

我的半马

■ 胡世军

一次偶然,成就了我的半马梦想。

11 月 17 日,对我来说,是一个很有意义的日子。因为这一天我参加了 2024 宿州马拉松暨长三角企业家马拉松(宿州站)比赛。

参加一场马拉松是我一直以来的梦想。说是梦想,其实在 2022 年还没跑步之前连想都不敢想,一个跑不了几步就会气喘吁吁的人参加马拉松谁会信呢?

我是 2022 年疫情封矿的时候开始跑步的。和大多数开始跑步的人一样,我的初衷是为了减肥。那时吃住在矿上,有一大堆的时间,早晨五点钟准时起床跑步。说实话,刚开始那几天是很艰难的,闹钟响时还想再睡一会儿。刚开始跑步没到两三公里就气喘吁吁,胸口闷得不行,脚像灌了铅似的跑不动,有一种快要崩溃的感觉。一个长期跑步的工友建议我,心急吃不了热豆腐,要慢跑,不要一上来就加速。于是我第一天跑了三公里,第二天跑的四公里,循序渐进,慢慢往上加,如果跑累了就停下来走走。慢慢地真的没以前累了,胸不闷了,脚步也轻快了。跑了一段时间以后,每天坚持 8 公里,差一天不跑心里就感觉不踏实,一天都没劲。

一个偶然的的机会,我在朋友圈看到马拉松赛事的通知,第一时间就在网上报名。但我心里却没底,开赛之前我特地跑了两次半马,做热身。还好,两次跑下来除了速度慢一些外,身体没什么不适。

万事俱备只欠东风。一切都准备妥当只等 10 月 22 日的鸣枪开跑了。但不知什么原因主办方把赛事推迟到了 11 月 1 日。这下子把我的计划完全打乱了,加之体检心电图出现点小状况,心里想过要放弃但爱人鼓励我说,既然都到这一步了,不多加你舍得吗,重在参与,跑的时候跑慢一些,发现身体不适或者不想跑就退出。我也是,一直心心念念要参加的马拉松,不加确实心有不甘。

天公不作美,11 月 16 日下午下起毛细雨,气温骤降,我冒雨去赛事地点三角公园领参赛包。第二天,爱人担心我找不到停车地方,要送我去,天上下着雨,还冷,我没让她去。好在虽然封路,走人行道还是很顺利提前到达了开跑地点。

我到达现场的时候许多参赛者已经到达,不知道大家的心情是不是和我一样有些激动和小紧张。早上出门的时候已经把跑步衣服穿在里面,看别人把外面衣服脱掉存包,我也把外面衣服裤子一脱,往包里一放,拿到存包点一存,就等着 8 点开跑了。

衣服脱掉以后没感觉到有多冷,有可能是参赛的热情把寒冷冲淡了吧。我看有人在小跑热身,我也跟着进行热身。起跑点人多,马压压的一片。各个年龄段的都有但二十岁左右的年轻人居多,大家都为了一个共同的梦想集中到一起。

比赛在八点准时开跑,我开始跑起来超越了一些人,也有一些人超越了我。刚开始时我没有提速,因为之前参加过一次 5 公里的比赛就是开始的时候把速度提得太快,到中途就感觉脚像灌了铅一样跑不动了。看到有人超越我也不慌张,保持一个冷静平和的心态,第一公里是 7 分多钟每公里的配速,这也是我平常跑步时的配速。

到了第二公里的时候,不知不觉把速度提到了 5 分零几秒。这个配速是我平时跑步都很少触碰到速度,也许是被身边的人带动吧,我没感觉到累。一路上,路两边有喊加油的人,我感受到了他们的热情,这热情使我热血沸腾,跑得更有劲了。

跑到五公里的时候状态都还好,就右脚有一点痛,我不由生出一些小担心,担心跑不完全程。好在跑着跑着脚痛的现象没有了。在返回的途中,看到还有好多人在来的路上。他们的想法大概和我一样,只要跑完就是胜利。

最无助的时候是跑到十公里左右的时候,有一种前不巴村、后不着店的感觉。这时的信心来自意志力,心里想归想,脚步不敢停下来,我怕停下来后就跑不起来了。

跑到十二三公里的时候,陪一个五十多岁的大姐跑了一段时间,她夸我跑得极好的。后来这位大姐跑到我前面去了,到后面都没追上她。对这位大姐,我心中油然而生敬佩。

最艰难的是跑到十八公里的时候,脚步有些沉重,体力有些乏了,看到有人放慢速度我也把速度降下来,好多人在我身边超越,我也只能眼睁睁看着他们的背影离我越来越远。到最后快要坚持不住的时候看到身边那些六十来岁的老人都在奋力奔跑,我的勇气又突然有了,到后 200 米的时候还加速超越了两个人,最终以 1 小时 5 分 24 秒的成绩完成比赛,在参赛的七千人中,排在 630 名。这是我想都不敢想的一个成绩,我的目标是能坚持跑完就谢天谢地了!

跑完后,感觉有些累,但内心是快乐的,这种快乐只有参加过马拉松的人才能深深地体会到。

冬至(外一首)

■ 梁晶晶

北风策划了一场寒潮
河流冰冻入腹
这时节孤独辽阔
梦再长,回忆都是素的

昼夜再次被分割
一枝蜡梅抱紧自己
游弋在唐诗宋词里
日渐清瘦

冬意层层递进
母亲揉一把热爱包进饺子
炉火沸腾晨昏
煮出一锅好日子

放养孤独

雄鸡唱了几轮

仍未叫醒装睡的太阳
那个与凡间的约定,就像
从没承诺过一样

树林冻瘦了
装不下,身体里盛大的鸟鸣
群山赤裸着
暖不热,腹地贫瘠的村庄

大地再无法
与一些旧伤痛和解
比如,骨缝淤积的残雪
比如,心头冥顽的白霜

沟壑纵横的母亲
倚在墙根,对着影子遥望
一个人放养孤独
也被,孤独放养

掌声里藏着的秘密

■ 郑传海

没有庆典,也不是节日
掌声在衢州西牵引变电所经常响起
伴随着阵阵掌声回响
同行们很好奇,设计与施工都一样
你怎么就吸引了众人的注意

是啊,所有的模样
并没有区别
你有的,别的牵引变电所都有
你的使命,与其他牵引变电所相差无几
唯一不同的是坐标在浙江衢州西

其实,鼓掌的人心里明白
这掌声不会随便拍
只因你心系用户
把用户接管后可能会遇到的烦恼
逐一地化解在设计图之外的细节里

有人说,这掌声与其他掌声不同
那是对你为用户着想的感激
那是对你真诚细致的工作作风的敬意
与你携手是用户满意的选择
原来这才是掌声里藏着的秘密

疙瘩火的冬天

■ 孟海朝

离开山村到城里工作生活近 40 年,告别了冬天火盆烤火取暖的旧日子,在经历了煤火取暖之后,迎来了电暖、地暖的现代化时代,每到冬天,小时候提着火盆上学、一家人围炕头烤疙瘩火以及上山拾柴、刨树疙瘩的经历,不时在记忆里闪现……

小时候的山村格外冷,一到冬天,滴水成冰,手脚冻疮不断,烤火便成了山里人聚集聊天的常态。一堆疙瘩柴,架在火盆上,发出吱——吱——吱”的响声,三五个邻居,围在一起,有的抽烟,有的手搭在火盆上,红红的火钎照亮了土屋也熏黑墙壁。烤火,也拉近了与邻居们的感情距离。冬天一家人烤火,众多的邻居就来凑热闹。哪里有火,哪里就有笑声、猜谜声、烟火味。疙瘩柴,不掏钱、耐烧、火旺,一挂火满屋热,最好烧的是柞桦树疙瘩。

进入初冬,家人就拾掇破旧旧洋瓷盆锥上三眼,穿上铁丝做成手提火盆,供学生上学提火取暖。家境好的买木炭生火过冬,木炭火没

有烟熏火燎和烟灰乱飞的烦恼,并且耐烧;普通家庭则靠拾柴取暖。上山拾柴也是有讲究的,软杂木不耐烧,如杨木、柳木、松木之类的就没有青冈木、柞栎木、榆木这些硬杂木耐烧,当然最佳的还数硬杂木树疙瘩,大的一个树木疙瘩比一捆柴还实用,不但耐烧而且火势还稳。

冬夜夜长,晚饭后大人抱柴烧炕热,趁着烤火的空闲剥一筐玉谷糰,做个家务;还在读书的我将干柴放进火盆,干柴上面架着干疙瘩,把第二天上学的提火工作准备好。之后,我到二伯家串门,二伯是村里唯一知书达理的知识人,兼着村里的记工员,每天晚上要给白天出工的社员记考勤发工分,发完工分,我们就缠着他讲故事;白蛇传、水浒、三国演义,直到把二伯家的疙瘩火烤完,才打着哈欠散场。

第二天,我天不亮就起床,点燃火盆里的干柴,提着火盆走出家门,干柴和树疙瘩在寒风中越烧越旺,火光照着上学的路,走三四里

路才能到学校,火盆里的树疙瘩燃烧得只剩下满盆铮亮的火炭,我们带着被火炭映红的脸庞走进教室,开启了一天的读书学习。一个上午,把一盆疙瘩火消耗得只剩下毫无生机的灰火。放学路上,从兜里掏出在家装的玉米粒,埋到灰火里,片刻在灰火里噼里啪啦地炸开,随手折两根树枝,在火盆里寻找爆米花充饥解馋。

在童年疙瘩火过冬的记忆中,最尴尬的莫过于放学路上嘣爆米花时,火星溅到棉裤和棉鞋上烧个洞,还有冬天脚容易冷,脱鞋烤脚时袜子被烧焦也是常事,母亲见了虽然心疼,常埋怨我们男娃子不如女孩省心,到了晚上却依然熬夜打补丁。

过年,为了改变家里的取暖环境,进入腊月人们就在蒸年馍做年豆腐时专烧耐实的硬杂木,这样能从灶膛里挖出一些火炭,用罐子捂灭或用水浇灭,弄成煤子(也叫土炭),过年来客人家时,铲一些煤子倒入火盆,从灶膛

有个男孩叫海南

■ 李美丹

准备去三亚,突然想起一件事来。去邮箱里翻找,又搜 QQ,像上次去三亚前所做的一样。

好多年前,我的 QQ 上莫名多了个孩子。这孩子叫海南,是我按地名给取的。上中学的海南,住海口,来加我是因为当时我的 QQ 资料上写的是海南。那段时间,确有许多学生来找我,他们都会问,你叫什么名字,在哪儿?我如实回答,他们反而生气地甩过来一句:你骗谁呀,然后就没了踪影。

海南问过同样的问题,但他相信我不是海南人,只是喜欢遥远才填的海南。知道我是一孩子的妈妈后,他要让我做干妈,小心翼翼地问可不可以啊?

他家条件不错,有兄弟姐妹好几个,因为住校,离家又远,经常手机上网,找人聊天。他评判好人的标准是,在网上不说谎,发的信息能回复。

我让他猜我的年龄,他给出我一个极其惊喜的数字——17 至 25 岁。我说我儿子比你大一点。下次聊天他不仅唤我妈妈,问起我儿子,还一口一个我哥,那么熟悉和亲切,弄得我怪不好意思的。

从此他有空就招呼我,没见我回,就默默地留几句,说学校里的事和家里情况。有时简单的一行字,比如我在自修,我要去参加唱歌比赛,我刚才手机没电了等等,还主动给我发了一张他穿着黄汗衫、白蓝校服,在教室里玩的照片。他自谦长得不高,只有 1 米 71。照片上他反戴着帽子,做着酷酷的手势,长相颇具海南特色,也流露出一股顽皮和灵气,这是他给我的初步印象。学期快结束时,他打听我儿子回家没,称的还是我哥,也讨我儿子的照片,并留了他的手机号码,让我发。

就当是个玩笑,没多想什么,虽然我把他的照片保存下来,还是从未主动跟海南说话,也无

牵挂。倒是跟家人说起过,家人打趣我好福气,白捡个儿子。后来一次海南见我上线,一声干妈,开门见山地透露了他少年的心事,我以为考试成绩不理想,没想到他说喜欢上班里的一名女孩子,又觉得这样和我推心置腹很害臊。

喜欢上谁,应该不算严重,这是我的意见。海南婉转地说,那女孩子有男朋友,比他大一岁,对他挺有好感,彼此接近她屡屡主动,不过也是搭个讪而已,是他装冷酷,不理他。我完全懂他,这就是男女间最初的情愫,最纯真的好感,喜欢又不敢表达。最后他对我说,我很喜欢她啊,可不知道该怎么去处理。

我亮出自己的观点,先学习、不分心,恋爱以后有的是时间谈。海南说好的好的,乖乖地玩游戏去了,我却陷入深思。我儿子有没有这样的心烦事,他外形出挑,发表文章,做业余模特,打篮球,在校算是风云人物,也会有女孩子追吧。是我们疏忽了,还是他不敢敞开心扉,故意

太行奇峡 壮美如诗

■ 何卫东

周末,我与朋友相约游览邢台大峡谷。这里的山谷具有狭长、陡峻、深幽、赤红、集群五大特点,是八百里太行山的一大奇观,被誉为太行奇峡”。

邢台峡谷群又称太行奇峡群,位于河北省邢台市信都区西南路罗镇贺家坪村,与山西的平顺县相望,距邢台市区 65 公里。景区游览面积达 18 平方公里,由 24 条峡谷组成,其中达到千米的有 8 条之多,它既有北方山岳的雄伟气势,又具南方山水之秀美,是太行群峰中的一大奇观,是国家 AAAA 级景区、国家重点风景名胜区、国家地质公园。

刚到峡口,远望两侧石壁巍然矗立,气势磅礴,雄伟壮观。进入峡谷,周围山体都是几近 90 度的悬崖绝壁,峰峦叠嶂;两侧山体相对,犬牙交错,绕过一个弯立刻有巨壁挡路,好似北方四合院的大门影壁墙,含蓄内敛、一眼望不尽,给人以探幽秘境之感。

沿长嘴峡山侧石径拾级而上,弯弯曲曲的栈道如飘带缠绕半山腰,似游龙出没深谷中,给人以攀登的便利。我不禁感叹建设者们战天斗地的奇妙设计和不畏艰辛的凿山筑路,才让这万年深谷奇景展现在世人面前。攀爬在山



腰,一侧是赤壁千仞,另一侧是峡谷幽深,石缝间生长出不知名的花草,色彩斑斓,给厚重的

山壁挂了一层美妆,构成一幅幅雄伟壮丽、奇特迷人的画卷,既显北方山岳的雄伟气势,又具南方山水之秀美。

行走峡谷中,两旁山峰耸峙,雄奇险峻,怪石嶙峋,幽洞通天,令人望而生畏。沿深谷蜿蜒前行,峰回路转,一步一景,人移景变,美不胜收。幽暗山谷尽头一座兀立的石柱峰被阳光照亮,金光闪闪、壮丽无比。忽见背阴处一片红色的砂岩上残雪点点,刚入初冬,不知何时这里下了雪,不禁感叹十里不同天,山中冬来早。

进入黄巢峡一线天,抬头仰视,云崖倾扑,大有瞬间合拢之势,窄窄的石缝仅容单人通行,伸手可触的两侧石壁,石英砂岩层层堆叠,如卷卷书册,又似岁月年轮,记录着亿万年沧海桑田的地质巨变。拉长时间的轴线,这些屹立万年的岩壁见证了时空变迁,目睹了一载又一载的春花秋月、草木枯荣,更让人感到人类的渺小,于是充满了对大自然的敬畏。

走到龙潭飞瀑,据说每逢雨季,这里水大瀑急,势如千军万马奔腾不息,水花飞溅云雾缭绕。现在雨季已过,只剩涓涓细流随岩壁滴答,浸湿了山石,使其颜色殷红似血。瀑布下面

的水潭叫“老龙潭”,是由瀑布冲刷而成,水面波光粼粼,恰似赤龙金鳞,随水游动。

这里还有唐宋黄巢起义军的旧城郭、练兵场等遗迹和传说,我不禁感叹历史在这里交会,岁月如同河流奔腾不息。沿途随处可以看到突出的石块下支着许多小树枝,这是当地的一种风俗习惯,寓意是:“支支山,腰不酸”。

邢台大峡谷位列国家地质公园,属于嶂石岩地貌,为我国三大砂岩地貌之一,由红色石英岩构成,亿万年来受流水侵蚀、重力崩塌、风化等作用形成了层理清晰、棱角分明、线条粗犷、绵延数公里的岩墙峭壁,远远望去,赤壁丹崖,如诗如画,甚为壮美。

