

流年记

# 跑者的节奏

杨晓

—

我没有见过凌晨四点的洛杉矶,但我见过凌晨四点蓬莱滨海路上的跑者。

晨光熹微,街道宁静而空旷,鲜咸的海风轻轻拂过飞扬的衣衫,脚步踏出的有力节奏,与均匀的呼吸声完美共振,绷紧的肌肉被汗水镀上一层金属光泽:这是一幅多么美妙而丰富的画面!力与美,苦与乐,还有孤独与自由。

我与跑步结缘完全是爱美之心作祟。人过中年身材发福,漂亮衣服无法加身,终于,我忍不住大喊一声:我要减肥!

首先想到的是节食。操作起来却一波三折。倒不是抵挡不住口腹之欲;而是周围环境太严酷:一边是先生对我漠视其厨艺的抱怨,一边是老母亲焦虑我健康的絮絮叨叨。

小时候做过一道数学题:一个水池子,同时打开进水和出水的阀门,问什么时候能把水池子灌满。我至今犹记当时的愤愤不平:谁这么浪费水?没承想,这题目现在又摆在了我的面前:既要吸收能量,又不能让其体内过多集聚,只有“消耗”一条路了,开大出水阀!

怎么个开法?迈开腿,跑步。于是置办好装备,我踏上了跑步的征程。

跑起来才发现,原来跑步并不简单。首先要解决的是时间问题。上班,就要遵守作息制度,刷脸打卡严谨有序,有时还有早晚自习,总不能大汗淋漓地跑进课堂吧?那么什么时间跑呢?想起鲁迅先生所言:时间就像海绵里的水,只要愿挤,总还是有的。诚哉斯言!那所选没有自习的早上、没有课的周末。

然后是伤痛问题。大腿、小腿、膝盖、脚踝,甚至肩背和腰,没有没痛过的地方。那就调整姿势、跑量,加强力量训练,先增肌,再提高耐力。如此这般,一来二去,居然跑上了瘾。到了跑步的时间点儿,脚还没动,心里就觉得少了点什么,老不得劲儿,那就跑起来吧!

接下来似乎是一个颇具技术含量的问题:以怎样的节奏跑?

一位大姐告诉我:适合自己的就是最好的,不要为别人的节奏乱了自己的脚步。这句话极大地鼓舞了我,是啊,不跟别人比强度,只跟昨天比坚持,这才是最好的节奏。

刚开始跑步,我不敢到滨海路上去“现眼”,万一那痛苦狰狞的表情吓着游人咋办?我发现附近的操场是个不错的训练场,虽然久已废弃,跑道的红色塑胶陈旧不堪,有些地方已然剥落,露出灰暗的地面。旅游旺季,这里还常常变身临时停车场。但这些都影响来此锻炼的跑者。

天还没亮,操场上已人影绰绰。有的还在一旁热身,有的早已在跑道上一圈又一圈地飞驰了。操场的北边是一片高大的杨树林,只要不是冬季,永远绿意盎然。风梳理着树儿们的发辫,发出啦啦啦啦的吟唱,空气中弥漫着清新的气息。在这样的环境中奔跑,自有一番天地逍遥的畅快。

操场的东边是蓬莱阁水城那高大的围墙,像巨人的臂膀将你紧紧拥住,给你十足的安全感。尤其在炎热的夏天,城墙完美地挡住了初升的太阳,只给你漏下几缕透过城墙垛口的晨晖,

勾勒出跑者曼妙的身姿。有时,从田横山与丹崖山的豁口处一泻而来的海气,会给你带来最舒爽的空气浴。

来此训练的不乏专业级别的跑者。无论是小伙子还是大姑娘,一律英姿勃发,不必看那色彩夺目的运动衣,也不必看那一丝一缕跳动的肌肉,有时甚至不用费神去看,光是听那铿锵有力的脚步声,你就知道后面上来的是一支正规军。看他们跑近、超越、跑远,有时你会情不自禁地驻足欣赏,那摆动的双臂,迈开的大长腿,矫健的身姿,像小鹿、像羚羊、像猎豹,总之是帅呆了,美极了,燃爆了!

当然,这里更多的是大众跑者。我经常遇到一位年长的跑者,跑起来慢慢悠悠的,一条腿似乎不太灵便,却驰而不息,一圈又一圈。听说他是一名退休干部,老伴提前走了,孩子在国外,就剩他一个人,去年得了一场大病,慢慢恢复过来后,就爱上了跑步。有那么一两次,老人停下来,拿出手机,请跑友帮他拍几张跑步中的照片,说是要发给远在异域的孩子报个平安。谁说身手矫捷的才是榜样?这样一位步履悠然的老者更像是我们的“领头羊”。

二

踏过落叶缤纷的秋天,跑过风雪冒烟的冬季,迎来绿意婆娑的春天。从三公里到五公里,再到十公里,跑步改变了我的姿态,更改变了我的心态,我终于踏上了滨海路上那条勇敢者的赛道。迎着晨风,听着海浪,看着八仙雕像、观音苑、

八仙渡、三仙山、欧乐堡等一个个景观从眼前退到身后,鸥鸟伴我起舞,朝霞为我喝彩,感受内啡肽与多巴胺带来的那种惬意,有一种自豪,油然而生。

有人说过,当我们谈论财富的时候,不仅仅指金钱,它还包括健康的身体、旺盛的精力,以及感受幸福的能力。跑步让我拥有了很多很多。

村上春树,这位日本后现代主义作家,凭借坚持了30多年的跑步习惯成功戒掉了烟瘾。他在总结这段心路历程时,写下了《当我谈跑步时,我谈些什么》一书,村上春树说:“这份选择(指跑步)对自己就是一份修行,你没有伙伴,也没有对手,你要修炼的是自己,要超越的也是自己。”

我在跑步的时候,真的感受到了这种修炼。跑步不需要什么搭子,它更适合一个人做精神上的独处,有人称之为动态冥想。奔跑中的你不会感到寂寞,相反,你会得到一种奢侈的精神空间:放空自己,只关注脚下,只听到呼吸,你可以什么都不想,也可以什么都想,这是独属于你的自由天地。有时你会发现,跑着跑着,灵感乍现,困扰多日的问题突然有解了,卡住的文思一下子峰回路转,阴霾重重的心灵顿时澄明了,那一刻,你会感觉每一步都充满了力量与诗意,每一步都在奔向更好的自己。

有人说,跑步是门槛最低的投资,你投入多少时间和汗水,就会回报多少健康。其实,跑步带来的何止是健康,它还带来一种独特的归属感与获得感:苦与乐相互转化,孤独与自由彼此成就。

人世間

## 大哥的“点赞”

高艳娥

我喜欢大哥的左手,他朝我一竖大拇指,就两个“点赞”。

但大哥却不喜欢,他恨不得把自己的大拇指给剁了去。只因为,大哥的左手大拇指从中间分成了两瓣,像一对双胞胎拇指兄弟一样。我妈常抚摸着大哥的手指说:“这是娘胎里带的福,将来咱有福享呢!”话是这么说,但我妈不允许我们在大哥面前提起关于大拇指的话题。

也许正是因了大拇指带来的福气吧,打小儿,大哥就比我们兄妹几个都乖巧懂事。他不像小弟那样调皮捣蛋,也不像大姐一样叽叽歪歪。爸妈吩咐的活计,他一听就明白了,悄悄地干得又快又好。就连带我这个鼻涕虫妹妹的活儿,他也毫无怨言地接受。

至今还记得三四岁的我,趴在八九岁的大哥的背上去上学。他坐在课堂上听老师讲课,我坐在他身边跟自己玩,玩够了,就念叨着要回家。他怕老师批评急出了眼泪,看他掉眼泪了,我干脆哇哇大哭起来。老师没办法,只得让哭成一团的兄妹俩回家。站在教室

门口,大哥跟我说:“妹妹,学习多好呀,多识字儿,多学文化,长大才有出息!”我点点头。大哥就朝我一竖大拇指说:“妹妹真棒!”大哥一下子两个“点赞”,立刻把我逗笑了。

平时,大哥总是双手插兜坐在院门口的门槛上,安安静静地看光景,看荷锄上山的大人们你一言我一语地相互逗乐,看卖瓜果梨桃和换豆腐的沿街吆喝,还有跟他差不多年龄的男孩子在大街小巷追跑……他们跑累了,就一股脑地涌到我家门前的台阶上,嬉笑着,打闹着,也一屁股坐到大哥坐的门槛上。大哥呢,来一个,让一下;来两个,让两下;门槛坐不下了,大哥就起身站一边,仍然双手插兜,一声不吭看着大家乐。

我妈看到这情形,偷偷地对我爸说:“这孩子太老实了,不会受人欺负吧?托人再去大医院打听打听,能做手术的话就做了吧。”

我不同意,大声说“不”,我觉得大哥的拇指很酷,每次他表扬我的时候,大拇指一竖就是两个“点赞”,多带劲儿!问大哥。大哥也摇头。我把自己

的两个大拇指并拢在一起朝大哥“点赞”。大哥朝我笑笑,摸摸我的头。起初我以为大哥是怕疼,后来才知道,大哥不是怕疼,他是怕家里花钱。

不知不觉,我们长大了。大哥的手终究没有做手术,双手插兜仍是他的习惯性动作。那个独特的大拇指丝毫没有影响他成为一个心灵手巧的人。他会写立体带阴影的美术字;他能在普通的玻璃上磨出梅兰竹菊的图案;他还会用身边的器物模仿出武打电影的声音特效……只是,他有些敏感,有些自卑,对相亲有些抵触,在他的手遭到了数次嫌弃之后,很长一段时间,他都郁郁寡欢,直到大嫂的出现。大嫂崇拜大哥的“内秀”,对他的手也毫不在意,她不像我们那样小心翼翼,谈“指”色变,她也喜欢大哥的“点赞”,甚至常跟大哥开大拇指的玩笑,说属马的大哥很幸运地拥有一对小马蹄,是老天赐予的福分呢!

大哥在事业上还是很幸运的。年轻时,他在粮食系统的饲料公司上班,整天跟养殖户们打交道。起初人家都觉得他双手插兜,不言不语的挺傲气,

慢慢地,就发现了他的实诚和敦厚。一来二去,这些养鸡、养猪、养鱼的都跟他成了好朋友,大哥跟他们也学到了很多养殖的经验。后来单位破产,大哥下岗了,他毫不费劲地步入了农村养殖业,虽说规模不大,但二十多年来经营得顺风顺水。在种鸡养殖和禽畜病防疫方面,大哥很有自己的一套做法,反倒成了养殖户朋友们眼里的“专家”。

成了“专家”的大哥依然很谦和,不管是谁,一个电话,一声召唤,他立马出现在人家的鸡窝、猪圈、牛舍、马棚、鱼塘伸手帮忙。一提起大哥的名字,大伙都纷纷伸出大拇指给他“点赞”。

如今的大哥,成了一位既踏实又开朗的小老头儿。前几天,他笑嘻嘻地对我说:“小橙子握着我的大拇指反反复复地摩挲,说我的大拇指很神奇,问我有什么魔法,让他也有这样的大拇指,哈哈……”

小橙子是他三岁的小外孙,聪明伶俐,是大哥的心头肉。说着话,大哥便又竖起了他的大拇指给小外孙点赞——哟嗬,又是俩“赞”!