

跑起来，就是了

——读俞永富随笔集《勇超之诺》



方其军

宁波《文学港》杂志社有一位工作人员叫俞永富，我是知道的。文学杂志社里的人，通常是作家，也有人会诙谐地说是“坐家”，料想他应该就是一个文弱书生。不知何时，我们加了微信，留意他朋友圈久了，发现他喜欢跑步，而且跑量惊人，一个月能跑600多公里，刷新了我的“作家观”。于是，我在某一条微信里说：“俞永富可能是在宁波能跑的人里最能跑的，在宁波能跑的人里最能写的。”我说得有点保守，地域范围或许可以扩大至浙江，或是华东，甚至更大？

俞永富心里有一位作家楷模，不是海明威，而是村上春树。这是我读他今年3月出版的随笔集《勇超之诺》知悉的。村上春树喜欢跑步，以此训练毅力从而更好地写作，跑过30多场马拉松，最好成绩是3小时26分钟。2015年，俞永富在参与马拉松之初，表示要在两三年内超过村上春树，无论马拉松次数，还是马拉松成绩。这，就是他的“勇超之诺”。俞永富做到了：至2017年4月，他跑了34场全程马拉松，其中最好成绩是3小

时25分46秒。《勇超之诺》有一个副标题——“我的挚爱是马拉松”。我不知道他最爱的是跑步还是写作，或许，不分主次吧。

《勇超之诺》基本就是一场场印象深刻的马拉松参赛经历的记录，行文没有“技巧”，看上去像是事无巨细地将所见所闻所感“登记在册”。然而，恰因如此，整本书更有真实感、在场感和“血肉感”，像一部镜头逼仄、画面高清的纪录片。读者可以随着他的脚步和笔触去一个个或近或远的“现场”，听到步伐的风声，看见汗珠的弧度。他去武汉跑，去合肥跑，去无锡跑，去昭通跑……不同地区有不同的风情，包括美食和美景，而跑友中往往有几位“老熟悉”。

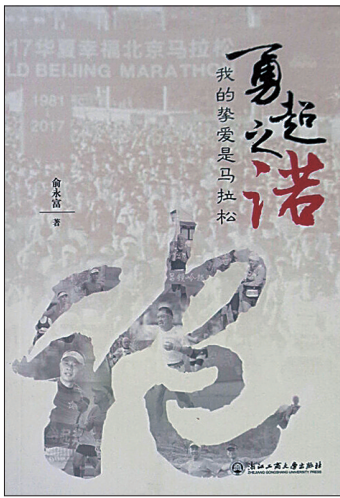
俞永富的奔跑，有时离我并不远。在一篇文章里，他这么记录：“晚饭后，七点半的样子，从宁波的家里出门乘车来到余姚，沿着谭家岭路往西跑一段路到余姚城西郊，然后折返往东跑，一直跑到家里。”从余姚跑到宁波城区，在我看来当惊为天人。然而，在俞永富那里，只是“家常便饭”罢了。在另一篇文章里，他描述了在余姚市全民健身中心举办的一次“义跑”，大概是每人每公里就产生一元钱义款，众人奔跑的总量是一个可观数字。这事，我是知道的。原来俞永富也参加了，而且，他提到此前一天参加鄞州咸祥诗会，为了能在义跑中发挥正常而放弃享用美食。那个诗会，我也参加了，我却忙

于大快朵颐。

如果不是俞永富，我可能无法感知那样一个奔跑的群体，无法体会他们的甘苦与冷暖。在《勇超之诺》里，我看到了几个陌生的词汇：失温、排酸、“背靠背”……读过才知道，“失温”是指天寒地冻或大雨倾盆导致跑者失去体温；“排酸”是指剧烈奔跑后继以轻松的小跑或散步使腿部肌肉渐渐适应状态；“背靠背”是指刚跑完一场马拉松，第二天继续另一场马拉松，不休息。俞永富就经常“背靠背”，以致其妻整不明白为什么他明明去参加北方城市的马拉松，却是从南方城市返家的。

许多时候，人们喜欢将马拉松比作人生，或将人生比作马拉松。在阅读《勇超之诺》过程中，我常常有这样的感想：这个比喻是恰当的。成千上万的人，在同一个起点出发奔跑，这就如同一个年代出生的成千上万的婴儿。刚刚起步阶段，前10公里、20公里，大家差不多，就像婴儿期的人表现差不多。然后，渐渐就有了差距，就像青少年的才智、性情等各不相同地表现出来。再然后，人与人的境况差异基本就定型了。当然，一路上，有坦途，也有陡坡，有胜地，也有险境，时而有友人相伴，时而孤身一人或被不断赶超……阅读《勇超之诺》的文章，仿佛是在阅读活着的寓言或命运的河山。

在书里，有一个终极性的问题：“跑马拉松到底为了什么？”作者借跑友之口，列出许多答案，为

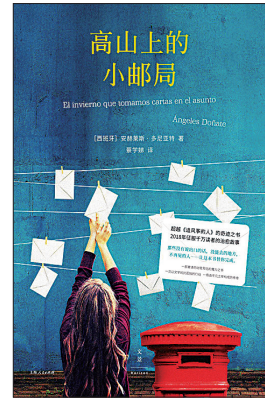


成绩，为奖金，为锻炼，为减肥，为面子，为谈资，为随潮流……跑友说：“感觉一切理由只是借口，没有原因，没有为什么，喜欢跑就跑，就好这一口。”这大概没说错。俞永富为什么要奔跑？他在书里透露，是为了强健身体。当然，还有一个超越村上春树的“口号”引领着他。不过，实现这个目标后为什么还在跑呢？我在书里找到答案——想象着父母看见他在跑：“我的爸爸妈妈啊，你们看看你们的孩子跑得多好啊。”

俞永富是为他的父母而跑，也就是为着“生而为人”而跑。这个答案，在我读《需要温暖》一文时，已隐隐预知。当父亲老了，几乎瘫在床上，曾经强壮的他连生活都不能自理了，更不可能跑动了。如此对照，跑，是多么可贵多么需要珍惜的一件事啊。就像活着是一件珍贵的事一样，奔跑也是珍贵的。奔跑是活着的重要依据，其中包括毅力、情感和尊严。余华说：“人是为了活着本身而活着。”我想，对于俞永富来说，或许是为了奔跑本身而奔跑吧。

荐书

《高山上的小邮局》



从标题和封面设计上就可以猜到七八分，《高山上的小邮局》一定是个与书信有关的故事。然而，这又是一个不平凡的故事：寒冷的冬季，在西班牙一个日益凋敝的小村落里，一位老太太发起了一场书信接力……

为了不使波尼韦尔的邮局关闭，为了不使村里的邮差萨拉被迫调到遥远的地方任职，80岁的罗莎想了个办法，她给已经失联60年的曾经的闺蜜路易莎写信忏悔并求助。罗莎的想法很简单，她请求路易莎写一封信，寄给村里的另外一个女人，以此来“创建一个文字接力，让它长达首尾，坚固得让那里无人能够切断”，这样就可以帮

作者	(西)安赫莱斯·多尼亚特
出版	上海人民出版社
日期	2018年6月

助已经40岁，带着3个儿子的单身母亲萨拉继续留在村里。

心怀诗梦梦想的短发姑娘阿尔玛，隐居在村里的性格乖戾的著名诗人，因为照顾父亲而中断了冒险梦想的沉默少年，几乎不识字却有一手好厨艺的老妈妈，逃离家庭、脾气古怪的叛逆妇女，来自秘鲁、不幸丧偶的清洁工……越来越多人甚至萨拉自己阴差阳错地成为这个书信接力中的一环。

结局自然不坏，萨拉的工作奇迹般地保住了。另外，书中的人们通过书信，述说自己的烦恼和琐碎，借助书信的力量，拷问内心，汲取他人能量，最终找到了属于自己的救赎。这是“一场由平凡之举构成的传奇”。作者安赫莱斯·多尼亚特是西班牙的新闻教育工作者，她从生活中的书信往来以及与同学互寄圣诞节明信片里获得灵感，创作了这个治愈故事。（推荐书友：赵鲁璐）

《浮生万象记》



《浮生万象记》是一部文学和艺术相结合的书，容纳了东西方鲜为人知的逸闻，章节点面兼顾，文本脉络清晰；它还是一部想要收藏世界的笔记，作者毛晓雯收集那些远去的细节和枝蔓，梳理人们的观念与言语，令历史重新熠熠生辉。

罗马、科林斯、巴黎、雅典……熟悉或不熟悉的城市，依次在文字里登场，暗藏着让我们感到新鲜、惊险、神奇甚至不可思议的传奇，加之以经典绘画的佐证，无比丰富的历史生活情景便浮现眼前。

不同历史阶段的艺术与经济、社会等互为影响，意大利文艺复兴后期画家乔尔乔内的代表作《沉睡的维纳斯》，展现了维纳斯酣然入睡的场景。仔细观察，会发现女神的腹部微微隆起，这其实是流行风尚的体现，因为当时的人们认为，隆起的腹部象征着

作者	毛晓雯
出版	广西师范大学出版社
日期	2018年7月

健康的生命。甚至男士的服装流行过“鹅腹”——用材料填充腹部使之隆起。这样的审美观念，让以瘦为美的今人感到匪夷所思。

另一幅表现睡眠内容的名作《睡美人》，描绘了童话中公主和两个女仆沉睡的场景。在这幅由19世纪中期英国画家约翰·柯里尔绘制的画作中，主仆的面容和睡姿虽不相同，但都很完美，她们的美在现实中几不可寻。原来画家在创作时，综合了各个模特的优点，在真实美人的基础上进行再加工。这种创作理念虽久远却不过时，至今仍为画家所沿用。超凡脱俗的艺术形象，其实是现实人物的具体体现和高度概括。

在《知乎》一章中，作者剖析了丹麦画家维米尔·约翰森的作品《平安夜》，以穿越时空的轻松文字，为读者揭开“圣诞树由何而来”的答案。它是16世纪宗教改革倡导者马丁·路德间接发明的，后来，手工业协会和有钱人把糖果、苹果、椰枣、核桃、糕饼和纸花装饰点缀在树上，让孩子们去摇树，谁摇下来就归谁所有。一些穷人家的孩子就靠摇树来挣取全家新年的口粮。

《浮生万象记》是作者营造的神秘城堡，看点多多，悬念丛生。（推荐书友：李晋）

《幸福的科学》



近年来谈“幸福”的书多以“知足”为话题，所谓“随时快乐随时福”，本书独辟蹊径，将焦点汇聚在“积极心理学”上。积极心理学的研究对象不是那些有心理疾病的人，而是人群中最早卓越优秀的人，如顶尖发明家、体育冠军、一流棋手……他们身上究竟有着哪些超乎常人的品质？又是什么使他们跌入低谷后仍有爬起来的力量？本书主张将积极心理学应用于实践教育中，把当代教育和积极心理学有序结合，展开情商、幸福、利他、乐观的性格、美德和价值观、社会关系教育、健康的生活习惯这七个方面的教育，以弥补当代教育

作者	曾光 赵昱鲲
出版	人民邮电出版社
日期	2018年4月

侧重“智力、知识、技能”的缺陷。人性中的光明因子非常多，作者将坚毅视作成功的终极品质，大事成于不弃不馁不屈，也唯有具备“老骥伏枥”般的志向才能摧而不折。作者认为，每一种品质需要经过淬炼才能成就，书中介绍了七种技巧，分别是情绪ABC、跳出思维陷阱、冰山探索、信念挑战、检视未来、冷静与焦距、实时抗压。

积极的人生需要积极的心态，追寻快乐之路上，我们往往祈愿物化的东西，却忽略了最本质的东西；习惯于他人的评价来衡量自己的幸福感，却淡忘了主观的幸福感。积极心理学仿佛一股清流，荡漾着疲惫和不安，还我们一颗原本纯净的心。

生而为人本应承担很多的责任，奋斗本就是一种快乐，积极奋斗使人更趋完美，而悲观和懒散却是另一种堕落。（推荐书友：江泽涵）

欢迎加入宁波日报书友QQ群：98906429

品鉴

让生活更有趣些

——《人间须尽欢》读后有感

痕墨

生活原本是厚重的，甚至有时还会让芸芸众生产生沉重、苦痛之感，但高军先生却要努力写出其间的轻松和诙谐来。他同时也着力于刻画生活自身具有的动人纹理，这些纹理的深处隐藏着平凡至极的温暖与快乐。

高军先生不是科班出身的舞文弄墨者，本职应该算是画家，料想其妙笔生花的水平和他长年养成的那一双“发现美的眼睛”绝对分不开——留心的观察是出色书写的前



奏。高军先生擅长写小品文，之前出版过《世间的盐》《橄榄成渣》，这本《人间须尽欢》风格一如从前，周围各色人等的家长里短、吃喝玩乐、生老病死，呈现在他的笔下，嬉笑怒骂皆成文章。写着写着，就写出他自己的人生观念和贯穿在整本书中的精神志向——“我们活在世上，不过想生活得更有趣些。”

生活么，甜酸苦辣咸，五味俱全。但首要一条，你得认识到：生活其实并不怎么慷慨，它喜欢磨炼人，考验人，乃至捉弄人。不过在作者眼中，生活还有些调皮，就像马三立先生的代表作一样，喜欢“逗你玩！”于是作者选择了轻快的短句来作文，读来让人觉得顺溜、好看、有趣。他对人事景物的叙写，没有过度审美化和文学化，也不去追求篇章的成熟度和完成度，只用通俗浅白的语言建构生活的本相。这并没有使文章本身流于浮泛，读完它们，你依然会有心得，会有收获。《风水大师生意好》一文提到了长得道骨仙风的“风水大师”老马，所谓“道骨仙风”其实是“黄瘦”，加之“颌下还有几缕黄白相杂的胡子，长年穿唐装和大褂”，于是就“风度难描难画，天然一段韵格”。老马帮作者的一个朋友看过财运，结果这位花钱的客户，财产状况没有丝毫起色，“风水大师”本人倒是越

来越财源广进。

《抢垃圾》是一则生活片段。作者住家附近那位叫王英梅的老婆婆习惯于晨起吃过早饭就去垃圾桶看看有什么好拾的，谁知“莫道君行早，更有早行人”，另一位叫李九凤的老人凌晨四点就起了，同样要去垃圾桶搜寻一番。于是两位老人有了小小的龃龉。单说那李九凤家的情况，一家六口，四个孩子中，两个大的男孩是老太太和前夫生的，两个女孩是和现任丈夫老陈生的。老陈为人沉默寡言，喝多了有点家暴倾向。“隔壁邻居如果手里没事，就出去劝一下，有事就把手里的事忙完了出去劝一下”。渐渐地，大家发现，李九凤家的吵嘴打架有个特点，“绝不含怒到日落”。老陈打老婆，儿子大了就开始帮着母亲还手，老陈骂那非亲生的儿子没良心，自己养大了白眼狼。然后李九凤就叫女仆给老陈拿紫药水，一家人复归风平浪静，相互催促着赶紧吃饭吧。看罢这篇，便觉这世上每一对在小打小闹中相携生活的夫妻，都是如此过着热闹喧嚣的日子。

《我的晚年生活》是一篇“假想式”的文字，50岁出头的作者未雨绸缪地设计开了自己的“晚年生活”。重点是看中了一处养老楼盘，附近有老年活动中心和老年大

孙文辉

学，还不能毗邻两家三甲医院。作者满意地写道：“我住在医院旁，一不舒服我就摞铃，小白车呜呜哇哇把我拉走。到了医院输液打强心针，心脏起搏，就是电影里常见的那种，两个像拳击手套的东西，通上电，往心脏上按，一下，两下，了不起三下，我就被电得坐起来了，然后我养几天好了，回家了。”你说这是作者杞人忧天？也未必，中国人讲究“人无远虑，必有近忧”，作者只不过是幽默的笔调帮那些有着“晚年焦虑”的人们写出了心头所想。

《小公务员之死》的主角是作者的姐夫，一个警察。此人无甚爱好，唯求做官。好不容易混到了正处级，看别人升了副厅级，正不开心呢，冷不防在例行体检中查出了癌症。这下是彻底戒了官瘾，开始到处求医问药，尽找些经霜的甘蔗、原配的蟋蟀当偏方吃。直至临死，姐夫想吃一碗蛋炒饭，却吃不了了。生老病死，自然规律，谁也控制不了，我们能控制的，是叫作“欲望”的东西。

《人生须尽欢》没有前序后跋，既不做自我推销，也省了名人推荐。书好不好，别人不用置喙，全由读者阅读之后进行判断。它其实就是一部干脆利落、积极乐观的小品文集。

书人茶座

读书，读书

什么用，能不能当饭吃。于是，读书这样一件美好而又丰富的事情，被降格、简化为实现写作这个目的的一种手段了。

其实，读书与写作是一个有机的整体，它们内化于我们的精神生活之中，千万不要把它们劈成两半：一个沦为手段，一个贬为目的。如果这样的话，读书就会使人厌恶，写作也不可能有什么实质性进展。其实，读书也不是让它自然而然地融入我们的生活空间乃至生命空间，从而对自己的生活和眼下的世界保持某种超越感。

读书，不是要去记住什么，而是要凭一己之生命去悟得什么，进而开阔视野、变化气质，构筑起一个深刻而又丰厚的精神园地。写作的道理，也是如此。说到底，写作的问题

不是语言运用的问题，而是情感厚度和思想深度的问题。情感单薄的人写不出丰厚的文章来，感受迟钝的人写不出细腻的文章来，见识肤浅的人同样写不出深刻的文章来。可以说，读书与写作是精神世界这枚硬币的两面，不可切割，也不可能切割。

当然，就方法层面而言，读书总有一个读什么的常规问题。曾有同学对我说，他把老师推荐的文学名著全读过了，但作文还是写不好。这是一个值得深思的问题。读书和写作虽然统一于一个人的精神世界，但并不意味着两者是可以相互替代、彼此兑换的。你读《论语》，不大可能就写出《论语》来；你读鲁迅，不大可能就写出辛辣杂文来。况且，读谁而写得像谁，也是一种奴隶的读写方式，大可不必。其实，限于我

们的阅历、学识和天赋，光读文学名著是不够的，还需深入阅读与此相关的研究著作，也就是借助他人之眼来深度考察名著及其世界。有了金圣叹的点评，《水浒传》的许多好处就容易看出来了；有了周汝昌、余英时等红学家的讲解，《红楼梦》所揭示的人类的基本困境也清晰可辨了；有了顾随、叶嘉莹等大家的诗词鉴赏，原先因熟视而无睹的诗词世界便惊艳起来；有了竹内好、敬文东等学者的卓越研究，鲁迅身上的黑暗意识和绝望感便有了丰富的意味。

年轻的朋友，生命太过美好，让我们觉得无论以哪种方式度过，都像是在浪费；而能让这种浪费减少到最低限度的方法之一，就是读书，读有意义的书。唯有读书，我们的生命才能既充实又轻盈，摆脱蒙昧，也避免在入世被迫生存。