

我的健身教练是春天

■王缘

春日暖阳,户外晨跑的人渐渐多了。清晨出门,一路上能遇到好几个朝气蓬勃跑步的人。他们面色红润、精神饱满,踏着有节奏的步伐,从我身边疾风一般跑过。这样的邂逅,就像是与春天打了个照面,激起了我内心深处的向往。

很久没有运动的我,没精打采,像是一株枯焉的植物,渴望能量和活力。于是,犹豫了几天后,我做出了跑进春天的决定。初跑那日,我起了个大早,在家做好热身运动,就穿上运动鞋出门了。户外是个晴天,晨曦渐露,气温正好,空气里还残留着昨夜雨水的清润,像是春天在招手,欢迎我加入晨跑的队伍。

戴上耳机,在运动软件上设置好30分钟的跑步时长,我就踌躇满志地开跑了。一开始,在信念的驱使下,我迈开腿、往前冲,享受春风拂面的感觉。可是,好景不长,狂奔几分钟后,我就后劲不足,跑不动了。我大喘粗气,心脏怦怦猛跳,五脏六腑绞在一起,腿灌了铅,脚生了根,浑身上下都不舒服。脑中响起一道轻轻的询问,“要不还是算了吧?”

内心挣扎的时候,我放慢了脚步,周围的风景进入眼中:健身步道蜿蜒伸向远方,茸茸绿草一路铺陈,直到看不见的终点;河畔的白鹭被人惊扰,展开素白的双翼,轻盈飞远了。此时,恰好有一位老年跑者从我身边跑过,许



是注意到我的痛苦状态,特意扭过头,送上了温和的笑容。草在新生,鸟在飞翔,人在奔跑,他们构成了一道“向前”的呼声,仿佛是春天在对我大声呼喊“加油”。

在春天的鼓励下,我的脚步未停,哪怕再慢,也是向前跑着的。熬过了痛苦的阶段,腿脚的疼痛消弭了,身体的不适淡去了,头脑越发清明起来。渐入佳境的我,开始边跑边欣赏清晨的春景:曦光洒落金线,将柳枝、春花、春草、鸟雀和撒欢的宠物都笼罩在灿烂和温暖中。而跑进阳光里的我,好像也从中汲取了能量,顺利完成了30分钟的晨跑。

休息一天后,我又开始了再一次

的晨跑,同样在春天的鼓舞下跑完了30分钟的路程。之后,我保持着跑一休一的节奏。如今,我速度提升,各种不适感消失,身体线条渐渐有了轮廓,精神状态也有了翻天覆地的变化。

朋友看见我身体状态和精神面貌的改变,问我是不是去了健身房,想打听那位健身教练的信息。我笑着告诉她,春天才是我的健身教练。

想来,春天还不只是指导锻炼的教练,还是重新塑造生活的导师。俗话说:“一年之计在于春,一日之计在于晨。”跑进春天的早晨,就是为接下来的这一年奠定了奔跑的基调,开启了生机盎然的新生活。

大千世界

人生感悟

邂逅一碗麻辣烫

■国明珍

身在异乡,格外喜欢寻觅美食,氤氲着人间烟火气的美食总能一下抵消身居他乡的孤寂。

那日,本想去一家品牌餐厅大快朵颐,可有些疲惫的我,不愿多走一步,于是饥饿的胃一下抓住了最近的一家小馆。这家店淹没在闹市之中,门面只有其他餐馆的一扇门大小,牌匾简单古朴,白底黑字“骨汤麻辣烫”五个字整整齐齐排列在这块不大的牌匾中间。

推门进去,这里陈设十分简单,木桌、木凳、白墙、白顶……整齐又干净。靠里的位置,只放置了一排货架,一个个塑料方盒子内摆放着绿油油的菠菜、油菜、茼蒿等,还有各种的豆制品、圆圆滚滚的肉丸子。每个塑料盒子上面都覆盖着一张透明塑料薄膜,这种仔细、干净在别家并不多见。

店里只有两个人,看着像夫妻。男的有五十岁上下,系着灰白格子的围裙,高个、圆脸,鬓间有些白发,不等我说话,便迎上来,一边接过我手中选好的食材,一边轻声问道:“要不要辣?”“不要,谢谢。”我简短回应,竟然有一种令人舒适的默契感。

我坐下来,透过干净的玻璃窗,看见女主人,正守在一排小小的不锈钢锅前。她将食材一股脑倒入锅内,用一双比平时粗且长的木质筷子往里压了压。看她一会儿翻一翻这一锅,一会儿搅一搅那一锅,顿时有一种错觉,好像此刻正坐在家里的餐桌上,等待母亲上菜。

不一会儿,麻辣烫煮好了。男主人从厨房端出,放在我的面前,临转身时不忘提醒:“桌边有麻油、醋、酱油,可自行添加。”这一碗蒸腾着热气的麻辣烫与平时吃的有些不同,汤是极其干净的奶白色,泛着光泽。我顺着碗边舀出半勺,放在嘴边,吸溜一口,一股淡淡的骨汤清香味自舌尖蔓延开去,滑入肚子,全身顿时都暖和舒适起来。夹一根油菜,放进嘴里,煮得刚刚好,不硬不烂,不咸不淡,吃下一大碗,都没有往日的油腻感,我这才知道,自己邂逅了一碗“情投意合”的麻辣烫。

此后,每有闲暇,无论刮风下雨,我都愿意为这一碗美食专门而来。挑选喜欢的食材后,静静坐在桌旁,看着女主人系着碎花围裙,为我这个陌生的异乡人烹任出一份带着人情味的小食。

也许每个城市都有这样一份朴实无华的美食暖了异乡人的胃,也留住了异乡人的心,让漂泊在外的游子,在他乡安家也安心。



与一树繁花对视

■牛政玲

正是下班的高峰期,前方十字路口的红灯亮起,公交车满载着人,缓缓停靠在路边。我扭头望向窗外,惊喜地发现一树繁花就在眼前,深褐色的枝条疏密相间,淡粉色的花朵纤巧轻盈,鹅黄的花蕊安静地舒展。

我与这树不知名的繁花对视,内心涌起阵阵喜悦与感动。北方的春天总是姗姗来迟,春风忽隐忽现,吹不走满眼单调、枯黄的色调,心情也是灰扑扑的。忽然之间,春天就悄无声息地站在眼前,微微摇曳、巧笑嫣然,我似乎触到了她浅浅的呼吸,看她迎着春风,呼朋引伴地从四面八方款款而来。清新的草芽、娇嫩的新叶、娇俏的花朵,携着新生的生命气息,心情也明朗润泽起来。

前些日子,出差去遥远的城市,从地铁口出来,拉着行李箱走过陌生的街道,四周也是相似的早春景象。

酒店的院子里,喷泉旋转,清冽的水洒在枯黄色的草坪上,散发出干草与新生的草芽混合缠绕的气息。有几树玉兰花却开得正盛,硕大的树干透着硬朗的灰褐色,树叶还没来得及萌发,柔美的花苞已迫不

及待地探出头来,浅紫色的玉兰优雅娴静,如一袭紫衣的少言女子;淡白色的玉兰温润如玉,清风拂来,似乎能敲出清脆的玉石质感。更奇妙的是,无数的花苞顺着同一方向卓然而立、昂头向上,像春天擎起的手臂,发出无声的誓言。

我站在玉兰树下,昂头痴迷地久久凝视,为这些绽放在枝干间的花朵怦然心动。风雨过后,繁花将渐次凋零,随风纷飞飘舞,无声无息地飘落在草地上、小径旁。待来年蓄势待发,再次绽放生命的芳华。

人生何尝不是如此呢?潮起与潮落、顺境或坎坷,都是生命与生俱来的本色。得意时,守住本心,不张扬炫耀;失意时,不忘初心,不颓废迷失。从一树繁花里,我窥见人生的得失,看到生生不息的生命力,常驻在人生的四季中。

繁花虽短暂,却教会我们珍惜每一个当下,感悟生命的真谛。在人生的旅途中,我们或许会遭遇风雨,或许会迷失方向,但只要我们心中有爱、有希望,它们将伴随我们走过人生的每一个季节,让我们的人生更加绚烂多彩。

念念不忘

花开诗旅

望故乡

■张彦杰

故乡的方向
是一生无法割舍的惆怅
记忆的影子总会在乡愁中
把回忆的丝线悄悄拉长

儿时的条条乡路
到处珍藏着快乐童真
那些少年的梦境
依旧淋漓酣畅

儿时的广袤原野
到处生长着梦的甜蜜
那些渴望长大的誓言
依旧弥漫芬芳

故乡,是生命的根脉
故乡,是成长的温床
故乡,是慈母唤归的亲切乳名
故乡,更是游子思乡的不变守望

【四月好读书】

四月天读书,是最惬意的。闲散地坐在窗前的椅子上,慵懶地沐浴着四月天的阳光,捧一本心仪已久的好书,把春天当成伴读知己。读书之余,赏郁郁葱葱的花影,闻沁人心脾的花香,听窸窸窣窣的风声,看树枝上啾啾的小鸟……

——王玉美

【笑春风】

艳丽的桃花是春天的代言人。在和煦的阳光下,桃花一开就是怒放高调、无比奢华,一开就美得热烈张扬、肆无忌惮,也许是因为花期短、花色少的缘故,它就是要把这惊鸿一瞥的傲气发挥到极致,才不枉来世一遭。

——寇俊杰

【池塘暖了】

过了清明,我发现,池塘里的水真的开始变暖了。池塘仿佛从沉睡中苏醒,逐渐变得热闹起来。先是有嫩绿的浮萍,星星点点地出现在水面上。飞鸟在池塘上方飞来飞去,在水面上轻盈地掠过,留下一圈又一圈的涟漪。

——王军

微写作

“微写作”栏目短信平台号码为15100868801。倾听您的心声,期待您的短信留言。