

我的五公里

□徐友苗

正当大腿不听使唤、浑身的力气快被抽干的时候，模糊的视线中，看到越来越多的人在给我鼓掌呐喊：“来了！来了！第一名来了！”这是我参加今年徐霞客开游节活动之一的男子越野跑的终点镜头。

俗话说，是驴是马拉去溜溜溜。不料，这一溜还真溜出点名堂，七公里越野跑第一名。

其实，一直来，我爱好的运动项目是羽毛球，对羽毛球“专一”了二十来年，在当地也是小有名气的，家里的获奖证书都有一大箱了，数次代表宁波到全国各地参加赛事。

念想跑步有些年头了。平时，只要有跑步者从我的身旁闪过，我都会驻足仰慕，脑子里全是跑步者矫健的身影。几年前，曾与我在羽毛球赛场上一起摸爬滚打多年的两位老搭档，加入了长跑团队，这是让我“移情”到长跑中去的直接导火索。

有天，朋友圈中无意刷到同事高老师发的一则跑步视频。她是一位资深的跑者，我第一时间点赞加评论。高老师立即回复：“我把你拉进了跑团群啦！”进群一看，原来跑友都是同事，就这样稀里糊涂地进了跑团群，成了一名预备的跑友。跑团群里我的年龄最长，他们都是小年轻，我的年龄足足比他们高出一大截，名副其实的“高龄”跑友。

进群次日下午，手机里不断有同事向群里“交作业”（跑步打卡），我不由得心猿意马，脚底发痒，心想也给进入跑团群来个首跑吧。于是放下手头活，换上跑鞋，来到离办公室只有咫尺之遥的田径场上。下午的田径场上空无一人，蓝天，白云，阳光映照下的田径场宛如铺展在眼前的一幅巨型油画，明艳照人。一番简短的热身后，手机中传出了跑步软件的“现在开始跑步”的声音，跃跃欲试的我如离弦之箭飞旋在四百米的棕红色跑道上。随着跑步软件发出的一次次加油声，首秀的三公里跑在两腿“弹琴”的节奏中收跑。截图，发跑团群。同事们的一致好评与点赞，给了我莫大的信心和动力。我知道这是他们对“高龄”跑友的鼓励，并不是因为三公里的成绩。十位跑友中有超半数能完成跑到二十几公里路程的实力的，区区三公里只能算“小白”了。我暗地里给自己定了一个短期的努力目标——五公里。

第三天下午又去田径场上跑圈了，当跑步的软件再次告诉你——你真棒！你已跑了三公里——但我的脚步并没有停下来，仍在朝着出发前定下的四公里目

标跑着，嘴里一个劲地念着：“四公里！四公里！”犹如给自己发出一声声的冲锋号。终于，四公里的目标被我踩在了脚下。第五天，这是周日上午，老伴给我推荐了她平时走路锻炼的线路，绕一圈有两公里多，这倒挺适合我今天去尝试跑五公里。换好跑步的装备，一溜烟出发了。当跑步软件提示三公里时，整个人已如同一辆超载爬坡的大卡车——重了发动机的轰鸣声，轻了轮胎碾压路面的爬坡声。因为在这线路上跑步，明显没有田径场上来得舒服，旁边还时有来车。这时，我嘴里又开始念了起来：“坚持！坚持！五公里！五公里！”软件提示四公里，我不屑一顾，只指望着自己能坚持到五公里的终点。

本人生性好强，爱死磕，这可能是当年在部队养成的韧性吧，只要不会死就必须向前冲。呼吸急促、双腿抬不高，也要死顶硬跑。在离终点还剩几米远时，人真的像闷在水里的溺水者无氧到了极限。此时，好在握在手上的手机及时地传来了这样的声音：“加油！加油！你真棒！你已跑完了五公里，用时二十八分二十九秒。”我的天哪！从来没有过的煎熬，几乎让我气绝在五公里跑的门槛上。最后，随着我声嘶力竭、发自心底、不由自主的三声爆吼后，人总算是回过了神，接上了气，身体的每一个器官都像是得到了一次重生，舒心至极。

打那次五公里跑的窗户纸被捅破之后，我就真正地迈入到跑步者的行列。现在，对每两天一次的五公里跑，不但没有胆怯，反倒渴望每一次跑步后的那份满足感以及一整天的活力四射。

跑步，是一项极具挑战性的勇敢者运动，经过汗流浹背，心中所有的不快会随之而散，所有的负面情绪都被一一击溃，消散在空气中。跑步往往是战胜自己，令自己信心满满，更加积极乐观地看待生活。这就是跑步的快感，也是最令人愉悦的解压。

溪流中的鱼

□倪田金

在会稽山工作的那些年，从未想到过失败。也许，那时年轻气盛。

一天，我在溪滩上遇到了一个对手。一个在梦中见到过、眼前正站在溪流中捕鱼的山里人。他身穿一套旧的蓝色工作服，头戴一顶有破洞的草帽，四十出头的年纪，脸色黑黝，体格强健。他肩上背的是捕鱼的绝杀武器——改装型的电瓶，电瓶上的电流连接着他手中握的两根长电棒。

我暗自发誓要与捕鱼人斗智斗勇，但结局只有一个：我俩中的一人终将退出会稽山或这条溪流。

看山里人捕鱼，他手握的电棒在水里“滋滋”响，我惊呆了。电棒像神话中的魔棒划在水里，鱼儿像催眠昏睡一样浮出水面。捕鱼人左手拿着捞网斗，娴熟地捞着睡梦中的鱼。那天，我在溪边看到一大群在水中会跳舞的鱼，同样遭电击，惨白一片……这简直是灭绝人性的屠杀。

我看得心疼，山里人却笑得开心。我愤然地说：“这么小的鱼，也能吃？”

他说：“能呀，给鸡、鸭吃。”

他走后，我一脸沮丧地坐在溪滩草地上，每隔三四分钟扔出一枚石子。我把草地上能扔的石子，捡到一起，堆放在脚边，像童年捉迷藏玩打鬼子游戏一样。石子是手雷炸药，扔在溪水里，发出“呼、呼”的炸声，这是在警告溪流里悠闲惯了的鱼。但鱼在水中没有感觉，只是犹豫。我扔出了第二批“手雷”一样的石子。这次，几条成熟的鱼，迅速沉入深水，那些小鱼还在东游西转。我在溪边看得清楚，这短短几秒钟，正是捕鱼人的电棒插入水中发电的时间。于是，我加重了石子，希望石子在水中发出神奇的吼声。就这样，我在溪边接连扔了三天的石子。

三天后，捕鱼人又来了。他捕鱼的周期是三到四天在不同地

方转。他把电棒接二连三插入溪流的水草处，出人意外的是一条鱼也没飘浮起来。他捏紧了电棒，加大电量，但还是没有鱼梦幻般浮出水面。他表情复杂地看看我，嘟囔着：“奇怪，这鱼都去哪儿？”我说：“电捕鱼，鱼子鱼孙无一幸免，那里还有鱼？”他恨恨地看我一眼，气鼓鼓地说：“我不信！去其他地方看看。”他背着电瓶，去了溪的上游。

一节课时间，他从上游下来，在我面前炫耀他的战利品。他的竹篓里，盛满了鱼。这些鱼痛苦地张开着嘴，似乎在告诉我一个从未遇到过的噩梦。

我感到悲哀。望着他远去的背影，我想不出一个让鱼儿自救的更好办法。晚上，溪滩上繁星闪烁。我感觉这里是离天堂最近的地方。躺在草地上，竟然能听到溪流中鱼在游戏。如果没有捕鱼人，这里真是世外桃源，是鱼的天堂。我呆呆地想，鱼在水中能分辨白天与黑夜，所以，鱼喜欢群聚在平安快乐的夜晚。但如果捕鱼人此时出现了呢？鱼的智慧远不及改装电瓶的捕鱼人。接连的失败，让我忽然想到法律课上给学生讲述的一个案例。

这次，捕鱼人与我几乎同时出现在溪滩上。在午后阳光下，我们都看到了溪滩边竖立的一块警示牌，上面醒目地写着九个大字：严禁电捕鱼，违者必究。捕鱼人手中的电棒迟迟没有划入溪流，他用狐疑的目光看着我。许久，他问我：“违者必究是什么意思？”我似乎有点幸灾乐祸，但内心平静告诉他：“电捕鱼，破坏生态。轻者罚款，重者坐牢。”

“这是谁的规定？”捕鱼人心里不服，他的眼睛似乎在冒火。

我笑而不答。但我告诉他，自己是中学的法律老师。

捕鱼人的电棒后来胡乱地在溪流中划了几下，悻悻地走了。

这年秋天，溪滩上再也不见那个捕鱼人了。一天，在镇卫生院看到一个熟悉的背影，问了医生，知道是昔日的捕鱼人。他的脚背被水蛇咬了一个洞，溃烂了一个月。或许是蛇咬，或许是警示牌，这两件事让捕鱼人联想了许多，最终他放下背上的电瓶。我把消息告诉溪流中的鱼时，正是会稽山迎来最美的季节。

