



缤纷多彩的京城公园晨练

文·图◎李娟娟

“无处不在”的广场舞

跳广场舞虽然遍及北京城，但久居北京的老百姓都知道，这随处可见的大妈跳广场舞，不过是咱们京城老百姓晨练最普通的一景儿。不信您早上起来后有时间出门逛逛走走，保准您少看不了“大妈跳广场舞”不说，要是您一不留神逛进了公园，那您立马就会发现，这公园里晨练的，光是一个“大妈跳广场舞”可就打不住了，什么唱京剧评剧的，大合唱的，打太极拳的。一句话，那晨练的景儿可就海了去了。

说实在的，您到了公园里别说是看景儿，光是这晨练的就足够让您眼睛不够使了。要是您还有兴致，就是看见这五花八门的晨练场景时，有心思再那么细细品一下，保准您还能悟出来点儿什么，那就是这各个公园里的晨练虽说是缤纷多彩，大同小异，可每个公园晨练的景儿，又都透着不那么一样，归结起来，那就是地界儿的缘故了……

“热闹”和“文静”的景儿

要说地界儿的不同，不管是北京老话儿“东富西贵南贫北贱”，还是现在常说的海淀高校多知识分子扎堆，总之，咱北京城不一样地界儿的公园，还真是“练”出了不一样的晨练景儿。

先说这北京城东朝阳区地界儿的公园晨练，远的不说，就说这团结湖、红领巾公园吧，两个公园一个在北京东三环外，一个在东四环外，或许是离城里近，交通便利，占了天时地利人和，所以虽说是公园规模不算大，可每天上午的晨练动静却不小。

您要是想逛一逛，保准您还没进公园，单从那一个接着一个往里走的身影和不时传来的乐曲声，就会让您在公园大门口先就融进了晨练中。您瞧，那些跳着“佳木斯快乐舞步”的大妈们，虽说是周围处处都是热闹的人声、唱戏唱歌的乐曲声，但她们照样一板一眼地随着广场机里放出的音乐声举臂抬

腿，一个个动作认真不说，光那一水儿的天蓝色上衣和白手套，就透着那么齐整。再看她们不断地变换出的整齐队形，不用说，大妈们一点儿没受到热闹环境的干扰……

再往里走，就更热闹了，有岁数年轻点儿的随着音乐声跳交谊舞，论规模和动静，自然比不上“佳木斯快乐舞步”庞大的大妈队伍，但队伍里有教的，有学的，再瞅一个个脸上露出的笑容，却也处处都透着兴奋快乐。

要说最热闹的，还得说是唱评剧的，别瞧这唱评剧的人数不那么多，演唱者也大都独角登场，可人家自个儿带着扩音设备，甭管是拉胡琴还是放磁带伴奏，只要是把这扩音一打开，您就听吧，有名的评剧“刘巧儿”立马从“巧儿我自幼儿，许配赵家……”那一句开唱起来。就这一唱，那声音和动静绝对压过了半拉公园，别说“佳木斯快乐舞步”比不上、就是那二三十人的大合唱也得让上几分。

所以说，一是人多，二是热闹，这就是京城朝阳地界儿的公园晨练景儿。回过头来琢磨一下，这样热闹的晨练景儿，自然是离不开朝阳这样的地界儿。再早，朝阳一直是咱北京城的近郊区，也是大工厂集中的地区，所以到了当今，朝阳区这一带居民不但人口多，居住集中，而且居民中更少不了早已转成市民的农民和退了休的工人。说到这儿，您一定就明白了为啥这朝阳地界儿的公园晨练会有人多又热闹的景儿了。

要说最“文静”的晨练景儿就得数京城西边的紫竹院公园了。其实公园里晨练的

不管是唱歌的，还是跳舞的，或是练太极拳的，人也不少，但您要是留心看一下，不管是那几个银发老者在一起低声细语切磋武艺，还是在湖边草地旁一个人就可以边走边抬腿伸臂，自成一路的练功法，说实在的，怎么瞅，也没法儿和城东朝阳那声音嘹亮的评剧“刘巧儿”相比了。总之，比起朝阳地界儿公园晨练的热闹，这紫竹院公园自是多了不少文静。

再往下说，又得说是这公园的地界儿不一样了，别忘了，这紫竹院周围可是高校知识分子集中的地方，所以您瞧，这不一样的地界儿，还就是练出了不一样的晨练景儿。

天坛公园独有的晨练景儿

接下来再说，咱们就得奔城南地界儿的天坛公园了。这天坛公园不仅大，还有现在常说的标志性北京城古建筑，所以到天坛公园晨练的人多，旅游参观的人也多。

和热闹的城东、文静的城西相比，城



清晨，晨练的队伍就已壮大起来

南天坛公园足够上丰富多彩和浓郁的老北京味儿了。那上百人的大合唱、广场舞自然是不在话下，但最不容错过的还得说是那一个个的戏曲歌舞表演和够上杂技水平的“软功夫”。

您一听兴许会纳闷儿，是不是跑题了，说晨练，怎么又出来表演了？其实这正是天坛公园独有的晨练景儿，也是北京城别的地界儿公园里绝对看不到的晨练景儿。您到别的地界儿的公园看，那都是练的多，看的少，可到了咱这天坛，绝对是练的多，看的也多。

您先瞧那一圈人围着看的，是一个身着旗袍的中年妇女正在卖力气地演唱西河大鼓，旁边一个年龄相仿、身着中式服装的男同胞给伴奏。别瞧主角就俩人，可唱的嗓音清脆、有板有眼，伴奏的更是认认真真、一点不含糊。结果是捧场的越来越多，表演的更是越演越来神儿。

您再瞧那位练软功的老爷子，虽说是手里的家伙什就是一根不算粗的杠子，可功夫还就是在这根杠子上练出来的。只见老爷子坐在地上，先将杠子从脖子后面横背在肩上，接着只是眨眼的工夫，就把两只脚齐整整地“撂”到了杠子上。一见这景儿，立马就有人围了过来，老外的相机也跟着举了起来。再看老爷子，仍是一副旁若无人、悠然自得的轻松。看来，老爷子这“天坛第一软功人”的称号的确是名不虚传……

说到这儿，我敢说，要是您亲身去了天坛公园，一眼看见这样的晨练景儿一定觉着有点儿眼熟，要是您本来就是打小在胡同

里长大的老北京人，那保准您对这晨练景儿是既熟悉又亲切了。

没错儿，这天坛公园的晨练就是练出了老北京味儿的景儿。您听听那评剧和京剧，甭管是唱，还是那伴奏的胡琴和月琴声，全都是老北京人爱听的口儿。就连那北京城各公园晨练处处可见的柔力球操，都练出了十足的北京味儿。不信您瞧瞧，人家练柔力球都穿运动服，可咱这练柔力球的老爷子穿着一身中式服装不说，球艺也是倍儿精，随着一曲“济公”和高难度表演下来，生是演出了杂技范儿，您说这景儿别的地方有吗？那围着看的人能不叫好吗？

说来说去，天坛公园这晨练景儿，还是离不了这地界儿的影响，想当年离这天坛最近的天桥，那五行八作的各类表演一直闻名老北京。现如今这天坛公园的晨练景儿，是不是又让您品出了城南地界儿的老北京味儿？

其实不管是朝阳的“热闹”，还是海淀的“文静”，或者是天坛的“老北京味儿”，都是咱北京人新时期新生活的一景儿，说句追潮流的话，也只有咱们这和谐社会，才有咱老百姓各样的晨练景儿。虽说是“大妈跳广场舞遭袭”的一段儿，但用老百姓的话说，都是不愁吃不愁穿了，大妈们才有心情跳广场舞。要是再深点儿说，能有这缤纷多彩的京城晨练景儿，还是老百姓的生活提高了，咱中国的社会发展了，你说是不是这个理儿？

（编辑·韩旭）

e-mail hanxu716@126.com