

人生感悟

## 跑步

□周稀银

一路桂花香,今天的晨跑又多了些滋味,尽可贪婪地深嗅远吸。

这是我跑步软件上第426天的一次近足,也是断断续续晨跑20多年中一天的境况——每天坚持跑步,早已超越强体防病的愿景。

距离以五公里为底线,至于后面跑多跑少,取决于心情和时间;每公里配速六分钟左右,至于到底是快跑还是慢跑,起始均无定数,权且自己把控。

心里有跑步,那就得早睡早起。当换上速干衣和跑鞋,再戴上止汗用的长舌帽,你立马就会像一个穿上作战服背着装备即将远征的战士。迎着朝霞踏上公园里的跑道,你就似一张弯弓配一支利箭,蓄势待发;起步后你仿佛又是一股劲风一支劲旅,那阵势不输千军万马;跑步中,每一步都需要你落地有声,任何一个目标差半步则不达。

不管你是一人出发,还是与人同跑,抑或跌跌撞撞冲进浩浩荡荡的马拉松大军,跑步若旅行,所有的旅程终究是你一个人的世界,强弱赢输并不重要,重要的是你已出发,没有退路,却

又有来路。任何人取代不了你的距离与配速,任何人也阻碍不住你的从容和执着。只要心中有场长跑,哪怕是在弹丸之地亦能完成;不过,一旦没了方向和活力,即便给你一个运动地球,也会被你所辜负。

当脚步如在“水上漂移”,脚底板便与跑道滑出平行移动轨迹,如悬磁列车,不论快慢高低,你会体验到身心分离的亢奋,当脑子里满是天马行空,那你已进入了精神遨游的世界。所跑之处皆是风景,哪怕早已踏遍千回万回;所想之处漫无目的,却是在与万千个自己独处……

因为要跟自己跑步,你会离开酒桌牌桌,疏远无聊的社交,放下魂牵梦萦的手机,随时随地随性出发,不为远方的缥缈与无奈,选择眼前的起步和加速,卸下负累,轻装上阵;身有所付,心有所至。

跑步就是跟自己作伴,放松身心自不必说,健康身心更有意义。全民运动需要每个人行动起来,出动的是健康的人生,带动的是健康的家庭,催动的是健康的社会。

花开花落

一阵秋风拂过,树叶沙沙作响,桂花纷纷摇落,地上铺了一层金黄,踩上去,软软的、香香的,捧一把于掌心,香了心,醉了人。

## 闻香

□王思远

金秋假日,我漫步于公司与社区之间的林荫小道,一阵阵浓郁的花香沁人心脾,闻香识花——是桂花。

前些年,我所居住的小区栽了许多桂树,每到桂花飘香的日子,便是我一年中最奢侈的大肆闻香的日子——桂树经历了秋霜白雪,春风夏雨,用一年时间积蓄力量,热烈而灿烂地在农历八九月绽放,纷纷扬扬,飘飘洒洒。“此花开尽更无花”,是啊,弱不禁风的玫瑰能从容地长在寻常的路边吗?娇柔金贵的牡丹能下嫁到寻常的篱笆院吗?还有那冷峻孤傲的梅花也不免让我敬而远之。唯有桂花,可亲、可爱、可敬、可触,袅袅清香,入耳入心。

眼下,又到了金桂飘香的季节,天高气爽,云淡风轻,庭院里,道路旁,一阵阵带着甜味的桂香充盈着空气;端详眼前开满桂枝细碎的橙色,闭目,敞怀,放松,尽情深嗅……此情此景,不禁令人浮想联翩,想起了“吴刚捧出桂花酒”“寂寞嫦娥舒广袖”等古老的民间故事和古代文人描写桂花的诗句来——白居易

此时情

## 最后的微笑

□楚海浪

2023年10月5日上午7时55分,响水县首位中国好人——楚海霞,因病医治无效去世,脸上仍然笑靥如花,要把最后的微笑留给人间。

你的微笑,一如去年的今日,开心地提出要去看看灌河流去的地方时的表情。那天在海边,你提着鞋坚持要走走感受大海的魅力,你说你的名字叫海霞,海霞是大海的微笑,每天都会从遥远的海面把微笑播撒;你带着向往要去爬泰山,到了山脚下,你说没有人爬不过去的山,可病中的你只能坐在山下鼓励别人。

一年后,你没有越过这道坎,你的人生才走过55个年头啊。人们常说病痛难忍,在病魔的折磨中你却没有吭过一声,亲人们只看到你咬着牙任凭冷冷的汗珠从额头生出滚落。你走了,却把微笑永远留在小城的大街小巷。中国好人榜宣传栏里,你诚实守信、助人为乐的形象永存人们心中。

2012年你来到响水县残联支持创办的“手拉手”盲人按摩中心做勤杂工,面对客人遗失的数万元现金、首饰和银行卡,你不吃午饭守在店里几小时,直到客人找来完璧归赵才放心。你的诚实守信,一时被小城人传为美谈。当年你被推选为响水县首位中国好人。你热心待人,单位同事有什么难事你总是主动关心帮助;你关心公益,哪里有灾难你积极主动捐款,你还买来新衣服和书包送给家里困难的人家,鼓励孩子读书;你乐于助人,离开按摩中心还坚持下班后去义务服务;你还勤俭持家、孝敬父母、关心邻里……

两个月前你住进县城医院,几岁的孙女,八十多岁的父母,还有你的同事、同学、同乡,更有你服务过的盲人按摩师傅,几乎每天都有人前去看望,络绎不绝。医生护士、病友和陪护人员,无不关心关爱着你。

最放心不下你的是父母。父亲每隔一天便与拄着拐杖的母亲乘坐公交车来到你的病床前。母亲总是双手握着你已经肿胀的手,像你小时候喜欢用小手去抚摸母亲一样贴到她的脸上,说着你的乳名,讲着你小时候的淘气事。母亲讲着讲着,泪水便沿着脸上一条条交错深凹的皱纹滴落在你的手上。你挣扎着,用手去为母亲抹泪,还用微弱的声音说,妈妈,你流的一定是开心的泪水,因为女儿没给你们丢脸!病好了,我要天天去陪着你们。

也许是药效的作用,也许是父母之爱感动上苍,有段时间你的身体好转。那天你说想去外面看看,我们借来轮椅,推着你来到灌河边健身广场的小路上。看着灌河,你说:灌河不语,东去入海,一路放歌润万物;小城有声,天天打扮多美好,我亦是个美容师!第一次听到你如吟诗般的自言自语,大家为你拍手称赞。我们还与你放飞白鸽,有灵性的鸽子围着你飞了一圈,便又落在你的面前。

可谁曾想到,一个多月后你就不辞而别。小城健身广场成为你最后一次亲近自然的地方。那快乐的情景镌刻在我们的记忆里,也定格在小城母亲河的岸边,还有你那诗一般对灌河、对小城和这个世界的赞美吟诵。

人物素描

## 堂叔

□朱明军

进城办事,给堂叔捎了自家长的芋头。堂婶拉过我的手一个劲说:老家的芋头炖了黏黏腻腻的,撒点蒜花,又做菜又当汤,一菜两吃。正唠着,回头见堂叔把芋头一个个仔細掰着,一根须、一粒土都掰扯得干干净净,半面盆芋头,掰下大半方便袋土。我尬然解释:芋头挖好几天了,今天赶早进城,就没细细收拾一下。说着拎起方便袋就准备扔垃圾桶,婶婶忙拦住我:你叔掰的不是土啊,还没来得及谢谢你呢,他掰的这是家乡的思念啊!

小的时候,堂叔家和我家“丁头舍”茅草屋紧挨着,两家厨房中间就隔一铁锹宽的排水沟。堂叔是乡卫生院医生,堂婶是小学老师。打我记事起,就没见堂叔、堂婶消停过:庄子上谁家娃要上学了,邻里哪家老人病了,都来找堂叔、堂婶。那时候“赤脚医生”紧张,记得堂叔下班回家了,脖子上的听诊器还是正常挂着,常常是刚端起饭碗,求医人上门了,堂叔马上丢下碗筷,消失在茫茫夜色中。

我们家后面复兴河刚刚开挖好,村里就将农庄规划点安排在复兴河南岸圩子上,零散户要新建房屋统一到新农庄线上。堂叔先于我家搬到规划点,在建新房时,他房子的右侧给我家预留了墩子地,大概我十来岁的时候,我们家也搬来了新农庄。复兴河挑挖上来的下层土,土性比较沙,生产队秋天在大圩上长满了山芋。

星期天下午,我和堂弟及一群小伙伴拎着大锹,扛着钉钯来到大圩捡山芋茎。正拾得起劲,忽听堂弟一声哭喊,抬头看时,只见堂弟双手抱头,刨山芋茎的钉钯落在堂弟头上,鲜血顺指缝往下直滴。原来堂弟在刨山芋茎时,发现挖漏的大山芋,堂弟去拾,另一伙伴举起钉钯来抢,一下子扎到堂弟头上。当时在家的堂叔听到哭声赶过来,夹起堂弟就往回跑,未用麻药硬生给堂弟缝合了头皮,整个过程堂弟一声也没敢吭……

刚刚退休的堂叔曾经被堂弟接到城里住,可没几天堂叔就回乡下了。“脚不粘点泥土,就是不踏实。”堂叔说。

送我下楼,堂叔拎起那半方便袋泥土,出电梯还换了一下手。在小区围墙根,几只泡沫箱里长着香葱、大蒜,一只废弃的花盆里长有一株青椒。婶婶告诉我:那株青椒秧子还是菜市场捡的,回来后堂叔就把它移在了花盆里。堂叔蹲下身子,抓起一把泥土轻轻覆在青椒根周围,泥土从堂叔指缝间轻轻滑落,发出沙沙的声音,堂叔还不时凑近身子,仿佛要嗅寻泥土的气息。新培土的青椒一下子精神了许多,堂叔把多余的土洒到长有葱蒜的泡沫箱里,慢慢站起身说:自己就像这只“红灯笼”,快挂不住了,平日里侍弄这些菜蔬,就是感受老家的味道。

堂婶递过面纸让堂叔擦擦手,堂叔没有接,掸了掸身上的灰尘,迎风轻轻拍了拍双手,尘灰随风从他的指尖飘过,似堂叔悠悠的念乡思绪,袅袅在城市上空……