



换个角度看马拉松(外一篇)

□ 尤泽勇

昨天在“‘运马’草根论坛”上,我说了自己的想法。每天坚持跑步就像家常过日子,让健身锻炼常态化;参加马拉松赛就像过节。先民为让漫长日子有节奏、不平淡,设计了节日、节气,跑友到北京、上海、杭州、厦门……甚至走出国门参赛,就像过端午节、中秋节、妇女节、重阳节,一旦报名就逼着自己不能偷懒,参赛让日常跑步有个节奏,有了阶段性目标;那么,办马拉松就像过年。这几天高邮跑友充当赛事志愿者,下班顾不上回家,顾不上吃饭,帮助分发赛事装备,做种种琐碎的事,忙得很开心,就像过去家里忙年。“运马”和“环湖赛”俨然已成高邮两大节日。

眼下马拉松运动风起云涌,办的赛事、参赛跑友越来越多,甚至一票难求。但也有疑惑啧言甚至质疑。如果用过日子、过节和过年来理解,让马拉松更快乐、健康、持续和亲近民众,可能就容易接受。

怎样让跑步有趣有意义?

昨天在“‘运马’草根论坛”结识上海宝山跑友“我来也”,他的跑步方法引起我兴趣。其特点一是爱搞花样,将跑步轨迹跑成数字、文字,在咕咚跑步软件上,用开动、暂

停控制画出的线条,在节日当天写(跑)出国庆节、六一节、粽(端午节)、520(我爱你)等。说说容易,做到很难,要有设计,要有体能,如果将数字图形与跑量相一致更不容易,比如11月11日跑成“1111”图形,而且跑量正好是11.11公里,他做到了。跑友中有许多痴迷的人,没见过这样痴迷的。偶尔为之,确有可以增加对跑步的兴趣。二是体验,没有去过的地方都想跑一跑。比如今年9月跑“北马”,比赛前一天,沿着故宫外墙,经天安门、劳动人民文化宫、北海公园、中山公园跑一圈,再向南过广场,跑到天坛返回。这一圈十多公里,将几处名胜都跑到了。这样的跑步就不苦不累,因有特别有意义而终生难忘。

我认同他的想法,也有自己的做法。我的做法是出差到外地,有意跑名胜或地标。环杭州西湖、西安城墙、鸭绿江边,等等。在圣彼得堡跑涅瓦大街,其东端是二月革命的起义广场,西端是十月革命的冬宫广场,在涅瓦大街跑步,不仅领略俄罗斯城市建筑,也是跑进了历史。绕故宫是个很好的创意,下次一定跑一次。

一日清晨,我正匆忙地洗漱,忽闻窗外有鸟鸣的声音。我侧脸观瞧,带着露珠的松枝上,有两只灰色的小鸟,正一边悠闲地踱步,一边叽叽喳喳地对话。也许发现了我在注视它们,两个小家伙便警觉地停下脚步,默不作声了。我朝它们眨眨眼,它们也朝我点点头,算是打了招呼。我又朝它们咧咧嘴,它们就朝我鸣叫了两声,算是问了好。我怕它俩受拘束,便扭过头去,不再往窗外看。它们又自在地欢唱起来。

一连几个早晨,两只小家伙都来窗前献歌,看样子它们已经把我当成朋友了。妻子提醒我,它们有可能在这树上筑巢安家了。我探出头四下张望,没有任何发现。又调整了一下视角,终于在极其隐蔽的树丫处,发现有一个鸟巢,隐隐约约地还能看到,巢中已有几只毛绒绒的雏鸟。原来我们早成邻居了,我却还蒙在鼓里。

有一首写鸟巢的小诗,原句记不清了,大意是:鸟儿能分辨树的善恶,它们只在善的树上筑巢,然后把自己的孩子托付给这些树照看。按这一标准评判,我家窗外的这株雪松应该算是棵善树了。

其实树都是一样的,根本不分什么善恶的。鸟儿在什么样的树上筑巢,往往是取决于树上结有什么种子、生有什么虫子,以及树本身是否长得高大粗壮。

鸟类筑巢是为了繁衍和哺育后代。小鸟出生后,母鸟要担负照看和喂养雏鸟的双重任务。母鸟不敢走远,通常就在鸟巢周边的树上觅食,树上的种子是母鸟的食物;种子太硬,雏鸟不好消化,而树上的虫子才是雏鸟极爱吃的。每捉到一只虫子,母鸟就匆忙衔回巢中,塞到嗷嗷待哺的小鸟口中。每天往返无数次。不同的树生有不同的虫子,鸟类会根据自己的食性,选择在何种树上筑巢。雏鸟的食量很大,一窝又生有四五只雏鸟,一棵树上的虫子是远远不够的,这就需要更多的树,甚至成片的树。母鸟在开始筑巢前,通常会站在选定的那棵树的枝

头,高声鸣叫好几日,昭告同类或其他鸟类,自己要在哪里安家落户了:这一片林子归我了,你们就别来这里了。

夏天里我们很少看到鸟巢,它们全都隐藏在绿叶深处。只有到了冬季,树叶全部凋落了,鸟巢才显露出来。就像潮水退后,显露出的礁石一般,特别显眼。不过此时鸟儿早已飞走,剩下的只是一只只空巢。冬天坐在公路上疾驶,窗外路两边的高树上,我们会看到这些完全裸露的鸟巢。黑乎乎的一团,悬浮在半空中,在万木萧疏的冬日旷野上,极为醒目。这些鸟巢有大有小,形状不一。有的用树枝搭成,有的则是用草叶结成。研究鸟类的专家能根据鸟巢的形状,辨认出是何种鸟,也可以根据这些鸟巢的数量,估算出该种鸟的存世数量。两只鸟巢之间一般会隔较远的一段距离,很少有一棵树上筑有两只鸟巢的,更不会出现多个鸟巢扎堆挤在一起的。这种分散分布能保证雏鸟有充足的食物来源。

鸟儿不会选择在一棵小树上筑巢。小树太柔弱,不安全,易被风吹倒,甚至被风刮断。大树很牢靠,所有的鸟儿都把巢筑在大树上。不过鸟儿还是不放心,担心有顽皮的孩子爬上树来,掏走鸟蛋和雏鸟。它们尽可能地吧巢安在大树的高处,而不是低处,或半腰处。鸟类这么做,是想尽可能地离地面远点,其实是想离我们人类远点。因为它们知道,人类才是最危险的敌人。小时候我就掏过鸟窝,像猴子一样爬上树顶,赶走巢中的母鸟,抢走鸟蛋和雏鸟。我至今仍为童年的懵懂无知而深感内疚和自责。当年母鸟在空中凄惨的哀求和悲鸣,至今仍缠绕在耳边,回荡在天际,历经许多年都挥之不去,驱之不散。如今再没有孩子爬树掏鸟窝了,但鸟儿依然心有余悸,依然不敢将巢筑在低处。

高悬在空中的摇摇欲坠的鸟巢,仿佛一个无法解开的心结,淤塞在我们的心中,让我们的灵魂始终得不到片刻安宁和歇息。但愿我家窗边的那只鸟巢,已是一切美好转变的开始。

奶奶个子不高,身体瘦小,对人非常亲近。一见面就把我抱起来,说一些乖乖、宝贝……之类的话,有时会在我的额头“吧吧”亲上两口。现在想起那情景,鼻子依旧是酸酸的。

小时候,奶奶常常带我到外边玩耍:爬上西河圩堤摘野果,跑到小溪塘舀蝌蚪或小鱼小虾……等到回来时,天已经完全黑下来了。我胆小,害怕黑夜里会出现鬼什么的。每逢天黑,我都会紧贴在奶奶身体走路,若有什么风吹草动,赶紧藏到她怀里,甚至央求她抱着我走。

奶奶经常哄着、看着我睡觉,我圆睁着眼睛,就是不睡,非要在她娓娓动听的故事中才能进入梦乡。特别是夏天的夜晚,我躺在屋外的凉床上,奶奶坐在我的身边,边摇着蒲扇,边给我讲牛郎织女的故事。她指着天边的繁星说:“那就是狠心的王母娘娘用发钗划开的银河。河东住着牛郎,河西住着织女,他们俩每年只能相会一次……”那时候,我总是傻乎乎地问她:“牛郎是谁?织女是谁?……”有时候奶奶倦了,也会躺在我身边小憩。这时的我,就有调皮的机会了。我会故意地挤她,或爬起来偷看她跳动的睫毛,还会抓她痒痒……这时奶奶故作生气,嘴巴鼓嘟嘟地吓我,还用蒲扇拍打我的小屁股。

老房子虽然是土基(用泥土做成的方块)砌的墙、稻草盖的屋顶,但非常整洁漂亮:一个堂屋和左右两个小房间。堂屋非常严肃的,最里面靠墙摆着古老的、用黑漆漆成的长条案,条案上方的墙壁上挂着一幅和真人一样大小的神仙像。逢年过节,爸爸就在长条案上摆好供品点好香烛,叩头祭拜。

堂屋里摆放着一张柏木大方桌,桌子四周放着矮花靠椅。堂屋的这些摆设,奶奶每天都会把它们擦得锃亮;家里要是来了什么尊贵的客人,总要先被请到这里喝茶或说事情的。

奶奶常说:“造物难,毁物易。一定要爱惜老一辈人留下

到今日,我外孙出生已整整15个月了,按理,应该能独立行走,至多大人在背后“护”着点,防止跌倒摔伤。而他则不然,若没有大人一只手搀着,或没有抓住大人的一只手,高低是不敢挪动脚步,嘴里会“嗯嗯”个不停,双目流露出急切、期待的神色,一只手还会向你示意。假若你不理睬他,他则站着,坚持站着。只要你给他一个手指,他就紧紧地抓住,带着你“快”走,甚至“小跑”起来,没有跌跌绊绊,还算稳重。我就奇了怪了,这到底是怎么回事?邻居家小孩果果小他两个月,自己已经能“走”了,虽然有点晃晃悠悠,像踩高跷似的。

有人问,他是不是在学走路的时候,曾经跌过跟斗,至今“阴影”还在?好像没有。记得他三个月前开始学步,也曾独立地“走”过几步,一次也没有让他摔倒过,他歪歪斜斜,总有人护在他身边扶着、搀着、拽着,从没有让他尝过跌跟斗的滋味,也不敢让他跌跟斗。

有人说,不会走也好,省得到处乱跑,叫人更不放心。我不赞成这个观点,小孩子总是要“独立”的,不应该太久地依赖长辈。如果这样,不利于他们成长,自己的路还是要自己走,谁也不能越俎代庖。

奶奶

□ 胡兴来

患者过意不去,就给她送点鸡呀、鸭呀、蛋呀之类的农副产品。她也舍不得吃,拿到集市上卖了贴补家用。

有一年,浙江有位富豪得了“窜鼠”,医院已经束手无策了。这位富豪慕名前来,找到了我奶奶,说是“死马当作活马医”。奶奶一根针、一条红线帮他“穿”,嗨,还真的给“穿”好了(是否真的能“穿”好,无科学根据,也许是“瞎猫碰到了死老鼠”)。事后,富豪掏出五万元现钞,作为酬谢。那是上世纪九十年代呀,九十年代农村人有五万元还了得!那时的万元户,就是“土豪”了。奶奶这五万元,可是派上用场了。那年夏天发洪涝,我们学校泡在水里,都变成了危房。水退后乡里轰轰烈烈地开展捐资助学活动,奶奶把五万元全部捐给学校抢修校舍。校长紧紧拉着她的手,激动地说:“谢谢你了,谢谢了!”她笑呵呵地说:“不谢不谢,是为我孙子上学嘞。”

奶奶捐资助学的事,市广播电台还做了专题报道。我心里甜滋滋的,脸上光灿灿的,更加爱奶奶了。

勤劳的奶奶一刻也闲不下来,她饲养鸡、鸭、鹅、猪、羊……好像所有能饲养的,这儿都有,所以家里的小院也是热闹非凡的。

奶奶总有做不完的事情,哪怕坐在那儿休息一会儿,她也会拿把草搓点草绳,或纳一会儿鞋底。晚上她就剪一些纸样,送给那些想给小孩子做虎头鞋而不会剪花样的妇女,所以奶奶的巧手也是方圆几里闻名的了。

和奶奶比起来,我妈就笨多了,每天只会呵呵地笑着,所有的活计也都是在奶奶的指导下才能完成,不会的时候也只有笑眯眯地看奶奶忙活。奶奶从来不会拿婆婆的“架子”,也不摆“老资格”,把媳妇当自己女儿一样看待。

“胆小”的外孙

□ 陈忠友

“指指点点”了。特别,他对煤炭炉子“情有独钟”,无论是下面的炉子,还是打烧饼的炉子,乃至于烧开水的木柴炉子,他都喜欢看一

看,甚至还要凑到跟前仔细看,还看不够。如果不让他看,他会强烈“抗议”的。有时真叫人搞不懂。

外婆认为,二多多(外孙小名)其实会“走”,也能“走”,就是胆小不敢走。说到胆小,我有几分认同,他不要生人抱,更不要生人搀着玩,甚至见到生人还“拐”个弯避开。

我想,外孙的“胆小”,可能缘于他的父母,他爸妈言行举止谨慎谦恭,不越雷池,做人做事讲规矩,守礼数,从不与人争强斗狠,不欺老凌弱。或许,外孙今日“慢”走,是在积蓄经验为今后更好更稳地“快”走。正所谓“不飞则已,一飞冲天”,啊呀,扯远了。

说不定,外孙明天就敢一个人自己“走”,给我们一个大大的惊喜呢。我很期待。

外孙除了走路“慢”外,其它方面似乎并不“慢”。看到妈妈手中的手机,他会“抢”过去,装模作样地放到耳朵边;看到桌上的电视遥控器,他也要拿到手,试图调换收看频道。现在他对“光头强”也能

永远爱着你,妈妈

□ 王少同

住院观察期间,你每天都要打五六瓶点滴,疼痛减缓便像小孩子似的嚷嚷着要出院。“我年纪大了,还做什么手术?万一从手术台上下不来怎么办?”你喃喃道。

我们笑了:“做胆囊切除手术的病人,年纪最大的已近九十多,而且很成功,你怕什么?”

你无语,只是将眼睛轻轻地闭上。

到了动手术的正月十四日早上,我们一家人都围在你身边陪着,不知是紧张还是害怕,你又嚷嚷开来:“来这么多人干嘛?你们都不上班?快回去,快回去,只需两三个人就行了。”

“没事的,妈妈!我们就是想陪着你!”小妹说。

“奶奶,你快点好起来哟,我还等着你烧糖醋鱼给我吃呢!”小孙女拉着你的手娇气地说道。

你笑了!在手术室门外的等待是漫长而难熬的,大哥不时地到吸烟区抽烟,四弟来回徘徊,小妹趴在门缝往里张望,我呢,坐在长廊椅子上一动不动。手术室门终于打开了,医生告诉我们,手术成功,一切顺利。我们都高兴得哭了,唯愿你老人家早日康复,一切安好!

……现在,又到了秋收农忙季节,你以七十九岁高龄又要前往界首老家,开始属于你自己的欢乐之旅。你似回到了年轻时,精神抖擞,意气风发。啊,亲爱的妈妈,为了儿女,更为了你自己,请你无论如何,悠着点干农活,好吗?

永远爱着你,妈妈!

那天,当担架车将你推进手术室大门的一瞬间,我发现你眼角有些许的泪滴。我知道,你有点害怕,毕竟你已七十七岁高龄,从小到大,从未做过任何手术,也很少挂水吃药。你的身体一直很硬朗,老家界首的三亩责任田始终不肯丢,说什么农忙时节回去几次,可以活动活动筋骨,老是呆在城里会病着的,更何况现在种田很划算,国家还补贴,全家老小十多口人,吃米不用愁,既省钱,又环保,乡下城上两头走走,何乐而不为呢?面对你如此要种田的理由,我们兄妹四人无语反驳,我们深知,你是舍不得离开那浓浓的乡音乡情,舍不得丢下那种了一辈子的农田,你想用种庄稼的方式告诉我们:你不曾衰老,还有力气,请儿女们放心……

可是,此次因胆囊管结石引起的疼痛,让你苦不堪言。其实,在春节前就已征兆,我们以为你只是胃炎而已,没有引起重视,你自己呢,吃了几片消炎止痛片,病痛有所缓解,也没放在心上。春节期间,你虽不似往年为全家人的年夜饭忙碌,但也没闲着。面对满桌丰盛的年夜饭,你很少动筷,但看着我们吃得正欢,笑容写满了脸。

父亲离开我们已二十七年了,这么多年的含辛茹苦,岁月早就染白了你的双鬓。如今,你的四个儿女早已成家立业,重孙子上上小学二年级了,还有什么比一大家子团聚在一起享受天伦之乐更幸福的事情呢?

日子在悄悄地流逝,到了正月初九,你实在是疼痛难熬,在医生的建议下,最终还是住进了医院。你说一辈子没住过院,老了老了,还要住院,还要挨一刀,唉!