

奔跑人生路

□马云才

迄今为止,我坚持长跑已有三十多年了。现在跑步就像饮茶抽烟一样上了瘾,倘若一天不去跑步,反而腰酸腿胀,浑身上下不甚舒坦。



配图 汤青

可是在上中学时,跑步对于我来说,却谈何容易?

那年,校方举行了一年一届的学生运动会,我报的比赛项目是1500米中长跑。比赛之前,体育教师让我们先做几节热身活动,然后再放松地慢跑一段路。我足蹬白跑鞋、身着短打裤褂,动作轻松自若,好像跑完了1500米胜券在握一样。

比赛开始了,我们六个英雄好汉站在起跑线上,随着“啪”的一声枪响,我和大伙儿如箭一般射了出去。第一圈,我大步流星遥遥领先,我在心中暗暗沾沾自喜。但跑到了第二圈显然是力不从心了,速度渐渐慢下来。当我跑到了第三圈,真的觉得已喘不过气来,呼吸困难,手脚发软,头脑空白,好像马上就要支撑不住了,这就是书上说的“极限”吧。最后一圈,我双腿仿佛灌了铅一样沉重,每挪动一步,都须付出吃奶的气力,幸亏我咬紧牙关,跑完了全程,但仍然覆水难收,已从遥遥领先落后到了倒数第一。

自从参加了这次跑步比赛后,我有好一段时间对它发了怵,凡是体育课上体育老师一说到中长跑,我就溜之大吉。那么

后来,我又是怎么样喜欢上它了呢?嘿!说来话就长了。

我去农村插队落户的第一个年头,却得了个厄运。由于农村劳动的繁重,由于饮食营养的不良,也由于村子里肺结核疾病的猖狂流行,我渐渐感觉到身体的种种不适。开始是咳嗽多痰、身体消瘦,便去医院做了检查,坐诊的是个鬢发苍白的老医生,他初步诊断为肺炎。吃了几帖药,打了几支针,病情反而加重了,除了咳嗽愈加厉害外,还有两腮潮红、夜间盗汗的诸多症状。我的嫂子见状不对劲,遂带我去许了祖黄医师家里,请他为我诊断。我们去时许医师全家正在吃午饭,他见患者上门来求诊,便草草地把碗放下,凑近我用听诊器往前胸后背一听,却不无遗憾地说已得了肺结核疾病了。我初听这不幸的诊断,并没有五雷轰顶,心情倒还安静镇定,得了病就让它得呗,反正以后的日子就同病魔作斗争了!

末了,许医师叮嘱我:治疗此病,除了打针吃药之外,平时还须讲究饮食营养,而且还要养成锻炼身体的好习惯,多管齐下,祛病方能有术。我连连颌首称是。

B

从许医师家里出来,我左思右想,觉得他的最后一个叮嘱——锻炼身体,就非长跑莫属了。尽管我过去对长跑有过发怵的经历,但通过再次锻炼,坚持到底,是定然可以改变乾坤的。

我下定了决心从头再来。那时候,乡亲们连饭都吃不饱,哪里还有闲暇的时光搞锻炼呢?所以他们把跑步、打球、游泳统统归类为旁门左道,用他们的话说,就是吃饱了饭撑的。为防乡亲们看到后说风凉话,我必须赶在天亮之前起床。天亮之前的村庄黑黢黢、静悄悄的,一个人影都不见,人们还沉浸在睡梦之中。我披衣下了床,先是在院子里掷石锁、举哑铃,再做几节压腿、摆马步的热身活动,然后沿着机耕路撒腿就跑。说实话,我的体质实在是差极了,跑上三五里,就气急大喘,脚步沉重。这时候我又想起了体育教师的话,长跑时若碰上了“极限”,当你觉得连一步也跑不下去时,只要咬牙坚持,过了这个“极限”,你就又能轻松地跑下去了。

就这样日复一日、月复一月,功夫不负苦心人,跑到后来,我竟能一口气跑五公里了。偶尔身心愉快、情绪饱满,跑它个十公里也不在话下。

后来我招工了,从偏僻的山村抽调到濒海小镇一家信用社工作。那个濒海的地方,渔汛季节开捕大黄鱼,我当时搭伙于供销社的食堂,厨师是一个上了年纪的老妪,她心灵手巧,什么清蒸大黄鱼,什么红烧大黄鱼、粉丝煎大黄鱼……在她的手里都能玩出新花样。我几乎餐餐都吃有黄鱼烹调的美味菜肴,所谓饮食营养当然也跟上去了。小镇卫生院里的链霉

素也足够配售,而其他地方却是稀缺的,这物事用针头一注射,对治疗肺结核颇见效果。

更重要的,也是更值得一提的是,我每天清早沿着沙石公路去长跑,风雨无阻,雷打不动。跑公路有上坡,也有下坡,但我跑到后来,跑上坡如履平地不费劲,而且一跑就是一个多钟头。有时候汽车驶过了,刚好也是上坡,我便跟在汽车屁股后面拼命撵它,看谁跑得更快。结果,我比车子跑得还快。由此,我哼出了一首打油诗:一条公路绕山腰,我和汽车来赛跑。我跑路顶哈哈笑,车落后面哼哼叫。

有的时候,我在路上跑了一半,遇上好心朋友骑着摩托车经过,对我说:上来吧!我盛情难却,心里厢却老大不愿意,怪他多事似的,但脚还是跨上了车后座,一溜烟将我载到了单位的大门口,我却心里叫苦不迭。也有时候,我起得太早了,约摸凌晨三时的光景,跑在公路上,天上还悬挂着一轮大月亮,它清光四射,也跟着我一起跑,无论我跑到哪里,月亮始终和我形影不离。哦,跑步,固然也有跑步的一番乐趣呢。

营养、药品、锻炼……真可谓是有许医师叮嘱的“多管齐下”。过不了多久,我跑到医院做X光透视。啊哈!那位脸上长有痤疮的年轻医生说,你已好了,以后不用再来了!我高兴得差点跳了起来!顽固的病魔硬被我活生生地制伏了,而制伏病魔的法宝,除了营养、药品,更离不开长跑的锻炼啊!它为我身体的康复立下了汗马功劳。

再后来,我又被抽调到县城信用社工作,跑步的机会更多了,跑步的瘾头儿也更加浓厚了。

C

为了不使自己跑步时感到单调和乏味,每天跑的方向和路程也都在日日变换、时时更迭。有时朝南跑的路线是平坦大道的松兰山、大目湾;有时朝东跑的是一溜儿宽阔公路的雅林溪村庄;有时朝西跑的是翻过了彭姥岭的墙头村庄。而朝北跑呢?则是越过了沙地岗直达新娄岙村庄……凡是丹城周遭内的条条大道小径,都有我滚烫的汗水和清晰的足迹。

当然在跑步中,也会碰上意想不到的恐怖事情。有一次我跑到一个村庄的村口,斜刺里呼的一声蹿出了两条恶狗,一条黑,一条黄,朝我龇牙咧嘴,嘴里发出“呜呜”的怪叫声,随时准备向我猛扑上来。情急之下,我迅速弯腰捡起一块石头,做出投掷姿势。这么对峙十几秒钟,这两条畜生见占不到便宜,夹起尾巴溜走了。我抛掉石块松了一口气,心想假若我不及时“自卫反击”,其后果不堪设想。

跑了这么多年的长跑,对锻炼身体确乎是受益匪浅。这其中的

好处是:一、健身;二、从运动中寻找快乐;三、通过长跑,从中获取战胜病魔、战胜恐惧、战胜人生的一切艰难险阻的勇气和力量。长跑之所以得到人们的青睐,我以为,除了强身健体之外,更重要的是人们大多看重一种坚韧不拔的精神追求。试想:世界上一切有所成就的作家、科学家、学者,无论做人还是干事业,都具有一份恒心,有一股长久的耐力,如同长跑一样,长年累月地坚持,闯过一个又一个人生的“极限”,方能在各自研究领域内功成名就、有所建树。而反过来,一个只知道三天打鱼、两天晒网的人,其结果往往是半途而废、一事无成——这就是长跑赋予人最简单的做人的道理。

读者诸君,让我们一起加入到长跑的行列中来吧!长跑的好处说也说不尽,但千言万语可以概括成一句话,那就是古希腊的岩石上镌刻的那句格言:你想变得健康吗?你就跑步吧;你想变得聪明吗?你就跑步吧。