

【生活札记】

骑马的姿势

文 冯诗齐

在内蒙古插队三年，常有人问：“你们那时经常骑马吧？”也难怪，草原和骏马早已成了蒙古高原的象征。

说实话，“骑马”其实并非跨上马背就成。我根本就没有掌握骑术的要领，更别说自如地掌控胯下的坐骑了。

从小看连环画，就对古代武士威风凛凛、横刀马上的风姿向往不已。但在上海这样的大城市，骑马挎枪走天下，那只存在于想象之中。上山下乡时怎么会选择去内蒙古？是否是驰骋草原的情结起了作用？也许有点吧。总之，我是来到了“有马骑”的地方。可是不幸得很，虽说到了内蒙古，却并无一望无际的大草原，也没有万马奔腾的浪漫——我们插队的地方是农业区，与内地的河北、山西没有两样。

不过马还是有的。我第一次“骑马”，骑的是生产队的光背马。队里的马是干活用的，不是拉车，就是拉粪，早已不能日行千里。一天收工回来，趁马尚未入圈归槽，我们几个知青拉来一匹马，轮流骑着玩。马是光背的，一坐上去，就感觉大不对劲。原来马的脊背并非平坦如砥，那粗大的脊椎骨如山梁般鼓着，正顶在骑者的屁股沟里。马

儿虽不会飞奔，那小碎步走起来一颠一颠的，顶得你屁股生疼。原来骑马就是受罪！不待马儿走完一圈，我就迫不及待跳下了马。

书上说，骑手是要用腿夹紧马腹的。武术中基本架势的“骑马蹲裆式”——双脚外开15度，与肩膀宽度相同，然后微微蹲下——其实这正是正确的骑马姿势。传说骑兵都是罗圈腿，要判断这一点，只要看他立正时腿能不能并拢就知道了。正规的骑马并非整个屁股压在马背上，而是要靠双腿夹紧马肚，在马奔跑时，骑手屁股实际上是腾空的！

擅长名物考证的扬之水，在研究新疆和西安出土古墓壁画时注意到一个细节：不使用马镫的骑士往往采用一种特别的骑乘姿势：挺足绷腿、脚面绷直、夹紧马腹。她认为这是来自波斯萨珊王朝的影响。无独有偶，在伦敦大英博物馆中，也有出土于两河流域的浮雕，那上面骑光背马的武士，同样是脚背绷直的姿势。

采用此种姿势，主要是用腿夹紧马腹，不至于在马奔跑时被甩出去。不过浮雕上骑士的坐姿，未免稍许偏离实际。其一，骑手的“骑马式”不够标准，两腿没有分开。如果两腿照这样处理，那马背就只剩一本书

那么厚了。大约是浮雕平面的限制吧？其二，马在慢走时，骑手也可放松一下，坐在马背上缓缓踱。

用于坐骑的马往都膘肥体壮，马背几达一米宽！所以，你骑在上面，不得不采取“骑马蹲裆”的姿势。没受过专业训练的人，要想用腿“夹紧”马腹可不容易。要把腿尽量弯成个大圈，箍住马肚子别让自己甩出去。骑马驰骋时，脚掌踏在马镫上，屁股离鞍，鞍子随着马跑的节奏轻轻拍打你的臀部，那感觉真是美好。尤其在平川上跑马，双蹄并驰，快马流星。此时，自我感觉是个好骑手了，不免有点得意忘形。

骑有鞍马有一点要切记：只能用脚的前掌着镫，决不能把整个脚掌套到马镫里！如此，万一你摔下马，脚可以很快离镫“解套”。一次我和另一知青受命到县境边缘的某单位外调。那时候出远门，交通工具除了搭难得一遇的运货卡车，以及不知几时才有一班的长途客车，就只有县委机关养的几匹坐骑了。虽然从没正经学过骑马，我们还是凭着初生牛犊的勇气，骑马冒雪赶山路出差。半路上，我的那匹马在冰面上打滑，把我整个人从马上甩了下来，一只脚还挂在镫上，在公路上拖了几十米。幸好不一会脚即脱开了马镫，才没有出事。

一盆火红的辣椒

文 李德生

金秋时节，柔风轻拂，硕果飘香，大自然如同仙境一般洁净，万物仿佛都一股脑地沉醉在迷人的秋色中。

我站在楼台上，默默地瞅着我养的那盆结满枝杈的红辣椒，心里洋溢出一种乐滋滋的喜悦。一个个红红的辣椒，就像一颗颗红玛瑙，在阳光的映照下油亮发光，火红火红。连小外孙都说：“外公，这辣椒真漂亮，就像画似的。”

说起这盆辣椒，还真是费了一番苦心和周折。当初，在老家山东，我从买得的辣椒里，找了一个大的挑了几粒种子。虽然看上去种子还不太成熟，还是想试试能不能发芽。于是就找了一个废纸杯，杯底插了一个透水孔，里面放了半杯土，把辣椒种子放在土里，又浇了点水，就放在了窗台上。

过了一个星期左右，发现纸杯里钻出了两个嫩芽。辣椒终于发芽了，虽弓背弯腰，头还埋在土里，但这个生命终于破土而生。又过了几天，两棵辣椒苗只有一棵直起了腰杆，长出了两片嫩叶。而另一株腰还没伸直，顶上的小嫩芽就枯死了。



我关注着这株独苗，适时浇点水。又过了些天，从两个小叶片中又抽出了两片新的嫩芽。当辣椒长到五六片叶时，在上海的女儿请求支援，我和老伴就带上这棵辣椒苗，坐长途，乘高铁，行程近1000余公里，从鲁北来到了上海女儿家。

放下行囊，找了个花盆，把这株同我一起旅行来到异地他乡的小辣椒苗栽到了花盆里。辣椒苗一天天长高，分叉，叶子也逐渐多起来。辣椒叶是卵圆形的，叶面上有许多叶脉，叶片顶端尖尖的。有一天，我发现叶茎间有一朵朵小白花，开得那样的姿意。

白色的小花，有六个花瓣，像撑开的小伞。花瓣托着六根顶着棒锤状紫蓝色绒球的花心，中间有一根白色的芯子，顶端还有一抹蛋黄。

从辣椒开花我就期盼着结出辣椒。可是，随着第一朵花的凋零，好多花也落了下来。我看着落花，心里有点失望和着急，为啥不结果呢？我询问网友，原来是天热所为。七月的上海，高温闷热。辣椒盆放在阳台浇上水，当天盆土就干得硬邦邦的。我把辣椒盆白天挪到室内防止直晒，温度低了再搬到窗外。同时适当浇水，保持盆土湿润。

功夫不负有心人，辣椒花不落了。不几天小辣椒顶着桔花露了出来。青翠的辣椒逐渐长大，大的有十五六公分，最小的也有九公分长。

我把这盆辣椒当盆花管理。浇水一般用淘米水，适时搬到窗外通通风。辣椒一天天长，也一天天变化。经过春夏的孕育，迎来了金色的秋天，辣椒由绿慢慢变红，一个个透红透红的辣椒沉甸甸地挂在枝杈间，像节日街道两旁悬挂的小灯笼，格外耀眼。

秋，给人们的是凉意，而红红的辣椒给人以温暖。

新书推荐 | BOOK

《超越人类》

[美]伊芙·赫洛尔德
北京联合出版公司
索书号：R-1/4332

随着计算机、微电子和纳米技术的突飞猛进，以及细胞、基因疗法和机器人技术的相互关联，医疗技术将如何延长我们的生命，显著地改变我们的生活？本书既从医生、科学家和工程师的角度探讨了医学前沿新技术的发展，也讲述了一些病患勇于尝试还未正式使用的新疗法的故事。



《山与人：人类如何成为自然的主人》

[俄]米·伊林
上海科学技术文献出版社
索书号：X24-49/2249

人类从何而来？人类与自然的关系怎样？人类在改造自然的过程中发生了什么？《山与人》讲述了我们的祖先改造自然、创造美好生活的故事。



《美食地图集：39种菜系环游世界》

[英]米娜·霍兰德
生活·读书·新知三联书店
索书号：TS971.201/1282

作者遍访欧洲、中东、东南亚、非洲、美洲，将其划分为39个美食区域，深入挖掘39种菜系的特点。地理、历史、风俗、美食，环环相扣，不仅展示了某一种美食体系的形成背景，也呈现了它们之间的相互影响，例如辣椒、香料、巧克力等食材的全球化贸易路线。



《寻茶中国》

方八另
华中科技大学出版社
索书号：TS971.21/0286

本书所讲的不仅是茶的故事，也是茶与人的故事，关乎地理、物产、气候、历史和茶掌故，作者用最原始朴素的方式，叩开中国茶叶的秘密，不仅仅是寻茶访茶，更是一种精神之旅。



纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

为提高报纸出版质量，本报特开通纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的差错发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，也可以直接发送报纸截图）。

如果您纠错正确，就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外，每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”，还将获得最高200元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后一个月内（以出报日期为准）。

特别致谢上月的“啄木鸟”们：曹西虹、沈振远、唐金虎、贾同洋、rainstar（网名）、坚强的骆驼（网名）、白云飘飘（网名）



扫描二维码关注“上海社区发布”

广告之 >>>

杨浦区图书馆新馆团体参观预约须知

1. 拨打杨浦区图书馆团体参观预约电话（65557588）进行预约登记。
2. 经电话确认登记后，下载《团体预约申请表》，并仔细阅读《团体预约细则》和《参观须知》后填写相关项目。（扫描二维码进入下载页面）
3. 将填写完整的《团体预约申请表》传真（65557588）至杨浦区图书馆。
4. 杨浦区图书馆接到传真后对预约日程进行安排，预约结果通知到领队。
5. 预约成功后，领队携带加盖公章的《团体预约申请表》原件按预约时间准时到达杨浦区图书馆，带领团队入场参观，领队和团队成员均需随身携带本人身份证原件以备安检时出示。
6. 预约服务时间：每周一至周四，9:30-11:30、13:00-16:00。
7. 团体参观时间：除国定节假日和暂停开放参观时段外，为每周五上午：第一场9:00-10:00，第二场10:30-11:30。



扫描二维码
进入下载页面