



第一次“甬马”

聚焦

◎北燕

2015年9月20日,我自己独立完成了线上北马(北京马拉松)半程,因为是早晨5点多开始跑的,微风习习,没有太阳,所以跑完后非常轻松,这让我有点得意忘形了,大言不惭地在“马群”里说:10月24日的甬马(宁波马拉松)目标是冲刺2小时20分钟半马(半程马拉松),两年之内完成全马(全程马拉松)!

在这之后的一个月,我克服种种困难,一有时间就抓紧训练。在甬马的前一天,看到天气预报说10月24日是高温艳阳时,很是担心,因为我一般选择夜跑,艳阳下跑步还没有经历过。我暗暗祈祷,但愿天气预报不准。次日凌晨4点40分,闹钟把我们叫起床了,5点10分,我、先生和两位邻居一起从小区出发,他们仨都是跑全马的。我们先来到镇海电影院,大巴已经停好了,这次镇海“跑团”参加甬马的人特别多,车上基本坐满。5点半,大巴准时从镇海出发,到了骆驼镇,又上来不少人,大巴上满满坐了55个人,其中一位老者已年逾七十,脚上就穿着一双普通的回力牌跑鞋,他参加过上马(上海马拉松)、厦马(厦门马拉松)等的半程,最好成绩是1小时30分钟,真是让人敬佩。

终于在7点10分,车子开到了我们比赛的地方。下车后到检录处还有一段很长的路,这时红艳艳的阳光已经洒满大地,我心想:等跑完要晒黑了。路上看到选手们穿着各色比赛服,大家有说有笑,更像是去参加一场狂欢派对。到了参赛者检录处,真是人山人海,最前面是跑全马的,我根本看不到最前面的选手,半马处也站满了人,我都快没地方站了。大喇叭里主持人在高声介绍着几位著名选手,我倒也不紧张。

8点开跑,我跑到起点花了4分多钟的时间。一开始我跟着大部队跑,虽然太阳很猛,但是跑得还轻松,跑了2公里发现配速太快,居然是6分30秒,怕后半程没力气,于是速度放慢下来。在4公里处,看到有十几个人排队上卫生间,我为自己早晨一滴水都没喝过暗暗叫好。气温越来越高,阳光也越来越猛烈,在阳光的照耀下头有些胀痛,到了5公里处有了供水站,喝了一杯水之后感觉舒服了不少,发现前面有两个530的“兔子”(赛事组委会安排的定速领跑人员),决定跟在“兔子”后面跑,这样跑到了10公里,人已经比平时跑10公里疲惫多了,但是那时还是想冲刺2小时20分钟的目标,所以继续艰难地保持着平时训练的配速。

在12.5公里的供水站,我喝完水后把一瓶矿泉水从脖子里浇了下去,感觉人凉爽了一点。可由于水喝得太多,感觉胃里装满了水,身体很不舒服,但想着心里的目标,又不由得加快了脚步。没几分钟,就觉得胸口有些闷,头也愈加胀痛,只好再次放慢了脚步。我对自己说:后面几个供水站不能再喝水了。可是到了15公里处,我还是机械地又喝了几杯,再从头上浇下去一瓶,我知道自己到了“撞墙期”了,那时的我真想直接躺在草地上,彻底放弃比赛。在身体极其疲劳的时候,我头脑倒是非常清晰,居然想起《骆驼祥子》中祥子在烈日下拉车的情景:“走了会儿,脚心跟鞋袜粘在一块,好像踩着块湿泥,非常难过,本来不想再喝水,可是见了井不由又过去灌了一气,不为解渴,似乎专为享受井水那点凉气,从口腔到胃里,忽然凉了一下,身上的毛孔猛地一收缩,打个冷战,非常舒服。喝完,他连连地打嗝,水要往上漾……”

这段描写就是我当时的真实写照。祥子在烈日下为了生存争命,我这又是为了什么呢?天还没亮就出发,辛辛苦苦赶到这里,在烈日下疯子一样奔跑,难道我为了追求成绩要以伤害健康为代价吗?当初决定“跑马”不是为了锻炼身体,让自己活得更有品质吗?从12公里开始,我就不断看到有人昏倒在地,被志愿者放在担架上抬上救护车。我在想,我们跑步的目的是为了更健康,而不是拿生命去赌注!于是我放弃了冲刺2小时20分钟的目标,心想只要跑进3小时就是胜利。放弃目标后,感觉轻松了很多。

到了16公里多的时候,半马和全马开始分道扬镳,那两个530的“兔子”不见了。我回头看看,后面还有不少人,继续咬牙坚持,头上的艳阳晒在身上已经麻木,摸一下脖子,居然都起了盐花。

17.5公里的地方,有小蛋糕和士力架,志愿者热情地递过来,我摇摇头,那时多么希望递过来的是一块西瓜啊!终于看到了18公里处,我知道自己接近胜利了。就这样慢慢跑啊跑,傻傻地过了终点,一看时间,还不到2小时40分钟,居然比线上北马成绩进步了。

过了终点后,倒是没感到特别疲惫,也没有特别的喜悦,非常平静地叫旁边的一位选手帮忙给拍了张照片,然后机械地走了出去。在出口处,志愿者发给我半马完赛的奖牌,我接过来挂在了胸前,再领了一袋食物和水。太阳依旧毒辣,走到一家酒店门口坐了下来,感到饿了,于是吃了一只小面包。当时已经11点半了,几个小时暴晒之后,身体极度疲劳,也分不清东南西北,感觉自己没力气走到停车场,就这么一直坐着。等到先生跑完全程后,我们一起走到了停车场。大部分人已经在,大家很是兴奋,互报成绩,交流经验,“舞者”的全马成绩让人惊喜:3小时48分,名列女子组15名;而那位年逾七十的老者说今天太热,成绩不理想,2小时20分。我心里暗想:希望我也能在年逾七十的时候,依然在奔跑。

从赛前获得的数据统计可以看出,参加首届甬马的男选手人数大幅度盖过女选手。半程项目上,男子参赛人数约为女子参赛人数的2.8倍,而41到50岁的女选手只占了5%。我想自己只练习了7个月的长跑,能参加这样一次盛会,顺利完赛,还是挺有成就感的。这次跑半马,也让我明白了敬畏马拉松、敬畏生命的真正含义,我明白,在全马的道路上,我还有很长的路要走。

爱人的趾甲

婚姻物语

◎红尘一书

清晨,我起床了,老公还睡着,一双脚搁在床边,无意中发现,他的脚趾甲长长地挑在脚上,非常丑,一时间,我想起了从前。

记得刚和他认识的时候,他有些胖,总是弯不下腰来剪趾甲,于是总是央求我:帮我剪一下趾甲吧。那时候,我是很乐意帮他剪的,有时候趾甲还不长,我也会说,我要给你剪趾甲了。他说不用吧,不长呢!我说不,我就要剪,于是他也很听话地让我剪。那时候,为他做什么都是很快乐的。

记得我有个朋友,她也有一个习惯,就是自己从不剪趾甲,每当她的趾甲长了,她便把脚伸到老公的怀里,撒娇说,你看我的趾甲又长了,于是她老公就会帮她剪。我问他,你为何自己不剪,你又不是弯不下腰?她说,我就是喜欢让他剪,好比冬天睡觉脚冷了就伸进他的怀里取暖,那电热毯不也可以取暖?可有老公就坚决不用电热毯。不用说,她老公一定喜欢为她暖脚,为她剪趾甲,他们的夫妻之情,如同涓涓细流,就在这些细微之处荡漾着。

我不晓得是哪天开始忘记给老公剪趾甲的,而他因减肥后能弯下腰了,便也不好意思再求我了。结婚多年,我忘记了曾经喜欢回家时给他一个拥抱,出门时给他一个轻吻,自然也忘记了曾经按时帮他剪趾甲了,而他,也忘记了他曾经总是在清晨为我凉一杯白开水,忘记了他曾经总是为我削掉水果皮,也忘记了我喜欢他握着我的手。夫妻之间每天就如同左手对右手,毫无感觉,彼此记得住的或许就是抱怨和唠叨了。

我找出指甲刀来,拖过老公的脚想要帮他再剪剪趾甲,他竟被吓醒了,抖了一下,说你干嘛?我说我帮你剪趾甲啊!他愣了一下缓过神来。哎!原来他也忘记自己的趾甲了,这让我觉得有一点点心酸了,看着他的趾甲,感觉就像是我们的婚姻土壤中长出了荒草,有太久太久我们都忘记打理了,日子在岁月的流逝中仿佛生锈了。

我们都在慢慢老去,但愿,在以后的日子里,我们都不要再忘记太多,我还是愿意为爱人为人剪脚趾甲。

不添堵

有所悟

◎陈亚芳

记得国庆节前几天,很多朋友问我有什么打算,我想起年年长假时微信圈中晒出高速公路堵车的壮观场面,不由举起“不给国家添堵”的大旗。如果每个人都跟我一样想,假期的人流就会少很多,交通就会畅通很多,去景区游玩的人就会多一份从容和悠闲,也回归了放假的原意——轻松自在逍遥,而不是堵在高速公路路上发愁。

听说日本人在不给别人添堵方面做得非常好,已经成为了一种生活常识。在日本小学生的《社会生活教育》中,就提到让别人不快、让别人担心、让别人操心,都属于给别人添堵的范畴。

但是很少有人想到,家人相处也应该做到不给彼此添堵。去年,孩子说起她日思夜想的住寝室的话题。她说,她很担心,一旦她离家住宿,我在家会非常无聊,话语中透露出对我的丝丝担忧。我不禁想到,当时我那种以她为轴心的生活状态,其实也给了她无穷无尽的困扰;以后出门在外,如果她满脑子都是担心妈妈孤单寂寞无聊,我这个当妈的不是给孩子添堵吗?

从那时起,我就有意识地去去做一点自己喜欢的事情。一旦有空,我会敲敲键盘,写写自己的感悟;本来一直害怕学开车,也决心去尝试一下;我还尝试着去做义工。以前,我和她爸爸各自有爱好,互不干涉,现在,我也逐渐去接纳她爸爸的爱好,养养花,喝喝功夫茶。双休日只要有空,还跟着他去承包的花木地,用土灶给他烧烧饭……而这一切,都是让孩子以后出门在外,不用为“空巢”期的父母担心,可以甩开手脚专心干自己的事情。这不也是一种“不添堵”?

“不添堵”也是母亲对孩子另一种爱的方式吧!我们村以前有一个瘫痪在床的老太太,每天总是静悄悄躺在床上,从来没有听到她哭天喊地过。每次我去看她,她总是微笑。一次聊天中,她说:“孩子们每天要上山下地,都已经够苦了。我要少喝水,少说话,少给他们添麻烦……”那个时候,我还年轻,总感觉老太太真能耐得住寂寞。如今,身为父母,我才真真切切感受到这位母亲的大爱。不给儿女添堵,也许就是这位母亲给予孩子的沉默的爱。

父母对孩子的爱有千万种,做好吃的,买好玩的,辅导学习,陪着玩耍,教育做人……今天就再加上一条:做大人的要活出自己的精彩,让孩子们出门在外无牵无挂。这何尝不是表达爱的最好方式?

