

流年记

## 跑步

牛图

一

第一次高考体检,我因血压高被淘汰。再次高考体检,我量了两次血压,仍不合格。医生说,到外面去放松一下,十分钟后量第三次。再高,那就淘汰。我忐忑不安地在体检室外面的甬路上来回走着,无助地想,难道这次又过不了关了?在我焦灼之时,物理教师王德春领我去了他家,让我喝下一大杯醋。我慢悠悠地回到体检室,第三次量血压,过关了!我高兴得一个高儿跳出来,跑去告诉王老师。

高考揭榜,我考上了烟台师范专科学校中文系。进入高校,我立即买了几本医学书,恶补人体循环系统知识。我的家族中没有高血压病史,我也很注意饮食,不喝酒不抽烟,只是容易情绪一激动,血压就升高,书中说这叫应激性血压高,只要不紧张、休息好、注意锻炼,血压会慢慢稳定。

二

于是,我开始了跑步。

“如果你想强壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!”古希腊这句经典格言,听了让人热血沸腾。

运动有许多种,跑步是最经济最实惠的,坚持下去会带来诸多好处,何乐而不为呢!从入学第一天,我开始了每天早晨不少于五千米跑,等班级早操时,我再浑身汗漉漉地加入到早操的队列。

彼时,学校的三百米跑道是炉渣铺垫的。每天清晨,微弱的灯光下,只能听见嚓嚓的脚步声、呼哧呼哧的喘息声。

秋冬的早晨五点半,人们还都在睡梦里,跑步的学生们已经闹活了操场。初跑,求快、呼吸急促、张嘴喘,跑几圈就感觉头昏脑涨,咽喉撕裂般疼痛。慢下来,闭嘴、鼻孔呼吸,头不再那么沉重,腿也轻快了些。慢跑几圈再快跑几圈,五千来米,四十几分钟就完成了。晨曦微露,再看看身边的跑步者,面孔有了大概的模样。跑步的过程中,只专注自己的身体调节,体验跑步的艰难和愉悦,根本没有心思看周围的人。每跑一圈,都需付出努力,身体不适时欲半途退却,想到自己年纪轻轻就有血压问题,于是选择坚持,坚持,再坚持!

五千米跑下来,感觉爬上了一座高山,四肢轻松,愉悦自来。再跑,脚步稳健,沙粒被我带起,竟飞到了脸上,仿佛沙粒带我飞行。展开双腿,我在跨越,我看到了心脏在欢乐地跳动,用呼吸调节步数,脑中计算着圈数。有人超过,偏着脸儿瞅了我一眼,好像在说,伙计,加快点儿,别像小脚媳妇!我加快追赶,即便追赶不上也紧追不舍。既然坚持跑步,那就不择天气,天天围着操场跑。小雨爽爽,氧气充沛,一身运动服足够雨淋半个小时;逢上雨季,只穿短裤,光膀子跑,很是痛快。跑完了冲个凉水澡,太舒坦了。雪天呢,空气虽然冷冽却也清新,呼吸一口,肺中废气瞬间透析干净,内外有焕然一新之感。入场时的凉意,

经不住几圈奔跑,温乎乎开始发散着热量,抹去了冬的冷意,季节在跑步人身体里没了分界线。

三

每年的春秋运动会上,我都是中文系的中长跑运动员。我参加比赛的目的是锤炼自己的意志,得奖在其次。发号令一响,我便盯着前方的背影,心里只有一个信念,紧紧靠住、黏住,不让他甩掉我,看看身边有人超过,也不攀比。当呐喊助威声响起:“冲上去,越过去!争第一,争冠军!”我也仿佛未听到,屏蔽了所有杂念,跟着跑。冲刺的时刻,我加快步伐,轻松越过了前面的背影。一场比赛下来,我余味未尽,浑身积攒的力气好像没用完。

赛后我才发现,我是一万米倒数第五。看到领奖台上一个个兴高采烈的脸蛋,我免不了后悔:自己太保守了,如果拼尽全力,或许能拿个名次。

再次踏上赛场,开跑后,我有了足够的智慧,跟着前面第一个领跑者,他多快,我多快;不超越,积攒力气,等最后的冲刺。有人冲到前面,成了新的领跑,我就越过去,继续占据第二的位置,有人企图超越我,我拼力不让超越。我个子不足一米七,但我拉大步幅,加快频率,可以弥补不足。跑完前两圈,肺部缺氧,呼吸困难。此刻,需大口慢慢吸气,然后快速呼出,步伐不可减速,等他人慢下来,我已习惯了自己的快节奏。旁边有同学递毛巾给我,我不顾,目视着前方,那儿才是我的专注。

大学期间,我得过全校八百米、一千五百米冠军,五千米、一万米亚军。运动会过后,我再跑在操场上,如入无人之境,恍若一条游在大海里的鱼,任我飞跃,我的呼吸已远远适应了双腿的频率。

四

从第一次跑步开始,我如一支离弦的箭,箭头已越过三十多年的时光。它带我看花开花落,大雁南去北来;我看到了道路越来越宽,大楼越来越高。如果按每天五千米计算,去掉暴雨暴雪天气,我最少跑了十几万公里,它消耗掉了我多余的脂肪,几十年保持一个体重。

箭头在我耳边回响,虽然不比当初的快捷,但依然在飞。不怕慢,就怕停。不积跬步无以至千里,我的脚步岂止几万里。我想在时空的隧道里多识几棵树,多追追风,多遇几场雨雪,跟鸟儿飞行。在时空的海洋里,我们都是——一支飞行的箭。

在跑步中,我看到了时光跟我同步,许多不快,被脚步擦起的火花消融,前方一片亮丽。

多年前,我在中学教书,也坚持天天跑步,还带动了十几名中青年教师一起锻炼,日日早起,围着操场奔跑的身影,至今留存在时空里。

“你看人家牟老师,坚持锻炼,有一个好身体,学校药费报销里没他一分钱。”我们中学的校长如是说。想起校长的评价,我不免热血沸腾。

## 赶海

王兆贵

在我国古代,关于大海的典故有很多,如八仙过海、精卫填海、张羽煮海、哪吒闹海等。《哪吒2》火出圈后,让我想起了童年赶海的往事。

住在沿海地区的人,对赶海这档子事儿不陌生。从字面上看,赶海与赶集趋近,都有赶的意思,只是场景和目的不同。

赶海的时间,一般是夏秋两季。我那时年纪小,跟着大人或半大小子去赶海,纯粹是玩耍凑热闹,至多挖几个蚬子,捡些花石头和贝壳回来。

洗海澡时,一个小伙伴留在沙滩上看衣服,其余的走进浅水湾里扑腾扑腾。光着身子在海水里泡的时间长了,那股子寒凉劲吃不消,上岸后趴在晒热的沙滩上,要暖和好一阵子才能缓过来。即便如此,回到家后,被海湾里的礁石和碎贝壳扎破的脚掌依旧惨不忍睹,被太阳和海水侵蚀的皮肤会火辣辣地疼上好几天,直到爆皮脱落后长出新皮肤才能有所缓解。

年长后得知,赶海要根据潮涨潮落的规律,选择在农历初二或十五,大潮退得远又快,那些贝类海鲜行动迟缓,就会被搁置在浅滩上,留给人们捡拾。有经验的赶海人,会带上网具,撒开撩网捕捉鱼虾,推动铲网兜蚬子,运用竖钩钓蛏子。村里倒是有几位赶海的老手,可他们都是独行客,嫌小屁孩碍事,从来也不带我们。不带就不带吧,我们几个小家伙就自己结伴去,上午八九点钟出发,下午四五点钟往回赶。龙口的金沙滩一带比较平坦,只要不往深处走,发现涨潮了立马拔腿上岸,一般不会有什风险,家长们也不担心孩子们的安危,至多是骂了一顿了事。

记得第一次去看海,感觉有点眩晕。海面像鼓出来似的,浪滔滔海天一色,渔船驶到海天连接处就没了踪影。后来乘海船去天津,去上海,眼中的大海既辽阔又虚幻,不由得让人联想起庄子的望洋兴叹,联想到哪吒闹海里抖晃的龙宫。好在从小见识过大海,见识过潮起潮落,也就免除了晕船之苦。

成年后在海边买了房子,推窗就能看到大海,风景倒是惬意,但没了赶海的兴致,再好的风景也只是淡淡的素描。儿时赶海的日子一去不复返了,留下的记忆就像一张张黑白照片,遥远而又模糊。

## 四棵榆树

于心亮

我家的菜园靠着一条大道,大道边种着许多榆树,每年春天,当榆钱纷纷扬扬飘落的时候,简直能把我家的菜园铺满。

照理说,榆钱都是种子,落到地上沾着泥土就会生根发芽,但我家的菜园竟然没有一棵榆树苗生发。不知是喜欢摆弄菜园的爷爷及时锄掉了,还是榆树好心肠地体恤我们家,规规矩矩,不跟地里的蔬菜争地盘和养分。

但是有一年,菜园边长出了四棵榆树苗,等我们注意到的时候,它已经长老高了。爷爷笑呵呵地跟我说:“让它们长吧,你们比比赛,看谁长得好!”我爸知道了便说:“本来大道边的榆树又挡风又遮阳的,地边再长这么四棵榆树,不更咬地了么!”说完,他扛着镐头要去刨掉。爷爷说:“暂且先留着吧,将来长大成了材,不更好么?”我爸听了,就把镐头放下了。

这四棵榆树苗长得飞快,噌噌往高处蹿,一年一个样儿,到我上学的时候,已经长成碗口粗了。但爷爷却在老去。每天他都待在菜地里,侍弄下这垄苗,侍弄下那垄苗,当没有什么可侍弄的时候,就坐在榆树下,默默地抽着旱烟袋,眼光看向大道极远的地方……

我去菜园耍,爷爷就在榆树上给我吊个秋千,然后站在一旁,乐呵呵地推着我悠来晃去打秋千。我们的笑声落满了榆树的枝头。

后来,爷爷不在了,我坐在秋千上悠来晃去一整个下午,然后将秋千解下来,回家跟我爸说:“你不是想砍掉榆树吗,现在去砍掉吧!”

爸爸没有抡斧子,四棵榆树生长得很好,春天里落榆钱,秋天里落叶子……只是菜地里换成了爸爸去打理。

我在心里常想着爷爷,想着他每天笑呵呵的样子、在菜园地里忙活的样子、在榆树下休息的样子。

再后来,我们的菜园换给别人了。菜园的新主人嫌弃四棵榆树挡风遮阳还咬地,因此说要砍掉它们。我知道了,急忙飞跑回家告诉我爸。

我说那四棵榆树是我小时候从地里长出来的,爷爷每当给菜地浇水的时候也给榆树浇浇水,爷爷每当给菜地施肥的时候也给榆树施肥,爷爷每当给菜地松土的时候也给榆树松松土……那是我们家的四棵榆树,他们怎能说砍就要砍掉呢?爸爸笑呵呵地摸一下我的头说:“不要去计较那几棵树,好好学习,好好做人,这才是需要你认真计较的。”

菜园的新主人把四棵榆树砍掉了,据说还赚了很可观的一笔钱。

每当我经过菜园,总感觉那四棵榆树依然静静地站在那里,春天里长满了绒嘟嘟的榆钱儿,风一吹来,就纷纷扬扬飘得满世界都是,爷爷在树中间给我吊了一个秋千,我们爷儿俩的笑声像鸟雀一般落满了枝头。当笑声消失的时候,我看到爷爷依旧坐在四棵榆树下,默默抽着旱烟袋,笑眯着眼睛,看我背着书包顺着大道越走越远,走到极远的地方去……