

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，这题目现在又摆在我的面前：既要吸收能量，又不能让其在体内过多集聚，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！那就选没有自习的早上、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，这里还常常变身为临时停车场。但这些都不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，发出唰啦唰啦的吟唱，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水，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。无论是小伙子还是小姑娘，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，就剩下他一个人，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”。

—

踏上落叶缤纷的秋天，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、欢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清明了，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我。

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。

人世间

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技……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、养鱼的都跟他们成了好朋友，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，大家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”！