抗旨不遵”。一段时间过后，医嘱显灵了，我感觉到有收获了，无论是精神状况，还是身体态势，都有所进步。尝到甜头后我越发来劲了……

春闻鸟啼，夏听蝉鸣，秋赏红叶，冬碎雪声。一年四季，周而复始，乐此不疲的漫步于十里河南北两岸的河边小道上……

联想起十年来读书、习作的历程，深感心劲儿无处不在，而且受益匪浅。

船靠码头车到站。2008年，我终于放下手中“枪”，离岗退休了。无官一身轻，万事皆休。本想歇下来享享清福得了，谁料人是歇下来了，工作的压力也没了，再也不用上班了。可脑袋瓜子说什么都不停下来，有事无事都会杂乱离奇的瞎想一通。一贯奉行“五不主义（不抽烟、不喝酒、不饮茶、不打麻将、不跳舞）”的我，将如何过好夕阳下的生活？除了简便易行的健步走我还能干啥？思考良久从多项选择中，我找到答案就只有一个——练习作文。

平心而论，我的文字功底并不好，大学学的是理科，又没有天赋。要搞文学创作，简直就是异想天开。有人也曾有预言，不看好我会出成果，更不用想能出像样的文学作品。可事后我硬就是全靠着心劲儿的支撑，将不可能演变

成可能。俗话说，入门既不难，深造也是能办得到的。退休赋闲在家后，我有150余篇文稿发表于市、省、国家级报刊。用了不到5年的时间，完全自费出版了两本近60余万字的散文集《留情的岁月》和《岁月随笔》，第三册《岁月拾穗》正在编辑之中。

爱上文字的这些年，大部分时间我都呆在家里。每天勤奋读书，埋头习作，虚心请教，持之以恒。因为长时间埋头作业，一次，颈椎病犯了，住院多日，左手挂瓶输液，右手还不忘爬格子。短短的半个月就有两篇文稿《作文成瘾》《隔代亲》刊登在《浔阳晚报》，文友戏称我为“高产作者”。其实，我言不敢当，权系文友高抬了。那阵子，写作人迷，用废寝忘食来形容也并不为过，总之，因为写作忘了吃饭，忘了睡觉几乎成了常态。九旬老母亲知道后，经常半夜“查岗”，多次来电，善言“警告”。我一只耳朵进，一只耳朵出。有时发急了，我还会跟老太太撒撒娇，强词夺理一番：“恩妈，您不是一向都支持我写作吗？怎么这会儿说话不算数啦？”“支持归支持，我不是要你玩命地写。不吃饭，不睡眠，那有好身体？没有好身体，你拿什么写呀……”老母亲慈祥而心痛的话语浸润了我的心扉。

庚子年春天，新冠肺炎疫情突发，市民响应政府号召“少出门，尽量不出门”，此话正合我意，封闭在户内独自空间的那几个月，满满地收获了锻炼、家务、读书、写作四大成果，《疫情时期的那份感动》和《古稀庚子年春天》先后见诸报端。

话不离主题，言归正卷。共同的心劲儿，也让我在每天健步行走的路上，结识了不少走步的“良师路友”。其中有三人，与我的经历相似，都曾在昔日的大型国企金工车间工作过，说具体一点，都是摇过手柄的车床工，算是同行工友。先说说80岁的新建籍同乡——洪都机械厂退休的唐兄，堂堂一位造飞机的，共和国工人阶级的一员，现今央企职工，在厂里享有宽敞的福利住房，不念省城，却选择了四线城市——有名山名江名湖的浔阳古城九江安家定居。图个啥？不就是相中了九江的人杰地灵的人文宜居环境。他告诉我，一顿饭，两顿饭可以不吃，但要我一天不

出来走路绝对不行。别看他个子小，可走起路来大步流星精神抖擞的，一双厚实的老手还是那么有劲。再说说82岁的王师傅，他是九江国棉二厂退休的，自五十七岁退休后，风雨无阻，近三十年里，每天都要沿着十里河走步近两个小时，用他的话说，“我现在是吃了秤砣铁了心，一不做，二不休，坚持到最后……”此话当真，令我敬佩不已。让我感动的还有一位，就是小我4岁的夏老弟，健步走的资历也比我老，他十分坦诚地告诉我，四十几岁时，下海北漂进京，做了好些年生意，钱没攒多少，“富贵病”却早上了身。“三高”少不了，腰腿也不听使唤了，没法子，只得全身而退，离京返浔。这十多年，他遵从医嘱，该吃的药必吃，该走的路必走，走着走着慢慢地精气神也就起来了，“富贵病”也悄悄地告辞了，“三高”的帽子也摘掉了。

无巧不成书。有意思的是，四个老哥儿，四个姓氏组合，竟成了“夏唐王朝（曹）”。

看来，我们这些人都是有精彩走路故事的好哥们。

共同的兴趣——走路。每天必须达到自定目标步数，每次必须完成自选动作（快、慢结合，均衡给力），视走路为不领薪水的工作。没完没了地走哇，走哇……

春、秋行走，可谓尽享大自然的美滋美味；盛夏酷暑里行走，上烤下蒸，考验的是意志，数九严寒中行走，磨炼的是刚强，用八个字表述：“苦不堪言，累有所值。”

共同的追求——健康。快快乐乐过好每一天。

共同的心劲儿，让我们走到一起。现如今我们都成了没有不良嗜好，乐退一族里健步行中的模范生，心（静）勤（动）走路的老男人。

缘分让我们相识，爱好让我们结伴同行，岁月让我们走过春夏秋冬，时光催我们慢慢变老，无论今后多少年，我们都想说，心劲儿始终支撑着我们坚持前行。

我赞美心劲儿，是它给予了我战胜困难的信念；是它提升了我越战越勇的胆量；是它搭建了我胜利到达彼岸的桥梁。

