我听过黄河的涛声, 飞流直下, 天呼地吼! 我见过长江的浪潮。 前呼后涌,浩荡奔走!

我联想到革命队伍的洪流, 也像江河一样年复一年,承前继后; 我赞美江河长堤, 它固若金汤,稳实坚厚。

常言道,千里之堤湍干蚁穴, 一小撮蚂蚁也能使大堤缺口。 看现实,溃堤式腐败已经发生,

反腐惩贪到了最严峻的时候。

祖国的天空. 响起了老虎苍蝇一起打的惊雷; 中华大地,

奏起了重拳惩治贪腐的凯歌!

祸国殃民者都没有好下场, 万众怒斥薄熙来、周永康、徐才厚……

心存侥幸的罪犯难逃法网, 海外追捕已形成多国联手。

防洪长堤, 要靠亿万群众夯实加固; 反腐堤坝. 要严密防范,善道死守!

我歌颂长堤, 确保着江河的磅礴壮阔; 中国的天下永远属于中国人民, 铁打的江山万古千秋。

我是溶进江河微弱的水珠, 欢快地奔向梦想的海洋; 激昂、拼搏、奋讲的涛声里。 吟唱社会主义的民主、幸福、自由!

我是紧贴长堤渺小的沙土, 坚定地守护在岸畔; 沉默,平静,安宁地谣望着. 永恒多彩的太阳月亮和星辰北斗

啊,每个人的心中也要有一座堤防, 那是用大爱与善良筑成: 让青春与奉献的热血涌动, 紧跟时代,高唱一支反腐倡廉之歌!

11月16日合肥马拉松,是我第四个 全程马拉松。家人出于关心,限定我每年 只跑一个全马。对这一年"一个",我很期 待,也很珍视;就像过去盼着一年一次的

为了迎接这一年一次的全马,日复一日晨跑十多公 里,是训练,是备战,也带动了正常锻炼;赛前刻意准备了 两幅红色胸贴,写着"能跑多么幸福"别在胸前背后。其由 头要追溯到两周前高邮"运马",看见一个五十多岁的跑 者,胸前别着"能跑是多么幸福"——视线接触的一刹那, 心中柔软的一块被触动了:这句话不正是我心中所想却一 直没有说出来的?这句话最简洁地表达了目前我与跑步之 间的状态。

是的,在我这个年龄段,能跑多么幸福! 因为跑步,收 获了健康,精力不减,远离老年病,无需处处让人照顾;因 为胸步,身体分泌了更多的多巴胺和内啡肽,心境开朗心 态年轻,凡事有兴趣,体验第二春;因为跑步,扩大了朋友 圈,跟年轻人一起赶潮流,追时尚,不负生命最后一段好时 光;因为跑步,有了自信,人有万贯钱财我不自卑,别人事 业成功我不嫉妒。我健康,我能跑,我有良好心态和生活习 惯……这就是财富,虽不能折算成钱财,却是钱财难以买 到;因为跑步,从一无所长的公务员变身所谓"运动达人" (扬子晚报)、"马拉松文化推广者"(央视五套),退休后跑 马拉松、办马拉松成了职业以外的爱好和事业,纵然是小 人物,也可以给自己书写历史,没有虚度一生……

许多人羡慕我能跑,他们想跑,因种种限制不能跑而 懊恼,与之相比,我是幸福的;自小体育是弱项,平生不运

> 动, 直到 55 岁才偶然地开始 跑步,因为了那个"偶然",今 天我没有囿在观望、议论或羡 慕的圈子里,我是幸福的;跑 步是最简单、最适合人类的运 动,从这个意义上可以说马拉 松是上帝给予人类的礼物,我 抓住了最后的机会,我是幸福

"能跑多么幸福"表达了 我的心声,得到了众多的认

同。出发前、赛道上,不时听到人在念:"能 能跑多么幸福 跑多么幸福!"有人追上来附和,有人还攀 谈几句;路边啦啦队发现了,羡慕地说: "他们'能跑多么幸福'!"我就跟他们挥手 互动。还有人跟我合影,路边也有不少相

机将镜头对准"能跑多么幸福"……平时我不是高调的人, 但这次愿意让"能跑多么幸福"被更多人关注、触动,这是 健康的、向上的、正能量的,应该推广给更多人。

前半段跑得很顺利,脚步轻快,跟人聊天,拍拍照片 速度也不慢;可后半程突然就不行了,先是脚趾疼痛难忍, 估计是磨出了泡;再是肚子饥饿难忍,早餐只喝一小碗稀 饭就两个小菜包,在家习惯空腹晨练,吃多食物不适应,没 敢多吃;适逢巢湖边上连续两座大桥,又是顶风,脚步变得 沉重,提不起来,迈不开步,往常35公里以后才出现的生 理极限似乎提前10公里到来,眼看着别人一个个地超过 ……我想,不能跑得太难看,不能让前后两块"能跑多么幸 福"成为反讽。不管如何掩饰,路边人明显看出我的艰难, 他们更热情地加油助威,有人干脆拉长语调喊"能跑多么

终于冲刺,挂上奖牌,终点留影——这是幸福的时刻。 在路边坐下,脱下跑鞋,一脚一个血泡,几个指甲都乌 了,有一个破了,血迹斑斑……失声说:"多可怜啊!"我勉 强笑笑,想幽默一句"能跑多么幸福",不料话未出口,左腿 抽筋,小腿肌肉僵硬成棍子状,倒吸一口冷气。一个跑友接 上话,居然说的就是:"能跑多么幸福!"我咧着嘴跟大家-起笑了

大巴回家途中,疲劳;腿疼,走路只能慢慢挪;早上五 点早餐到晚上七点回家,没有热汤热水下肚……在物质丰 裕的当下,如此简单艰苦,堪比苦行僧,而跑友兴致不减, 谈笑风生。过程的艰难,完赛的兴奋,第一次跑全程的,一 次比一次成绩好的,突破400进3小时的,瞄准下次冲击 目标的……言语难以表达、外人无法理解。默默听着跑友 议论,我想着自己标杆的定位,不宜也没有能力再追求跑 多快,我的定位应该是跑得更久。看到赛道上总有比你年 长的人跑在你前面,目光所及,心思所念:唯有跑得更久, 不知老之将至。

能一直跑下去,多么幸福!

陈顺芳

端午节前后的日子, 好多人家的女 儿都回娘家来栽秧。如今想起来,这种回 娘家还真的很实在,不是回来蹭吃喝而 是帮父母劳动。离开农村很多年,作为一 个女儿我还能记得那些出嫁外村的女 人,戴着栀子花成群结队地走过,空气里都有一种 浓郁的香味。

那时候家里也种田,但我是最小的女孩,不需 要帮忙,也做不了什么事情。就在田头看着忙碌的 人们将水田里插上稀疏错落的秧苗。那些回来栽 秧的姑娘在水田里一边忙碌,一边有说有笑似乎还 是小时候口无遮拦的样子。帮不上什么忙的我,心 里却也想着要是能够和她们一样在水田里踩着,弄 成一身的泥水多好。可是大人们不让,我只能在田 头远远地望着她们劳动。她们说劳动很辛苦,但是 我觉得她们也满是快乐的。

那时候,我就想,等我长大了,我也要做一个回 家栽秧的姑娘。

我喜欢稻子的气息,傍晚的时候,扬花的稻子 散发出一种甜香, 这成为夕阳两下的时候不想回家 的理由。不知道为什么就想站在稻田边,嗅着那种清 新的味道。这个时候好像就剩下一个人在那一片静 谧的黄昏里,偶尔有人经过关切地问一下在这里干 什么,虽然别人也是善意,但总觉得这种询问很多 余。好像连别人匆匆而过的脚步声也很多余,只等着 那脚步声赶快消失,赶紧再沉浸到那迷人的气息里。

等绿灯通行的我,见滑车前方放着一个盛着零

钱的盆子,心中顿时升腾起一种酸楚的滋味,右手

情不自禁地掏出了十元钱。当滑车出现在我面前

时,我特地弯下腰,将手中的钱放进盆里。那个光身

瘦弱、头发零乱的男子微微仰起了头,朝我点了点。

我瞄了下他的脸,清瘦、蜡黄,一种营养不良的模

神。这对男子也许是一对兄弟,也许是同命相怜的

友人。我转身看着滑车越来越远,心中默默地祝福

他们。那一天,我的心里一直很压抑,总提不起精

神。那名男子感激的眼神在我脑海里老是挥之不

身子的男子在街头卖唱的视频。男子单薄的身体,

该是小儿麻痹症留下的创伤。他左手拿起麦克风唱

了一曲又一曲,有《偏偏喜欢你》,有《祝你一路顺

风》。说实话,我不懂音乐,但从他嘴里流淌出来的

声音,用玲珑之声、天籁之音来形象,一点都不过

分。他的声音太美了,声音里面有一种饱经沧桑的

味道。他的歌声与他的形象落差很大,很难想象,他

将一首首经典老歌唱得如此动听、感人,甚至超过

视频中,男子从容地唱着歌,嗓子干了就喝口

一阵强风足以将他吹倒,他的右手向后翻卷着,应

妻子用微信转给我一段视频,是一个同样光着

我与他目光相撞时, 分明看到了他感激的眼

□ 徐霞

黄昏的太阳红得不那么鲜艳, 那种慢慢 冷却的红也很安静,带着一点点的凉意 似乎也能够嗅出来甜香。这种感觉真的 比读一篇精美的文章还要美妙,心里美 美地享受着,又担心母亲的呼唤声突然

在村子里想起来。只有我这个怪怪的小女孩喜欢一 个人到田边的傍晚里来看一看,看着那稻花慢慢地 变成了稻穗,看着夕阳慢慢地染红了它们。

稻穗长成了反而并不美了,让人感觉太实在,没 有了那种意境。沉甸甸的稻穗就像是有心思一样,它 们大概也知道成熟的喜悦是农民的, 成熟对于它们 来说却意味着离开。它们低下头就像是舍不得这熟 悉的稻田一样。可是季节还是让它们长成了饱满的 颗粒。到这个时候当初那些回娘家来插秧的女儿们 又回来了,她们磨亮了刀子下地里割稻,全然不顾这 些稻穗的情绪。她们当时离开家的时候也是哭得稀 里哗啦的,今天却没有了任何的不舍,将那些稻穗带 着离开了稻田。这真让人感觉到有些悲凉

稻穗就是稻田的女儿,孩子长大了总是要离开 的。可是它们是出门了就不再回来的孩子, 所以它 们离开的时候没有一点开心的意思。多少年后那个 喜欢稻穗的小女孩也长大了,离开了这个眷恋的地 方。很多人为了离开村庄的生活兴高采烈,但是这 个小女孩一点也高兴不起来,因为她知道一旦离开 了就再也回不来了

我就是那一束悲伤的稻穗。

红绿灯的十字路口,一个光着 上身的男子卧在木质的滑车上,另 一个年龄略小的男子牵着连接滑 车的绳子。"哗啦啦、哗啦啦",滑车 不紧不慢地离我越来越近。

样,可他的眼睛很有神。

拍照,可掏钱包的人很少。每当有 人将零钱递给男子时,男子便停下 歌唱,面朝施舍者鞠个躬。他长长 的头发挡不住他那充满感激的眼 神。

无独有偶。一天,我在家里手握调控器,随机调 到安徽电视频道,看了一档《势不可挡》选秀节目。 一个身材矮小、长发披肩、留着八字胡的中年男子 登上了舞台。这名男子怯生生地看着眩目的灯光和 光鲜的三位评委。我注视了他的眼神,干净而清爽, 虔诚而热烈。男子用不太标准的普通话讲诉着自己 在深圳流浪的故事。当评委问他的年龄时,他居然 不知晓,只是说"好像四十几岁"。男子饱含深情地 唱了一首《朋友别哭》,仅一百秒就让两位评委和数 十名观众流下了泪水。顺利过关后,男子充满感激 地说:不好意思,我虽是一个拾荒者,但我心里也有 向往美好的东西,今天站在这么大的舞台唱歌,我 感谢大家

听到男子的这番话,一名女评委流着泪哽咽地 对男子说:我第一次站在舞台也充满感激,可后来 登的舞台多了,登的舞台大了,变成了习以为常,我 好久没有感激的感觉了,谢谢你,

是啊,我们有多久没有感激的感觉了。也许,社 会的压力、工作的负重、家庭的琐事,让我们铆足了 劲向前向前再向前。为了生活,我们忘记了给我们 生命的父母打个电话,我们忘记了给我们婚姻的爱 人说声辛苦,我们忘记了给我们友谊的朋友道声谢 谢。

生活中,有许多人和事会让我们停下脚步,叩 问心灵。有时一个感激的眼神,能触到我们心灵最 矿泉水。男子身边围着来来往往的人,有的还为他 柔软的地方。那个地方便是人性的光辉。

- 直想探访一下养老 院,今日才得以成行。 养老院的外墙上,赫然

写着"养老 敬老 爱老"六 个大字。

院子很大。围着走廊散坐着三三两两晒 太阳的老人:毕竟,已是冬天了呀。 我的出现,引起一点骚动:"你找谁啊?"

你是哪儿的?""我们院长不在哎。 呵,只是来看看你们的,不是来找领导

老人们有些狐疑。但还不太排斥。也许

他们经常遭遇有人"来看看"吧。 厨房里正忙得热火朝天: 红烧鲫鱼、炒

土豆丝、青菜汤。大大的盆,大大的碗。

已有人热情地在身后介绍:每天两菜 汤,每天有荤

怎么装这么多碗?

近一百个人,十桌呢。

吃得惯么?

好着呢。还有人嫌伙食太好了,说糖尿 病、高血压都吃出来了。

我哂笑。干脆,我坐到了他们中间,加入 了晒太阳的队伍。我的诚意,打开了他们的

旁边的老伯说:包我们吃包我们住,每 月还给我们一百块钱零花,这日子好得很, 就是千万不能生病,生病就可怜了。

医药费报销么?

不是医药费的事,我们的医药费报销百 分之九十呢。是没人问。前两天一个老太跌 下来了,正躺床上呢。

我很能体会这种艰难之处。那种家人式 的嘘寒问暖呵护备至,于这个团体之中,一 时恐怕还很难实现。

就如我看着一张张饱经沧桑的满怀着 热情的脸,却不能忽视,他们每个人的衣衫 上, 皆是破旧可见。

身后倚墙而立的一位老太对我说:我 是眼睛看不见哎,也来这十年了。

旁边立即有人插话:都是我们帮她,吃 饭我们夹菜给她,走路我们搀她。

是的。他们中,有人失明,有人跛腿,有 人智障,但为了彼此需要,常常互成为对方 的眼、腿,抑或思想。这,也算不幸中之万幸 吧? 也算是让人欣慰的事吧?

我问一位老伯,您有子女吧?

突然就觉得这话问得 太过愚蠢: 但凡来这儿的 人,都有不得已的苦衷吧? 抑或是一辈子单身,抑或是 老到剩了自己一个人。

老伯告诉我,他年轻时家里成分不好 为了活口,一个人背井离乡了四十三年,老 了回到家乡,连户口都找不到了,只得进了 养老院。我打趣他,原来你是闯荡江湖去的。 他说,哪是,我是流浪去的。

"流浪"俩字,让我倍觉辛酸。

一位老太带我参观她的房间。三张床, 独立的卫生间,等。我问:还不错呢,三个人 住?她说是啊,不过前段时间走了一个,现在 就我们两个人。

身后有人帮腔:"我们每年都要走十来 个人呢。""今年还好,才几个人。""不一定哦,年前到年后说不定还不止呢。"……

我突然就觉得养老院的终极涵义:养 老、送终

我的面前,凑过来一位慈眉善目的老 人,我向他招呼:您今年多大啦?

九十.

哇,精神这么好,一百岁没问题!

旁边有人笑了。我解释,是真的,现在人 没有大病活到一百岁不成问题。

他们直点头。其实他们也确信呢,不过 是更乐意别人帮他们肯定这一点罢了。

"说良心话,还是共产党好,还是国家政 策好!"几位跟我聊完后,均是如此真心实意 而又深情厚义地跟我叙说这同一句话。

虽然, 我从不习惯说或者听大话套话, 但确能感受到,他们是如此地诚恳,如此地 发自肺腑

我相信,不久的将来,养老院定会在满 足于物质需求的基础上,把老人们的精神生 活也打理得更为充实、富足,以做到真正的 老有所依、老有所乐!



题字 殷旭明 表编 居永贵 版式 张勇

热线:84683100 传真:84683106 地址:高邮市文游中路176号 高邮网址:http://www.gytoday.cn 在线投稿:http://tg.gytoday.cn