

父亲·自行车

■刘艳杰

父亲一生有 3 辆自行车。一辆人力(脚蹬)的,一辆助力的,一辆电动的。跟父亲感情最深的要数人力的那辆红旗牌自行车。这辆自行车是母亲的陪嫁物,所以父亲格外爱惜。记忆中,这辆红旗牌自行车的车把、后车座、大梁等,都被父亲用胶带裹得严严实实,生怕骑的时候不小心蹭掉漆。为了把自行车装饰得更加美观,父亲特意在车圈轴上各装上一只可以转动、红绿相间的“脖项”;另外,车条相互交叉的地方各安装了两圈一寸左右的红色塑料片。骑车时如果突然下雨,父亲绝不会继续骑自行车往前赶,而是毫不犹豫地把手扛在肩膀上,他怕车瓦里塞上泥巴,腐蚀自行车。

平时,“红旗”几乎和父亲形影不离。每天早晨父亲都要骑着“红旗”赶早集,卖三哥编的篮子。如果卖不完,父亲就回家扒几口饭,又骑车四处卖篮子。

父亲的“红旗”还是村里的“婚车”。父亲说,他的那辆“红旗”是当时村里唯一的一辆自行车。谁家结婚,都会借“红旗”迎娶新娘。用过,人家还会扯上两尺红布,系在车把上,算是对父亲的答

谢。因为是喜事,所以父亲也乐意把车借给人家。

15 年后,父亲的“红旗”不能负重了。父亲把车擦了一遍,然后把它挂在卧室的东墙上。

“红旗”光荣“退休”后,父亲从县城的旧车交易市场花了 50 元钱,买了一辆“大链盒”自行车。母亲不解地问:“你咋买辆旧的‘大链盒’?”父亲说:“这你就不懂了。明天我骑到集上,把车改装成一个助力的(以汽油为燃料)。要是买辆新的改装就不划算了。”母亲调侃说:“你真‘精’透顶了。”父亲花了 100 元钱,把车改装成助力自行车。

父亲骑上“大链盒”每天跑百十里,下乡收购破烂。父亲靠着“大链盒”收破烂挣钱,供我们兄弟三人读书,所以“大链盒”也成了父亲的得力助手。

慢慢地,父亲上了年纪,很少再骑“大链盒”了。直到 2005 年的秋天,父亲把助力“大链盒”清洗一番,宝贝似的挂在卧室的西墙上。

父亲没有了自行车,无论去哪儿,都要步行,父亲倒很乐意:“这样好啊,上了年纪的人,多走走,对身体有好处。

你看我这身子骨硬朗得很呢,一点儿毛病都没有。”

父亲每次去县城或者到我的单位,都要走上一两个钟头。每次看见他走得满头大汗,我心里总有一种说不出的滋味。“爸,明天我给您买一辆电动自行车,以后您再出门就不用走了。”我的话刚一出口,就被父亲打断:“买啥买,乱花钱!”

去年 9 月 17 日——父亲的生日,我和妻子偷偷地给父亲买了一辆电动自行车送给他。父亲看着买给他的车,笑了。然后,我走进父亲的卧室,瞅了瞅挂在墙上锈迹斑斑、落满灰尘的“红旗”和“大链盒”,对父亲说:“爸,您看‘红旗’和‘大链盒’挂在那儿多碍事,干脆卸下来卖废铁吧。”

父亲的脸立刻“阴”了下来:“你说啥?你再说一遍?”

我连忙称:“什么也没说。”

我知道“红旗”和“大链盒”早已融入了父亲的生活,它们陪伴父亲走过风风雨雨,已是父亲生命中不可缺少的。



老年健康

快走、跳绳增加骨密度

美国布里斯托大学近期研究发现,对骨骼施加一定量的高冲击力活动,有助增加骨密度。青年期开始进行锻炼,到老年也能拥有矫健双腿。

所谓高冲击力运动是指包括跳跃、跑步在内,对骨骼以及骨关节施加一定冲击的运动。研究数据显示,受试者的髌骨若承受更大压力,比如 10 分钟内跑完 1 英里,或跳上跳下一个 15 英寸高箱子的运动量,在一定

时间后骨密度会变得更。

美国国立生物技术信息中发表的一项研究结果显示,让两组 25~50 岁妇女每天跳两遍,每遍 10 下或 20 下,中间休息 30 秒,4 个月后,两组妇女的髌骨骨密度均有提高,跳 20 下的那组骨密度改善更显著。此外,该中心另一项对 6 万名 40~77 岁妇女的调研结果显示,排除其他因素,每周至少步行 4 小时的妇女与少于 1

小时的妇女相比,髌骨骨折风险降低了 41%。

因此,专家提示,中老年人尽管体力在自然衰退,可能难以承受高冲击力运动,但利用小区运动场,量力而行做一些诸如快走、跳绳之类的健身运动,同样有助维持骨骼健康。

(姚力杰)

波斯尼亚 71 岁老人
用 5 万片橡木打造“甲壳虫”

今年 71 岁的波斯尼亚退休老人莫米尔·博伊奇是一名大众车的狂热爱好者,他耗费两年时间,用 5 万多片橡木打造了这辆木质甲壳虫车。大到车身、小到方向盘,都是等比例仿制,车身做工也极其精细。

天下老人