



虎山公园的流量密码

章柠檬/文

对，说的就是温岭的虎山公园，或许你又会问，就这老公园，还有流量吗？当然！当那些新颖又奇特的公园在温岭纷纷亮相后，其热闹时很热闹，冷落时很冷落，唯虎山公园一直拥有它的固定流量，不增不减，不迎不拒，这就是老字号公园的硬气。

虎山公园位于温岭市区的西郊，因建在虎山上而得名，不知山中是否曾有虎，但山脚下五只老虎长年驻守，成了虎山公园的强大注脚。一进门，一拐弯，抬头就能看见石桥旁、石洞上，五只栩栩如生、姿态各异的石老虎威武在翠绿的山林间。虎山公园建于1987年。那是什么时候？崔健的《一无所有》带着我们第一次摇滚，美国电影《霹雳舞》带着我们第一次迷上了大空步，街头游戏厅带着我们第一次手握摇杆打飞机，小富起来的群众刚刚萌发了对娱乐生活的向往。作为温岭的第一个公园，它应时而建，当年在全市的火爆程度相当于西湖在杭州占据的地位。

凡乡下来温岭市区游玩，虎山公园是必不可少的打卡点。有多少老温岭人的家庭相册里，都能翻到虎山公园作为背景呈现的欢聚一刻。年轻情侣第一次外景合个影，走，上虎山公园！过年拍个全家福，走，上虎山公园！六一儿童节给孩子留个影，走，上虎山公园！

你去摸摸虎山公园石老虎的背，每一只都滑溜得很，要是这些老虎能说话，一定会异口同声地告诉你，都是被小朋友给给的！我当年也有一张骑老虎的照片，后来带儿子过来也摆了个相同的pose，我想，以后儿子有小孩了，估计也会带他来这里拍一张骑老虎吧。作为家乡的地标性景点，总是具有一种传承的力量，只要虎山公园的五只老虎不嫌累，就会有世世代代的温岭小朋友想骑上它。

别看虎山公园是一副官里官气的样儿，传统的门面，老式的台阶，小桥亭阁石长凳，它当年可是很多年轻人谈情说爱的浪漫去处，对促进温岭有情人终成眷属是做出过大贡献的。在那个撤狗粮不宜公开的年代，虎山公园得天独厚的地理环境起到了很好的掩护作用，高大的树木，幽静的小径，朦胧的路灯，真是给足了年轻人表白的氛围。我一闺蜜跟我说，她老公当年第

一次牵她的手，就是在虎山公园通往常乐寺的那条林荫路上，想用，又不敢用，因为路有点窄，灯又暗，真怕摔下去更难堪。类似的故事应该很多，不像现在，年轻人可以约在咖啡厅、茶吧、影院、推理馆，20年前全市连公园也没几个。虎山公园在设计的时候，应该是有爱的阴谋的，不适合牵手的公园就不算合格的公园，你说呢？

当然，随着时代的变迁，去虎山公园谈恋爱的人确实不多了，但上那儿吹牛的人渐渐多了。那可是一溜热情高涨的老头老太，老头居多，大部分是退休干部，都来这儿上班了。每天早上大约八点开始，他们会陆陆续续聚集在大门口的水池旁，且不管节假日，不管酷暑严冬。大家围坐一圈或扎堆站着，自由发言，嗓门都挺大，越吹越有劲，有时能吹上两三个小时，把全市的民间新闻都播报一遍，外加各种角度的评论，很有听头！我以前送爷爷过去的时候，也潜伏着听过好几回，他们的开放式热情，既表达着退休后的自由和洒脱，也蕴含着人到老年的底气和见解。渐渐地，他们形成了一种气势，一个令人关注的符号。虎山论坛应该由此衍生，成为温岭新闻网上的招牌论坛名，正如那句口号 虎山论坛，讲述温岭人身边的事。

在广场舞风靡的今天，不知道有人是否能记起，温岭最早的中老年迪斯科就在虎山公园活跃开来的。1990年前后，那时人们早锻炼的热情远高于晚锻炼，每天早上五点不到，就有人向虎山进发了，有挥刀弄剑的，有摇扇起舞的，也有奇奇怪怪的各种健身，比如拿背撞树的、靠着亭子练倒立的、背着手青蛙式跳台阶的、张大嘴巴“咿哩哇啦”练声的，总之，花式早锻炼遍布虎山的各个角落。最欢腾、最惹眼、最具规模的，莫过于一凉亭平台处的健身队。

每天早晨六点，一位身材健硕的阿姨准时提着个双卡录音机过来，咔咔把磁带一装，带领大家跳完A面再跳B面。跳的是啥？嗯，比广播体操要洋气，比健美操要柔美，反正当时就叫中老年迪斯科。那一年，费翔在春晚烧了一把《冬天里的那一把火》，范晓萱嗲嗲地号召大家一起“左三圈、右三圈，脖子扭扭、屁股扭扭……”。那一年，一种神秘而快乐的身体律动感染了很多

人，迪斯科成为市民健身的新宠。

虽然现在虎山上早已不见这支队伍，但虎山从来不乏早锻炼的身影。我猜，来这里的人们应该不喜欢热闹的健身场所，或是他们对虎山就有一种执念，这里真的不比后建的新公园姹紫嫣红、灯光夺目，但这里远离了城市喧嚣，也不见车水马龙。健身的尽头不就是健心吗？虎山公园自有他们选择的理由。

上周末，我妹妹一家去爬虎山了，回来后，九岁的小外甥兴奋地对我说：阿姨，你一定要去爬虎山，一共有五个凉亭，我今天全部挑战成功，路上都没吃一口零食，厉害吧！我笑了，原来当年体育老师给我们布置的体能训练路径，这么多年一直有人在走。年轻的父母真的可以选择这样溜娃，从一凉亭到五凉亭，一路上有崎岖的山路，也有平坦的小径，有日头的暴晒，也有山风的爽快，有一览全城的风景，也有世外桃源的景致。只是全程没有一家零食小铺，也没有叽喳的人群。大人们都会哄小孩说：再走到一个凉亭就结束。然后就一直把小孩骗到最远的五凉亭，骗娃成功，挑战也成功！虎山公园应该见证过诸多这样的蛮不讲理吧。

虎山公园相比别的公园，还有一个明显的优势，就是它提供了一个看书的好地方。公园旁边有所高中，以前是温岭中学，现在是市二中。我上高中那会儿，经常会跑到虎山一凉亭，看小说、背单词、做作业，山上的幽静和清新的空气，是翻阅书本的动力，也是一种独处的乐趣。我想至少有10本小说、2000个单词是虎山公园带我一起拿下的吧。听说我的上几届学长，还组织过在温岭小有名气的虎山文学社，没细打听过他们都做了什么，但至少他们的文学梦多少受虎山公园的一点启发吧。

多年琅琅书声在侧，虎山公园仍是少年。

最后，虎山公园还有一个特别的标签，就是大门口的瓜果蔬菜小摊。温岭西郊的一些农户图个省事，就会挑着一筐筐刚采摘的农产品，到公园门口歇个脚。他们卖得要比超市便宜，菜也新鲜，有时连秤也不带，你随便抓、随便给就是了，这些自家地里种的东西，亏不了，也赚不多，买的卖的都觉得捡了便宜，都乐呵！我觉得挺好，有些秩序，你管得太严肃，就不好玩了。

温岭虎山公园的流量密码，你解锁了吗？

向着明亮那方

艾草/文

我还记得我第一次上形体课时的感受。

当老师说：肩往后翻，把肩胛骨后背上的肌肉往下沉。这样，我们跟着口令多练几个节拍，就能感觉到我们这一边的肩膀下去了。老师边说边示范给我们看。做完后，问我们，你们都感觉到了吗？

这么玄啊！第一次来上课的我，有点迷糊。同时感觉，这也太有难度了呀！我似乎能动起来的只是肩膀，并不能带动后背的那块肌肉。不对，你是肩膀在动，发力的部位错了。老师逐一检查我们的动作，并且指出不对的地方。如果肩膀发力的话，我们越练只会让肩膀更上来。老师继续说，我们要能感觉到，我们的每一块肌肉都是能活动的。背部肌肉平时锻炼得很少，所以要多练。

难怪，平时运动少了，或者长久不运动了，我最明显的感觉就是背部变厚。这种感觉很让

人沮丧。我想，大概别人是不容易一下子感觉到的，但是自己的感觉却是那么清晰而敏锐。

第一次站在形体教室里，看着其他学员都在跟着老师做。学员们的气息也明显不一样，有些人也像我一样，茫然不知所措，当然做得都不到位。而有几个学员，她们说坚持上课已经三到五年了，她们跟着节拍、跟着老师的韵律，倒是做得非常到位。总之，上第一节课的时候，我觉得这个课真是太难了。

后来跟着上了好几节课，我也努力地照着老师说的要点去做。老师会让学员之间相互帮忙，用一只手抵住对方的肩胛骨，帮忙把对方肩膀往后推，另一只手放在后背胸腔位置，大家互相感觉发力的部位。上着上着，我自己也领悟到了一些，有些生活中我们容易忽略的地方，在课堂上老师也会提醒我们。比如坐的时候，尽量把坐骨落下去，这样坐姿就挺拔了；平时走路的时候，应当做到抬头挺胸和收腹，这样人的气质会更好。

其实，生活中藏着很多需要我们去改变一点

点、提高一点点的追求所在呢！练了几节课，我能感觉到前一阵子困扰我的背部变厚的问题，正不知不觉消失不见了。在朋友圈里，我也看到很多美丽的、努力的朋友，我看到老同事在坚持着练习瑜伽，她说做自己的光，自律并热爱着，坚持练习让她快乐翻倍；我也看到身边的朋友在坚持跑步，在学吉他、摄影、唱歌等。正是这些生活的小点缀，让我们琐碎和忙碌的生活多了一些新的乐趣和诗意。

我不由想到，那天傍晚，我从游泳馆出来。跟我一起下电梯的也是一位老师，交谈中，她告诉我，她刚刚从市三中退休，退休后才学会了游泳。那一刻，我竟被她吸引，出了门后我加了她的微信。此刻，傍晚金色的阳光笼罩着我们，她说，我们晒个背吧！我们背朝太阳，再聊了一会儿。抬头，我看到她阳光下金色头发里的白发依稀可见，但是，她的眼睛里、她的脸上明显洋溢着青春的光芒。

那一刻，我对她说，我也真想像你一样呢！

瞻文笔塔（外二首）

冰逸

湖山蔚秀照云彤，古塔临风映碧空。

文运天开多妙笔，千年犹记一张公。

（注：新河文笔塔乃抗倭名将张元勋归故里所建。）

观新金清闸（新韵）

风吹两岸稻花香，遥看飞龙锁大江。

应记当年朱子议，河清海晏醉温黄。

李婆桥记忆

十年前你曾带我来过这里

喏，旁边就是外婆家

小时经常在桥上玩

曾经一人赶着大牛过木桥
牛死活不肯过

他就死命拉

结果牛就掉进了水里扑腾扑腾淹死

附近的人都挤到桥上看

那木桥吱呀一声

所有的人都落了水

会水的连滚带爬起来

不会水的，和牛做了同命鬼

此后木桥换了石桥
你我一起蹚过这河中心
三座桥梁通往三个方向
宛若架在空中的桨
可上天，亦可入地

而今，独我迤逦而来
桥面斑驳，水不扬波
仿佛你还倚在桥上
对这潋滟夕光，搔首苦吟

夏日夜晚

李轶贤

旷野依稀飞小虫，疏星孤月挂苍穹。
青蛙不管夜幽静，独向田头奏晚风。

夜泊横湖桥

残苑

借我一条船，夜泊横湖桥
穿过岩下透心下岸渚岸
万昌桥头车水马龙
于夜，湖心亭静悄悄
垂钓者什么时候铺下落脚卵石
披席蓑衣立船头，水不扬波

夜泊溪头水浅清（谢铎）
不看桥影见灯影轻轻荡漾
数点旧鸦过别村（戴复古）
不似田园风光赛过古月洞
听一听广场上莺歌燕舞
这夜能有多少惬意和欢乐

一生能有几度？赶上末班车
跑过横湖桥随手扫码共享单车
没必要沿着来时的路和桥
乘夜色归去，泊渡间隙
（注：横湖桥古时又称月洞桥）

