

跑步的故事

孙海鹏

六年前,我刚刚50岁。那时候,我住单位集体宿舍,闲时有大把的时间读书。一天晚上,我读杨绛先生《我们仨》,书中写道:人生唯有读书和跑步不能辜负。望着窗外的万家灯火,我掩卷思考着,是让体重的负荷压垮我的身体,还是奔跑起来重塑轻盈的灵魂。人生的转折点就来自一个决定,对于我而言,这个决定就是开始跑步。

跑步,在我们的青葱时代,何曾停止过蹦蹦跳跳的奔跑。只是工作和生活的重负,让我们忘记了生命在于运动的初心。跑步,一个既熟悉又陌生的运动,总能撩拨起些许久远的回忆。

记得小时候,住在部队大院,清晨军号哒哒,是战士们跑操的时间,5公里跑是军人的基本功,脚步声和口号声如小锤敲击着鼓面,还有军歌嘹亮,响彻在营区。放假的时候,孩子们都会尾随队伍后面,相互追逐着,跟着跑上一程,飞扬的尘土中有我儿时部队大院的回忆,也有我对跑步的初见。

“孩子王”建军比我年长几岁,他每天都跟着战士们跑步,即使下雨天,战士们不出操,也能见到他披着雨衣跑步的孤影,如一叶碧荷,独撑在泛着涟漪的池塘。那唯美和震撼的画面刻骨铭心。后来建军参军,专门从事军体运动项目,还代表军人参加世界军体大会,再后来他当了体育教官。那些逝去的关于跑步的励志人和事,或许就是重新点燃我奔跑念想的星火。

终于,在我知天命之年的那个流火七月,我带着晨光迎接了久违的第一次跑步。尽管迟到了几十年,我却找到了另一种生活方式,满载着希望和活力,追寻着杨绛先生思想的微光。

刚开始的时候,跑起来有点吃力,一边喘着粗气,一边抹着额头的汗水,感觉腿像注了铅块,身体像散了架子,还好有跑友玉伦在旁边鼓励我。跑了三个月的时候,运动裤总是往下掉,玉伦告诉我:你瘦了。我在疑惑中称了体重,竟瘦了近10斤。我高兴得差点从称上掉下来。跑步只有坚持了才有意义,每一点点进步都值得记录,我欣喜于变化,得益于执著,也感恩于跑友的鼓励。现在我们俩不能常常相见,偶有见面,总是相互问一句:还跑步吗?

几年前,我调回小城工作,单位条件不错,有一间健身房,我喜欢在跑步机上奔跑,也在晨光里奔跑。每天清晨,当别人还在梦中时,我已经开启新的一天了。那是一个人独处的最美好时光,没有喧嚣和嘈杂,只有窗前那排梧桐树的婆娑风影和小院里的花香鸟啼。

当我穿上跑鞋,只需跳跃几下,顿时整个世界仿佛都为我敞开了。斑驳的阳光透过稀疏的树叶,也透过玻璃窗,散满跑道,也散在我湿漉漉的脸庞,轻盈的脚步如同一只灵动



插图 阿占

的小鹿,每一次双手的摆动都带着一种向上的律动,让我在心灵深处找到了宁静与力量。我陶醉于跑步的愉悦,也把这种正能量传染给身边的每一个人,妻子和妹妹先后加入了跑步的行列,她们是在夕阳里挥散汗水,黄昏中感受风的速度,也在跑步中享受与所有跑者一样的从容与自信。

不知不觉中,我已经跑步六年了。在奔跑的路上,我经历了小院一年又一年的时光,春抚花容,夏看雨荷,秋赏红柿,冬踏酥雪,四季轮回的风景都填满我的心房。不经意间,我还邂逅了最好的自己,仿佛找到了从前青春的我,削了的脸颊,瘦了的皮囊,没了脂肪肝,更有灿烂的阳光照进心窗,以致于我无暇顾及那些鸡毛蒜皮的事,忘却了那些闲言碎语,所有的负面情绪都随汗水一起蒸发。跑步,已超越了运动本身,是一种心灵的洗礼,已成为了我生活中不可或缺的一部分。

回首过去,我感激那个决定开始跑步的自己,也感谢对生活有了顿悟的自己。在奔跑的路上,我不敢懈怠,体重也曾有过短暂的反复,把一件衬衣的扣子撞破了,年迈的母亲一针一线缝好,并对我说:“孩子,我咋从不见你坚持一件事呢。”母亲透过老花镜看着我,好似话里有话。我一直舍不得丢掉那件衬衣,不是我过日子,因为密密麻麻的针脚里有母爱,也藏着母亲批评中的鼓励和加油。

人生唯有读书和跑步不能辜负。年过半百,我才开始感悟。我想,只要改变,向好向善向着阳光,什么时候都不晚。现在,每年我尽量读几本书、写点文字,关于亲情、乡情和温暖;每天我尽量坚持跑步,没有比脚更长的路,只要选择了远方,就没有到不了的地方。我渴望坚守读书和跑步,为自己,也为明天洞开一扇春光盈盈的心窗。



诗坛新作

诺诺和果果
(组诗)

鲁北

哄诺诺

她说,变猫,我就喵喵
她说,变鸡,我就咕咕
她说,变狗,我就汪汪
她说,变飞机,我就飞翔
她哈哈笑,姥爷真棒
我笑哈哈,物我两忘

诺诺和果果

诺诺和果果
一个八岁,一个七岁
在一起玩耍
诺诺是我的外孙女
果果是我妹妹的女儿
果果叫诺诺姐姐
妹妹不允许,纠正道:她叫你姑姑
诺诺反驳:她比我小,凭什么叫她姑姑
她叫我姐姐,我才叫她姑姑
接下来,果果叫诺诺姐姐
诺诺叫果果姑姑
这乱辈的称谓
和睦相处

手机

爸爸看手机
妈妈也看手机
却不让我看手机
手机是一个坏宝宝
夜里,我做了一个梦
爸爸在看书
妈妈也在看书
手机在睡觉
手机是一个好宝宝

写诗

姥爷写诗
我也写诗
姥爷的诗写在黑板上
我的诗写在作业里

童年

雪停了
太阳笑了
我陪诺诺
去我的工作室写作业
在路上
我寻找没有雪的地方艰难地行走
她却在路边厚厚的雪上蹦跶
我一下子找到了
失去许多年的童年

迟到

老师问:你为什么来晚了
我回答:我没有早来
老师又问:你为什么没有早来
我又回答:我来晚了
我不是一个坏孩子
我就是迟到了

人生印记

父亲与酒

李忠义

“酒是假的,情是真的。”父亲发自内心的话语,让我回味了好久。酒场人常说:“只要心里有,喝水也当酒。”但父亲喝酒不玩虚的。

从七八岁涉足“酒场”,父亲的酒龄有数十年了。作为家中长子,爷爷视其为手中宝。但凡家中来了客人,父亲都随着爷爷上桌“打打馋虫”。客人当面不说什么什么,背后却说爷爷两口子太惯孩子:“哪有让孩子上桌的!”天长日久,瞅着大人喝酒的滋润劲,父亲不自觉地吧嗒嘴。父亲的舅舅看出了门道。他无儿无女,格外宠爱这个外甥,竟然用筷子蘸着酒,让我父亲尝尝。父亲呲牙咧嘴,连声称“辣、辣”。爷爷笑而不语,好像很高兴。他舅舅见状则是满心欢喜:“俺外甥,真不善,能陪我喝酒了。”

我知道父亲喜欢喝酒,每次只喝浅浅的一小盅。早些年工资低,家里生活困难,喝酒当属奢望。当然有的酒是非喝不行的,比如家中来了贵客。父亲喝的大多是本地酒厂产的“地瓜烧”,他稍稍抿上一小口,然后慢慢咽下,末了自言自语来上句:“好酒啊!”

父亲曾为某次喝酒愧疚了多日。那天傍晚,他的高中同学来访。那人当年和父亲关系密切。多年没见面,彼此很是亲热,酒是最好的催化剂。但父亲往外拿酒的时候,顿觉事情不妙,家中滴酒无存,父亲非常尴尬。急中生智,他对同学说出去办点事,其实是找人借酒去了。当时哪家也不富裕,有酒的人家不多。父亲连跑了几家,愣是没借到半点酒。最终一个远房大爷拿出半瓶酒。父亲和同学就着咸菜疙瘩喝起酒来。对方也是好酒的主,半瓶酒很快见了底。父亲意犹未尽,故意装出大方的样子:“喝,喝,今晚喝个够。”同学知道他要面子,手捂着酒盅说“不能喝了,再喝就醉了。”

“酒是粮食精”,在父亲眼里,酒的作用可谓大矣。什么舒筋活血,什么强身健体,他说得头头是道。父亲每天中午、晚上两次喝酒,每次二两左右。父亲并非是馋酒,但他喜欢酒场的热闹气氛。遇上年节,家人相聚,父亲就放开了。“心情一激动,酒量不固定”,此时的父亲兴致很高,安排

着家人的座次。奶奶坐在餐桌中央,他紧挨着奶奶而坐……该倒的酒都倒上了,父亲领着家人开喝。白酒,黄酒,啤酒,随便喝。家人随心所欲地聊天,气氛很融洽。父亲是喝酒的主力,半斤酒很快下了肚。年迈的奶奶破天荒地端起一小盅啤酒:“喝了点啤酒,俺肚子好受了!”

父亲喝酒没啥讲究,能喝晕乎就中。他喜欢有人作陪,感觉那样喝酒才有味道。父亲喝惯了本地产的“地瓜烧”,那酒适合他的口味,关键是价格便宜。父亲是个过日子的人,轻易不舍得花钱。偶尔有人给他瓶稍好点的酒,他自己不舍得喝,专门留着待客。他说:“再好的酒,喝到肚子里就那么回事。能有个酒喝着就行了。”父亲酒场不少,但他总能把握分寸。自以为喝得差不多了,任凭他人说破天也不喝。有人胡吹乱聊,他只静静地听,大概怕“言多必失”吧。偶尔喝得多点,他就想法儿先行离开,回家呼噜震天地睡一觉。“他的酒品好,在酒上不用担心。”母亲说。

怎么也得让父亲喝上两盅“好酒”,我多年前就有这样的想法。碰巧有朋友送给我两瓶“茅台”。我大喜过望,把那两瓶酒带回老家,不顾父亲的阻拦,为他倒了一小盅。“好酒还是留着吧,自己喝了怪可惜的。”父亲端着酒盅,使劲地抽动着鼻子。照例浅浅一口,在嘴里含了一阵,然后慢慢咽下。我期盼的父亲的满足没有出现,父亲脸上满是失望。“你尝一尝。”父亲端着酒盅递给我。我不习惯喝白酒,但还是接了过来。“假酒。”我舔了一点就感觉不地道。打开另一瓶,仍然如此。“买酒的说不定也不识货,可能没少花钱。”父亲宽慰我说。“还是本地酒好啊,起码没有假的。”父亲倒上他的“地瓜烧”,喝得有滋有味。我却再也没有半点兴致,觉得愧对了父亲。那次父亲生日前,我特意买了瓶“五粮液”。商家信誓旦旦,许诺假一赔十。酒酣耳热,父亲拿出“五粮液”,商标对着客人:“喝个好酒,老大买的五粮液。”酒还没全咽下去,我扭头吐掉了。那酒也是假的。父亲他们可能觉察出了猫腻,但谁也没去点破。我尴尬至极,恨不得找个地缝钻进去。“酒是假的,心是真的。”父亲事后说。