

《罗马假日》里有一句精典台词：身体和灵魂，总有一个要在路上。后来网友又衍生出一句话：生命里，唯跑步和读书不能辜负。但对于我这样一个非常懒散，什么事情都满足于做好规定动作而自选动作全凭兴趣的人，跑步是理所当然地被我辜负了！不过从去年年底到今年春天我的身体向我敲响了警钟，不是这个毛病就是那个毛病折腾得我苦不堪言，身体素质每况愈下，所以终于让我意识到再不锻炼身体就真的老了。

既然跑步是第一首选，那就先从跑步开始吧，喜欢的音乐、舒适的跑鞋自然是少不了的，可是为什么沿着塑胶跑道才跑了200米就气喘吁吁了呢，想当年我可是跑过3公里的呀！看着身后不断超越我明显跑了多圈却步履轻松的跑友，大声喘气的我实在不好意思再跑了，于是改跑为快走，200米后我调整呼吸想再试试，结果这次仅跑了100米又气喘如牛，最后只得沿着跑道快走了一圈而归。

体育场内喘着气连跑带走了一个星期，发现跑步似乎不太适合今时的我，于是在朋友的建议下变跑步为快走，这下时间、路线便更自由了。这不知走不知道，一走才发现咱们高邮如今真的处处是风景，各种广场数不胜数，围绕河道打造的景观贯穿整个城市，特别是改造后的市河更是美不胜收，成了我最喜欢的跑道。

历史上的穿心河曾是清澈见底，也承载了我童年许多欢乐的回忆，但由于多年来未得到有效的保护，这里慢慢变成了“龙须沟”，好在这几年政府一直着力于打造城市新形象，而穿心河整治工程就是其中一项深得人心的民生工程。这项工程分为三期，目前一、二期已完工，三期工程也美貌初现。最令人欣喜的是原先脏乱差的北门菜场竟变成了曲径通幽的大花园，而最得益的当属城北小学的孩子了，

在路上

□ 苏扬

他们再也不用为上学拥堵、路上积水犯愁了。

纵观整条市河皆用水泥筑底，石工砌岸，白石栏杆，两岸穿插栽种着红桃绿柳，石拱桥一座又一座，绿化带里石砖小径上间或修些亭台楼阁和飞檐走廊供人休憩，两边的民居外墙皆刷成白色，门檐屋顶青砖小瓦马头墙，飞檐翘角花格窗，掩映在高低错落的植物里。每次快走我会从北门老照相馆旧址进去，一路穿花拂柳向南，待到远远看见高大的水部楼便能听到淙淙的流水声，而这能够抚慰人心的天籁之音想来应该是此处水阁所馈赠的礼物吧。穿过水部楼洞就到了市河一期，一期北起中市口，南到南水关，沿途有香火不错的极乐庵，还有大名鼎鼎的王氏纪念馆，而我最牵挂的是那棵矗立在极乐庵前还未发芽吐绿的大树。我并不知道树的品种，只一厢情愿地认定它就是槐花树，每次经过都要驻足凝眸脑补一下初夏时节满树槐花飘香的美景。

市河的美晚上和白天又有不同。黄色灯带勾勒出亭台楼阁、飞檐走廊及两岸民居屋檐的轮廓，河床两侧日光灯管拉成两排直线顺着河流不停变换着颜色，散落在植物丛中低矮的地灯让枝叶仿佛罩上了一层轻纱，射灯的光影也使枯黄的竹枝焕发了生机。漫步在飞檐长廊的红灯笼下，竟然有些恍惚，不知今夕是何年。抬头看墨布似的天空隐约闪着几颗星，有架飞机悄悄飞过，不由想象机上的人儿低头俯视这条银河该会是如何惊叹啊！我估计住在这里的人们也无论如何都没想到自家的老房子有天会变成今天的模样吧。所以生活在路上，我们永远不会预知路上将会有有什么惊喜在前方等着我们，但我们却知道生活会越过越好，咱们老百姓也会越来越幸福！

“奔五”而不落伍，这是大家对我的综合性评价。由于年龄原因，虽然不愿与年轻人伍，却总是喜欢挑战年轻人，有一种不服老、不服输的劲头。除了不擅长唱歌跳舞、吃喝应酬，剩下的都敢尝试一番，即使技能竞赛也跃跃欲试，有能力、有毅力，更有实力、体力与年轻人同台竞技，给别人的印象就是争强好胜，实际就是过于自信，直白了讲狂妄自大。年龄大了，财运早已擦肩而过，还能平安、健康地生活足矣，往往也有不知足的时候，不仅来自自己的心灵深处，而且受到周边环境的影响，也许就是敢于向前冲的动力，如果也能抓住机会展示能力、展示才华，给自己精神上以慰藉、以补偿未必不可，于是便赢得了不少荣誉。最近有朋友问我，连续3年获得江苏省电力公司5个奖项，怎么不让给年轻人？我何尝不想让奖，早在5年前就已经发生过3次让奖的故事，多数同事并不认同，一直以为是“做秀”，我这么大的年龄“做秀”能有什么作用呢？他们并没有把“让奖”作为正能量加以传承、弘扬，既然如此，面对荣誉我再推辞，大家肯定会说我不能与时俱进了。

“奔五”了，已是满头白发，却一事无成，明显落伍，这是给自己的总结性评价。真正让我感到落伍是在杭州参加全国质协举办的QC小组活动诊断师培训期间。以前培训都是在省内，而这次培训则在浙江杭州，用我们家乡话说“出省”了，“出省”恰恰在于参加全国性的培训对于基层农电员工的我是大姑娘坐轿——头一回，因此格外重视。

由于临近春节，解决交通问题准时参加培训是头等大事，首先规划交通路线，从高邮乘车到镇江，然后从镇江乘高铁到杭州。高铁票如果不预订就有可能耽误行程，于是打电话给在外地读书的女儿，请她帮忙在网上预订。女儿很是诧异，老爸这么聪明居然连网上订票都不会？接下来，女儿一定会说我落伍，我便找了一个借口，老爸这些天忙呢，要写论文，没时间。谁知女儿立即反驳，别给自己落伍找借口，你就不懂。我也立马妥协，就是不懂，不然还向你求援？片刻工夫，女儿发来QQ说，网上订票成功了。我回复OK。女儿扮了个鬼脸，并打字曰：好好学习，天天向上。呵呵，老爸真的落伍了，我回复。

取票的时候，我走到自动取票机旁边，想看看别人如何操作，可后边有人喊不许插队，我本意就不想插队，被人误解，尴尬极了，于是悄然离开，径直走到人工售票窗口取票。唉，居然不会自动取票，又落伍了。第一次乘高铁，对安检、

落伍

□ 韦志宝

候车、检票、上车流程一无所知，只好随着人流前行。检票的时候，我也学着别人的样子将票放在识别仪器上，许久前方的小门也没有自动开启，后边的旅客着急了，拿起我的车票从识别仪器的入口插入，然后车票从仪器出口出现，刚取下车票小门神奇般地打开。看到一脸茫然、不知所措的我，后面的旅客说，第一次乘高铁对车票使用方法都不懂，下次就知道了。他还提醒我，下了高铁出站的时候还会用到车票，千万别在中途丢失了。非常感谢那位旅客朋友，我又一次落伍了。

走出杭州高铁站，按照培训方提供的路线图，准备乘公交车到达预定地点。旅途的疲劳让我分不清方向，正好从一辆公交车上下来一位年轻姑娘，拖着一个旅行包，一看就知道是外地的，我猜想她从这个站台下，或许也是参加培训的，于是主动上前搭讪，果然是培训学员，她从陕西来，刚下飞机不久，也不认得路，不过她很自信能找到住宿的宾馆。我看到她拿出手机，小手不停地点击屏幕，不一会她告诉我，宾馆离站台450米，5分钟即可抵达。我问她，你怎么知道的。她说用导航，挺准、挺方便。这不，我再次落伍了。

这次培训，规模很大，学员达到420人，而且就是一个班。老师授课非常有水平，课堂总是鸦雀无声，不愧为全国性的培训。培训纪律特别严格，规定未经许可不得录音、录像，当然在老师允许的前提下是可以拍照的，于是遇到一时难以理解的，大家纷纷用手机拍摄下来，课后重温。我坐在中间，能看到大屏幕上的内容，一般用笔记录。谁知有时候内容多，难以完整记下来，也学着别人用手机拍摄，然而手机档次低只能看到模糊的影像，无法辨识。课后，我向其他学员讨要图像，他们向我微信号码，我告诉他们没有，大家疑惑地看着我。要不请你们用彩信或短信发给我，我不得不改口。这次又落伍了。

培训结束了，同住一室的学员问我有什么收获。我笑着说，受益匪浅，教训也深。他问我哪来的教训，我说，没有比较就没有差别，原以为自己还算前卫，而在实际工作、生活、学习中已经不知不觉地落伍了，不仅衣着落伍、工具落伍，而且见识落伍，只是自己不能及时发现，因而自我满足而已。回家之后我必须做3件事情：换手机、装微信、学编程（仅是简单的）。

参加杭州全国性培训班的经历，让我深切感受到，一个人如果不想落伍，那就必须活到老、学到老。

我属马。和许许多多的老年马、壮年马、中年马一样（小马就不说了）走过了属于自己的那些山山水水。有快乐，

那是上帝赐给我们的恩典。有伤痕，那是岁月赠送给我们的礼物。流年似水，过往远去，终觉有些累，有点力不从心。很想就地散开拉紧的缰索，席地而坐。或者卸下所有装备，只是轻松地毫无羁绊地去趟趟小溪，绕绕松林。抑或仰着头眯着眼，去追寻那被风吹散的蓝天白云。可是我还不能停留，因为前方还有许多路许多景在向我招手。我不能放下那些一招一式，一花一木，朝朝暮暮都在我心中悸动的景致。我喜欢这些景致。所以我就得忘记自己，不计所有地向它们前行。我在不断地奔波，不断前行。不知不觉中就走进了一个三角地，它的底边以高邮湖为水平线，两边一边是豪华浪漫的大上海，而另一边则是精致华丽的扬州城。这是我生命中独有的三角地。

也许，我有无数个理由可以走进这三角地，也有无数个理由离开这三角地。曾经看过一篇文章，西方人认为，孩子长大了成家了，他的家就是他自己的领域，他不需要任何人的帮助和打扰，而你以任何理由住入他的家，都是对他的领域的一种侵犯或是侵扰。而中国人呢则不然。父母把为子女带孩子看成是最重要的事情。因为要为子女带孩子所以住在子女家，三代同堂甚至四代而居则是人间之大福。当然，中国人中也有找一箩筐借口不愿意为子女带孩子的，那些所谓事业型的，那些已到退休

我生命中的三角地

□ 张振群

年龄仍然在工作的，他们都有绝妙的理由可以不走进这三角地。我从心里佩服他们！我自觉不是那种顶纯粹的典型的那种，但为了孩子为了家庭，我也曾辞去过两份工作。因为我知道，孩子是我们一生中最为风光的一道景，即使这道景差异很大，但却是我们遇见了丢不掉、难以割舍的风景。而孩子的孩子更是我们通往山巅之上的那道不可缺失，最为靓丽的景色！

有人觉得带孩子很辛苦。可是我觉得这个真的很难说得清。我以为带孩子不只是一种付出，因为在带孩子的过程中孩子也为我们增添了很多快乐。和孩子在一起，似乎可以穿越，我们可以再度少年时。当然，正是因为有了孩子，我们的生活才变得忙碌，可正是这种忙碌使我们的生活才充满热气腾腾的感觉。我相信所有人的幸福和快乐，都是在千辛万苦中才能获得。除非你不要或不相信这个幸福。我们都是凡人，既然上天赐予我们这样的幸福我们就必须接受。一切顺应自然顺应天意就是我们的本分啊！

幸福并非苦着，辛苦并非幸福着。愿我所有的老马们，让我们以最真挚最无私的爱，去爱自己爱孩子，去感谢自己感谢孩子们吧！

在“慵懒”的时光里老去

□ 李阳

最近看了电影《老炮儿》，似乎争议颇多，负面评价大概是有人说这是大一统意识形态下男性的集体自淫，是小男权主义思想的泛滥云云。诚然，从女权意识出发作此批评不无道理，可我总觉得大可不必上升到如此严肃的高度，姑且观之而不求甚解，岂不更妙？非要有一番评断的话，我的理解是每个人心中都有希望去实现的某种情结，对塑造六爷的人来说，他大概是在怀念那个特定时代特定圈子的生存方式罢了。

六爷是老北京，往那儿一站，手一背，嘴一张，活脱儿一张老北京文化的活名片。惭愧得很，我却并不是老高邮。准确地说，是少年时候才“移民”进的城，老高邮城的一切，对我来说熟悉而又陌生，但

这并不妨碍我喜欢待在这儿。我是不着急的，一辈子的时间足够我将它认识个够了。扎根在高邮，在这座“慵懒”的城市老去，这想法于我来说便是理想情结的实现。外出求学、工作这几年，兜兜转转，溜达了一圈，我还是回来了，因为想回来。但，更多的人呢？带着对外面世界的好奇与憧憬，更多的学子们像土鸡似地一茬接一茬地飞离高邮，飞离故乡。再后来的他们，俨然已经成了节假日才能飞回的候鸟了。

你看，每个人都有自己对生活的理解。离开高邮，去大城市充分施展拳脚，追求更有品质的生活，本来就无可厚非。偏偏我对在南京的生活并不走心，尽管待了五年，却并不曾让我与这座城市的亲切感更近一步，我总觉得它的脚步匆匆，好像总在不停地赶路，它早已不是“桨声灯影里的秦淮河”那样婀娜娉婷的姑娘了，而更像是装了高速马达的机器一般，昼夜不息地维持着偌大城市的正常运行。它简直没有一丁点人的慵懒的气息，我不想活成机器，便越发想要逃离。

只有在踏上高邮这片土地时，我才感受到我是真切存在的，当生活的气息沁透我的心脾，我才得以闲下心来细细地品味生活。

高邮城不大，不妨骑着车“信马由缰”，就这么瞎逛，从古街到运河再到高邮湖，一路骑过去，风景画里该有的一切便都有了。你大可以随时停了车，就着随处可见的安静稍作休息——看看书吧抑或对着湛蓝蓝天作一些有趣的思考。

我相信每座城市都是有生命的，照这么看，高邮大抵是一个十足的懒汉，并且是一个懂得享受生活的懒汉。在高邮，那是一种近乎慵懒的生活节奏，极少有人会把工作当作生活的重心，因为更多的时间要用来享受生活。也许有人会说这是不思进取的享乐主义，可那又何妨呢？难道一定要大有作为才算是实现了人生价值吗？偏安一隅，充分地享受生命的美好同样是一种可取的生活态度。记得《李斯列传》里提到，李斯在临刑之际，黯然地对儿子李由说：“吾欲与若复牵黄犬，俱出上蔡东门，逐狡兔，岂可得乎？”可见幸福被彻悟时，总是太晚而不堪温习了！

脚下不累、内心满足、时间充裕、思考不止，我只愿在这样“慵懒”的时光里老去，这便是我对生活的全部追求了。

人生的追求各各不同，无论在哪里，无论什么方式的生活，同样都可以精彩。重要的是，朋友，别因为走得太久而忘记为什么而出发。

父爱永逝

□ 薛佳

我想念爸爸的肩膀
乡间小路背着我留下无数脚印
久违的儿歌仍在耳际
一遍又一遍回响——
小麻雀喳喳叫，拍拍翅膀蹦蹦跳

我想念爸爸的手掌
儿时调皮的我
小错大错不间断
大手挥尺向小手

罚我在墙角面壁的情景如在眼前

我想念爸爸的身影
深夜待我熟睡后熄灯离开
风雨中手扶推车
巷口子等我回归
我最亲爱的爸爸，默念至此泪涌不止



七绝二首

□ 马向阳

踏春
胜日寻芳邮水边，桃花似火柳如烟。
行人不入神仙地，知在瑶池第几天？
咏菜花
迎风斗雪几经霜，一遇春光万顷黄。
庭院把玩多紫色，无人记取菜花香。