



每天晨跑结束后,回家冲个澡,吃完自制的早餐,开始一天的忙碌,一整天的精力都显得很充沛,这已经形成了一种生活规律。

其实,我的第一次长跑,还得从二十三年前的一次体检说起。那时的我,三十岁出头,在市化肥厂上班,是企业的一名高管。由于工作原因,几乎每天都有应酬,加之我又好喝两口,总感觉身体越来越不对劲。刚好单位组织了一次体检,结果出来,被吓了一跳,高血压、高血脂、高尿酸外加脂肪肝,一百六十斤的体重也将我列入肥胖人群。询问医生该怎么办,医生说:“这些毛病都是吃(包括喝)出来的慢性病,可能要终身服药,但这些病也是可逆的,可以通过控制饮食和加强锻炼来改善症状。”医生还说:“既然管不住嘴,就必须迈开腿。现在的心、脑血管患病人群有年轻化趋势,你的这些症状,若不加以控制和干预,后果蛮严重的……”听完医生的话,我陷入了沉思,才三十岁,就要成为药罐子,怎么得了啊,必须到下决心的时候了。

下定决心后,又面临选择了,选择什么样的锻炼方式呢?我当时在单位分管的事务比较多,加班加点是家常便饭,空余时间不多,只有早上才有空,不如先从跑步开始吧。2000年春天的一个早晨,我正式开启了跑步生涯。记得非常清楚,第一天跑了四公里,当天还没有什么感觉,第二天起床时感觉大腿面子酸酸胀胀的,走路也迈不出正常步态,特别是上下楼梯时,若不用扶手,无法进行,吓得当天没敢再跑步。上班后急忙打电话咨询了高邮第一中学的一位体育老师,他说这属正常反应,没什么大碍,坚持一周左右,这种状况就会好转直至消失。于是,第二天又继续试着跑,后又连续跑了几天,酸胀感果然消失了。

从那时算起,几乎每天都坚持晨跑,跑量也适度增加,最多增至十公里时就稳定下这个跑量了。跑步地点也不固定,晨跑一般是从家里出发,顺着公路跑,高邮运河二桥建好后,则是沿新河路上二桥,至镇国寺返回,刚好十公里。有时也在体育场转圈,若遇出差,就带上运动鞋,在外地跑,北京、

我小时候不只是喜欢打乒乓球,还特别喜欢田径。在东方红小学上三年级时,教体育的夏老师就让我加入校田径队,与高年级哥哥姐姐们一起训练。上四五年级时,每逢学校举办田径运动会,我参加男子60米、100米短跑和跳远比赛,均为级部第二名。有一次,我们五年级4个班在学校操场上举行了一次四人接力友谊赛,约40米折返跑。友谊赛结束后,班主任孙老师当着全班同学的面,夸我和曾健是参加友谊赛的所有同学中跑姿最好。

1972年六一儿童节,我有幸作为东方红小学田径队一员,参加了在县体育场举行的全县小学生田径运动会。我参加的项目是男子60米、100米短跑和跳远,均进入前六名,并与赵永华、刘永年、孙勇同学获得了男子4×100米接力冠军,东方红小学还夺得了田径团体总分第一名。

升入高邮中学初中后,我对田径运动的热情不减。体育老师经常安排我们长跑,从学校到黄渡大桥一个来回。我积极参加,从不偷懒,耐力得到了明显增强。

1974年5月,扬州地区中小学生田径运动会即将举办,也不知道是哪位体育老师的

生活中不乏美好的人和事,有些让人感动,有些让人难以忘怀。遇见美好的人和事,便会感知到美好的温暖。

新学期,办公室调整到新的环境。新的办公桌原主人已退休,桌子上、桌肚下、桌子旁有序地摆放了其他老师的物品。我稍整理办公桌,留出能办公的尺寸。一天下午,当我走进办公室时,同事刘定兰、蒋雪莉两位老师正在将我办公桌旁、办公桌肚下的物品一一整理出来,刘老师还用拖把将办公桌周边仔细地拖了几遍,确认干净后,对我说:“这些物品给学生实习用去了。”我知道,这是刘老师想给我一个舒适的办公环境而说的“谎言”。感谢刘老师,感谢蒋老师。“给学生实习用”是刘老师留在我记忆深处最美的“谎言”。

前不久,我带母亲去医院就医,就医结束后,在滴滴出行上打车回家。我和母亲在医院东门公交站台等出租车。不一会儿,葛

爱上长跑

□ 晏金海

南京、上海、武汉、长沙等城市都留下了我的足迹。当时坚持跑步的人很少,能在体育场跑上二十五圈的更是寥寥无几。刚开始的跑步也是备受煎熬的,无数次产生“断跑”的念头,但想想自己一身的毛病,还是咬牙坚持跑了一年。再体检时,除血压偏高一点外,其它指标都恢复正常了,体重也降了十几斤。后来的体检报告,各项指标虽有反复,但总体都是向趋于正常发展的,今年的体检指标更是超乎想象的理想,体重也降到了一百三十多斤。跑步带给我巨大的惊喜,让我下定决心,一定要坚持下去。

第一次参加马拉松是在2009年,当时高邮市跑步协会还没有成立,但体育场经常有一帮人在跑步。由于经常在一起跑,大家便熟悉了,他们鼓动我,让我报名参加当年的“扬马”。我说:“不行不行,21.0975公里,太长了,我肯定跑不下来。”资深跑友张坤祥大哥(后来的跑协副会长)就找我单独谈了,他说:“老晏啊,我关注你跑步有一段时间了。你跑步有基础,而且耐力很好,稍微拉练几次,肯定能完赛。你若报名,我陪你拉练。”在大家的反复动员和张大哥的鼓励下,我怀着忐忑不安的心情,第一次报名扬州马拉松。张大哥的确陪我拉练了两次,一次是十二公里,一次是十五公里,感觉都还不错。就这样,开启了我的第一个马拉松。跑前的那天晚上,紧张得几乎一夜没怎么睡,但鸣枪开赛后就坦然了。调整好心态,记住张大哥“先慢后快”的叮嘱,加上扬州市民的热情鼓励,最终安全完赛,用时2小时02分。有了第一次,接下来就一发不可收拾了,十几年的时间,参加了六十多场马拉松赛事,半马最好成绩是1小时51分,平时跑友约跑的“野马”更是不计其数,俨然一位马拉松达人。

马拉松运动没有“输在起跑线上”的说法,也没有什么技巧可言,靠的是平时跑量

的积累,拼的是毅力和耐力。做到这些,本着重在参与的原则,不过分追求成绩,就能顺利完成一场漫长的马拉松,锻炼身体的同时也享受跑步的乐趣。人生何尝不是一场漫长的马拉松呢,大家差不多在同一条起跑线上,毅力、耐力比喻生活态度,跑量比喻生活经验的积累,成绩比喻生活品质,不争不斗,按自己的节奏来,创造生命的价值,享受生命的过程,我们漫长的一生就是平安和幸福的。

2011年,在高邮市原副市长尤泽勇、工商局曹明、经贸局孙树等跑友的热心张罗下,在邮城广大跑步爱好者积极响应下,成立了高邮市跑步协会,下设了若干分队。协会由小到大,由弱到强,目前拥有二十多个分队,总人数达五百多人,共承办了九届高邮运河半程马拉松赛事。重大节日,经常组织公益约跑。疫情期间,全国各大赛事都按下了暂停键,协会创新性地推出了“每周驿跑”活动,每次由一个分队牵头组织,分别推出一个公益约跑的主题,大家轮流做庄,活动有声有色,深受跑友的喜爱,成为高邮城区一道靓丽的风景线。我所在的队叫“全能线缆”队,有四十多名队员,承蒙大家厚爱,推荐我当队长。我们队,是一支活力四射的队伍,有自己的队旗、队服,除了参加协会的各项活动外,还自主组织许多活动,基本上做到每个月活动一次。早上跑步,晚上会餐是我们队的标配,大家也喜欢这些形式,小跑健身,小酒怡情。队伍里的成员,来自各行各业,有夫妻,有发小,有同学,有同事,更多的是由疏慢慢成为熟悉的朋友。因为没有利益冲突,每次相聚在一起的时候,大家天南地北、海阔天空、家长里短地随便聊,其乐融融。

有人说,跑步是项无聊和孤独的运动,我不以为然。除了参加集体活动,我就喜欢一个人独跑。集体约跑,出发时间、地点、配速、距离都受到限制,很不“自由”,而独跑就不一样了,随时随地出发,快慢自己把控,而且,早晨的大脑特别清醒,跑步的过程还可以思考、策划一天的工作和生活,所以情愿独享这份“无聊与孤独”。有时边跑步,边欣赏沿途风景,也挺诗情画意的。

终于有机会一显身手。积极报名参加了男子跳高、跳远、三级跳远和4×100米接力比赛,均取得了级部第二名的好名次,为班级争了不少团体分。

1977年6月,高邮县中学生田径运动会即将在高邮中学举行。凭借着校运会亚军的成绩,我得以顺利入选高邮中学田径代表队,项目仍为男子跳远、三级跳远和跳高。大赛前夕,学校特派熊坤亭老师专门组织校田径队,每天早上和下午放学后进行训练。有幸的是,正在高邮中学实习的扬州师范学院体育系王建新、王珊宝等大学生,参与了我们的训练,给了我们更加规范的技术辅导。

那次比赛,高邮中学的主要竞争对手是红旗中学、曙光中学。我“三跳”的对手是红旗中学印卫平,他可是我东方红小学同班同学。他刚刚代表高邮队参加了扬州地区中小学生田径运动会,势头正旺。经过激烈比拼,我以5米25、1米54分别夺得跳远、跳高冠军,印卫平以11米15夺得三级跳远冠军,我和毛正、陶强华、李宏定同学还夺得了4×100米接力冠军。那次比赛,高邮中学代表队表现突出,获多个项目冠军,并拿到了团体总分第一。

车,买了票,准备进景点。父亲提出让母亲在售票大厅旁的卫生间方便一下,以防她在景区需要方便时找不到公厕。我们在售票大厅没有找到无障碍卫生间,母亲行动又不便,如厕成了大难题。于是,我想在售票大厅找人帮忙。这时,一位清洁工大姐从我身边走过,我犹豫了一下叫住大姐,说明原因。大姐没有推辞,放下清洁工具,微笑着说,“没关系”,就小心翼翼地推着轮椅上的母亲进了女厕。约五分钟时间,大姐推着母亲出来,说,“老太暂时没有小便”。我们全家人十分感激。清洁工大姐那一刻的微笑,成了我记忆深处最美的表情。

美好是什么?美好是同事间每天见面后一句简单的问候,美好是风雨中为他人遮风挡雨却淋湿了自己的身影,美好是亲人间每天无微不至的关怀……美好就是我身边的刘老师、蒋老师、葛师傅、清洁工大姐。

遇见美好,拥抱温暖。

我喜爱田径

□ 王鸿

推荐,我被选进县中小学生田径队,和乡镇中学一位学生参加初中部男子400米、800米跑。为此,县体委杨教练、时教练还组织我们进行了集训。比赛如期在扬州市体育场举行,除参加400米、800米跑预赛外,我还参加了4×100米接力预赛,均未进入复赛。通过比赛,既看到了自己的差距,又观赏到了高水平运动员比赛的风采。

上高中后,我的身高一下子窜了不少,田径的兴趣也从跑步转向了跳跃。高一时,由于预防地震,学校就在大礼堂旁边搭起了防震棚教室,下课或上体育课,总喜欢和同学们练习双杠。在学校200米一圈的田径场上,自己模仿着练习三级跳远、翻滚式跳高。跳高没有现成的横杆,就用放在田径场上的跨栏架替代,也不知摔了多少次。练习的次数多了,技术逐步熟练,我的翻滚式跳高和三级跳远还真有点像模像样了。

高二时,学校如期举办田径运动会,我

遇见美好

□ 陶宁

师傅的车由南而至,停在我们对面。我搀扶着母亲从公交站台向出租车走去。葛师傅看到我母亲走路艰难,于是大声对我们说:“你们等一下,我车子掉个头。”并做了一个暂停的手势。葛师傅快速地向左打方向盘,掉转头,将车子平稳地停在我们的身旁。葛师傅从驾驶座出来,帮我打开车门,方便我母亲上车。我和母亲坐稳后,葛师傅说了声,“坐好了,走了”,再次向左打方向盘调转头,启动车辆载我和母亲回家。葛师傅那个暂停的手势成了我记忆深处最美的动作。

国庆期间,哥哥开车带着我和父母亲前往家乡附近清水潭旅游度假区游玩。下了

父亲的字条

□ 王焕其

今年是父亲去世四十一周年。早晨起床后,在父亲的遗像前敬上一炷清香,向远在天堂的父亲表达深深的哀思。

父亲去世时,正是农历五月初五端午节,我没在家。他去世前,留下一张字条给我和弟弟,上写:“白云缭绕人思飞,雁行五字人岂违。儿孙若有凌云志,后日坟前诉我听。”拿着父亲留给我们的字条,我们似乎长大了许多。当年虚岁十七的我深知父亲临终前都在叮嘱我们要学会做人,要坚强地活着。雁行五字仁义礼智信是他对我们的要求,他在天之灵期待着我们成为社会有用之才。现在可以告慰父亲在天之灵的是:您的儿孙们没有辜负您老人家的希望。虽未取得多大成就,但也都是对社会有用的人。您的孙子刚从北京大学本科毕业,正进入研究生学习阶段;您的孙女在市级机关工作,每天都在努力工作中。母亲也在开心享受着美好的晚年。走在新时代的阳光下,我们现在的日子就是吃着甘蔗上楼梯——步步高来节节甜!

想想父亲在世时吃的苦,老家人都知道,他三岁丧母,在八个哥姐中排行最小。上世纪六十年代初中的中学,成绩优秀。由于姑母出嫁,未能及时把人口田划出去,家庭定的成份是富农,所以只能回家务农。他试图通过自己的勤劳苦干和学识改变自己的命运。几经努力,得到公社、大队领导的赏识,做了会计。他白天和社员一样出工翻泥、挑肥,晚上还要记工、排工分。几年下来,积劳成疾染上了病。终因当时的医疗条件有限,三十七岁就英年早逝了。

父亲的才气,老家人现在也时常说起。记得我上小学时,几位老师和父亲说我不肯学习,上课不认真听讲。父亲开玩笑地回答,这是你们教的学生呀,殊不知“橘生淮南则为橘,生于淮北则为枳”。说到这,年少时的几段往事历历在目。父亲有病在身,一日我诵读语文吵醒了他睡午觉。父亲未恼,让我取来纸笔,他说一句,我记一句:“朗朗读书声,惊醒梦中人。休思眼前苦,希望纵然生。”我写下后,也向父亲解说了这首诗的含义,父亲甚是宽慰。父亲在格律诗词方面有所讲究,且才思敏捷。他看我对诗词有点求知欲望,就告诉我说,写好格律诗词并非一桩易事,首先要追读经史,兼阅诸子百家,还要涉猎多方面知识,学习古代名家写作的技巧,领略诗词中包含的意境。一个夏日傍晚,父亲带我去村口荷花塘边,让我写首荷花诗,我便写道:“一片花叶绿锦洲,斜阳偷看鲤鱼游。晚风熏得荷香醉,诗人到此笔难丢。”父亲改写如下:“一片莲花绿叶稠,斜阳偷看鲤鱼游。微风轻吹荷香醉,月照花双才登舟。”

父亲有病,家里经济条件又不好,即使这样,仍让我们上学。他深知,知识能改变命运。我酷爱古典文学,花了八块多钱买了一套《东周列国志》,他没说什么。要知道当时的八块多钱可以让父亲多吃几斤猪肉,多挂几瓶盐水啊!天堂里的父亲,儿子现在想起来,真心疼,我那时咋就这样不懂事呀!

看着父亲留下的字条,回想起他在世时的点滴,感慨万千。父亲受的苦远比享的福多,更没有享受到改革开放、新农村建设给百姓带来的好日子。倘若父亲在世,一定会拿起笔杆,讴歌如今的美好新时代。

秋之思

□ 阿远

天渐凉	月却这般又圆又亮
树叶在秋风里彷徨	似水一样
是固守枝头	遍洒银光
将逝去的青春	将这漆黑的夜照亮
慢慢变黄	嫦娥姑娘的传说
还是随风飞扬	让我遐想
把过往	我的思绪随秋风变长
在记忆的尘土里	夜的眼睛
悄悄隐藏	在角落
	祝福着
	离合悲欢后
天渐凉	地久天长