

老公报了半程马拉松比赛,这个国际级的赛事,扬州已承办多年。老公虽没有跑步经验,但酷爱运动的他每回看着许多男女老少在家门口跑,便来了兴趣,心痒痒地要体验一回。

既报了名,就没了退路,训练提上议事日程。周末在家,我便多了一项任务:陪跑。

这实在算不上严格意义上的陪跑,因为我压根就没有跟着跑,而是骑着自行车陪伴左右,呵呵。但只要陪着,不管哪种方式,老公就不是一个人在战斗。

傍晚时分,天空飘起了淅淅沥沥的小雨,我正犹豫着要不要出发,老公已整装完毕:雨中跑步,没有雾霾,没有扬尘,神清气爽,别有情趣。出发!

一路往京华城方向跑去,那儿是半程马拉松路线的一段。老公跑得不快,一直匀速前行。雨越下越大了,他浑然不觉,偶尔扬起手臂擦脸上的雨水或汗水。我可撑不住了,连忙下车穿上雨衣,边穿边喊他停一停,穿上雨衣再跑,可他头也不回地摆摆手,一下子把我丢下好远。

多棱镜

备战“扬马”

■文星

往返京华城,大约12公里,跑了55分钟,老公浑身湿透。这一晚,他睡得很沉很香。

第二天上午和妈妈、姐妹们约好,给老爸扫墓。原本是坐公交车去的,一早起来,老公有了新主意:算了一下,差不多有13公里的路程,超过半马的一半了,我跑步去,你继续陪跑,正好熟悉一下比赛路线。“嘿,跑步去看望老爸,真有自己的!”

我们这回跑的大多数是半马的路线,这一路的风景真好,特别是瘦西湖北门、大明寺、保障湖、蜀冈西峰那段,柳树发芽、迎春花盛开、桃梅花相间,安静的湖边有人垂钓,不知何时,天空中落起了星星小雨,恰是一派烟花三月俏美图,远远望去,老公

仿佛慢跑在如诗如画的梦境里……

顺利抵达目的地,13公里,跑了整整一个小时。老公如刚出笼的包子,全身冒着热气,特别是头部、大腿、膝盖处,烟气缭绕,宛若仙人下凡。

“开跑不久,总有那么一段感觉不太舒服,这时候最容易畏难放弃,千万不能停,挺一挺就好了,再接下来就好像被人推着,惯性地往前跑,停不下来了,这种感觉真是妙极了……今天跑完了一半,我对全程更有信心了。我是跑步新手,第一次参加比赛,跑完全程就是目标。”休息时,老公如此感言。

看着眼前这个热气腾腾的“蒸笼人”,我心生敬佩。想起了村上春树,

他在《当我们谈跑步时,我谈些什么》书中说,长跑无关乎战胜别人,你唯一的对手就是自己。

今年64岁的村上,是一个写作者,也是一个跑步者。为了能有耐力和体力创作小说,他戒烟并坚持跑步31年,每年都要参加一次全程马拉松(42.195公里),还参加过100公里的超级马拉松,在60岁“高龄”竟玩起了铁人三项(长跑、游泳、单车)。

跑步和写作一样,是孤独又枯燥的运动,需要超强的专注力、自控力和坚忍不拔的意志。村上说,我把跑步当成像刷牙一样的必做之事来每天坚持,因此我的进步非常快。过了不到一年时间,我就跑了个人的第一次马拉松。

这世上最怕认真二字,也最怕坚持二字,坚持一两年容易,坚持三五年或许也没什么,但坚持八年十年、二十年二十年,必然会有所改变、有所收获。坚持成习惯,习惯成自然,自然成个性,个性改变命运。



艳
秋心
摄

小插曲

受刺激了

■双双小宝贝

星期三晚上,我和双双爸爸一起回家。进门就没有看见小东西。平时这个时间段,双双一般都是坐在客厅地毯上,吃着零食看着报纸,舒服得很!

“回来就在卫生间皮,一直到现在都没有出来!”我妈跟我告状。我推推卫生间的门,里面竟然反锁了,似乎有板刷刷地的声音。“在里面干吗啊?”我隔着门问。

“打扫卫生,刷地!”双双答。“没必要锁门吧?”只能隔着门讲话了。

“地拖,拖鞋进来就有脚印了!”孩子做家务,总不是坏事吧!由着她了!

吃晚饭了,喊了几次,终于从卫生间出来了:好家伙,拖鞋都不穿,赤脚,衣服也脱了,裤子的膝盖部分是湿的。双双说是跪在地上刷地弄湿了。

我站在卫生间的门口朝里望:打扫的工具一应俱全,大刷子小刷子抹布;洗涤剂洒了好多在地上;小桶里还盛着水。

“今天谁都不准进卫生间!”双双命令。

睡觉时,老公突然对我说:小东西今天是不是在学校受刺激了?”

“怎么这么说?”我有些不解。“她从来没有做过家务啊。今天这样玩命干,不对劲啊!”老公担忧起来。

早晨,我小心翼翼对双双说:“你昨天受刺激了?”

“我还说你受打击呢!”扔下一句话,上学了。

放学回来,小东西继续昨天的工作——在卫生间刷地!

“家里蛮干净的,你?”我还是想一探究竟。

“我下星期三喊了几个同学来家里玩,我要告诉同学,这些都是我打扫的!”

五彩石

陪太太逛网店

■顾吉林

这几天晚上活动结束后,就离家回家。原来,随着季节转换,多家网店开始了大甩卖,几近疯狂。女儿更是特地打电话回家,反复叮嘱老妈不要错过这一机会。

去年底之前,我也尝试了几次网购,多数情况下是在网上淘书,结果还不错。特别是那些刚刚出来的新书,网购不仅速度快,价格也便宜。不过这些动作大部分是借他人之手完成的,有时候还麻烦远在南京读书的女儿。

今年春节,女儿放假回家,看见女儿什么东西都在网上搞定,顿生羡慕。我下了决心跟在女儿后面,熟悉了网购流程,办了支付宝。女儿返校后开始了“单干”。除了自己买书,就是给电脑操作还不大熟练的太太买衣服、买化妆品。

起初,太太对网购多持怀疑的态度,认为衣服不试穿,光凭电脑上的照片,很难买到称心如意的衣服;还觉得网店出售的东西牌子不响,担心东西的质量。在尝试着买了几个夏装后,太太对网店的看法来了个180度大转弯,同样品牌的衣服,不仅比街上的实体店便宜许多,颜色、款式可选择的余地大,还省去了很多逛街的时间,网店的售后服务也没得话讲。

这阵子,经女儿提醒,太太主动要求逛网店,衣服和化妆品仍然是她购物的首选。货比三家,逛实体店,累的是双腿;逛网店,累的是双眼。初选结束后,还要发给在南京的女儿征求意见、定夺。网店品种齐全,货物充足,琳琅满目,买了这个还想买那个。这不,昨晚看中了一款衣服,打对折,在女儿连声说“合适,合适”后毫不犹豫下了单,今天又看中了一款,打三折,蛮便宜的,想了想,在女儿接连敲了几个“OK”后又下了单。我也趁机给自己买了一件棉衬衫,打一折,够便宜吧。

几天下来算了总账,卡里少了1000多大洋。不过,看看买到的都是些时尚、实惠、叫人喜欢的东西,心里直喊值!



青春
心飞摄



春水
南方摄

姐姐留了十几年的披肩卷发,竟因与女儿的约定,剪了个齐耳短发。一时间,同事好友皆疑惑不已,好好的一个卷发美女就这样变成平常的邻家大姐。

其实原因很简单,是为了解侄女的学习。侄孙女今年上高一,正是学习的关键时期,偏偏一颗少女的爱美之心难收,尤其对她那过严要求,把孩子的心思全部放到学习上来。姐姐经过反思,决定从自身做起,剪掉心爱的长发。经过中午饭桌上和女儿的一番长谈,两人谈妥下午一齐去剪短头发。

其实,侄孙女知道妈妈是个极注重仪表的女人,只是没料到妈妈这次竟如此决然,让她颇有些吃惊。当她在美发店看到妈妈眼圈发红,偷偷拭

泪,就明白她心中有多么的不舍,只是为了她,收起爱美的心,甘愿陪她平凡。所以她跟这个小姨说,剪掉她曾经倍加爱惜的卷发,她没有怨言,以后一定会努力学习,考个理想的大学,实现妈妈对她的期望。

今天晚上,姐姐用手机给我发几张照片,照片上的她虽少了些许妩媚,却也清新动人。

小浪花

卷发美女成邻家大姐

■点绛唇

时烫的卷发爱得过分,放学回到家就直奔穿衣镜前,梳呀弄的,姐姐是看在眼里,急在心里。确实也是,把写作业的时间浪费在头发上,不值呀。如果把弄头发的时间花在作业上,还能提前睡觉培养精神。只是平时姐姐埋怨归埋怨,并没真和她对着干。

昨天侄孙女的班主任找姐姐谈话,才知道孩子最近的学习成绩小有滑坡,关照她从

“京口瓜洲一水间,钟山只隔数重山。春风又绿江南岸,明月何时照我还。”伴着儿时耳熟能详的诗句记忆的,还有曾经穿梭于大江南北的轮渡。

过去的扬州人过江有两个通道,一个是从六圩,另一个是从瓜洲。我们家在瓜洲江口的老街上,离轮渡码头很近,总觉得那时人们都很勤快,赶早班船的人很多,天还没怎么亮,门口的街上就有匆匆的脚步声。听爷爷说过去的渡口不是这样的,金山寺的塔是立在江中央的,离北岸还更近一些。早上寺庙的小和尚站在塔上喊一声,渡口边面馆的伙计就会摇着船送一碗干拌面过去。在《瓜洲志》上我没找到这样的记述,估计爷爷也是听他的爷爷说的。

读小学的时候,每年清明前后,学校都要组织学生扫墓。可能是因为过江比去扬州更便捷的缘故,我们几

乎每年都要去镇江北固山南侧的烈士陵园祭扫。孩子们都很兴奋,早早便起床,到渡口附近集中,按班级排好队,依次上船。记得那时还是木质的挂浆机船,要往返好几次,才能把学生全部运过去。到了对岸就靠两条腿跑了。从渡口到金山寺这一段有六七里,因为大都是江滩上的路,人们习惯将这一段称为“跑滩”。到了金山就到了城上了,如果是去苏州、上海,从这走到火车站就不远了。不过我们是去北固山,穿过西津渡差不多

万花筒

喜鹊接力筑巢

■李昌先

清晨,天刚蒙蒙亮,就听见窗外喜鹊叽叽喳喳的叫声。我知道喜鹊夫妇又回来了。

每年到了春季,楼房前数十米高的铁塔顶端,就会有一对喜鹊来安家,在此繁衍后代。今年也如期而至。

遗憾的是,由于这个铁塔刚刚被重新油漆过,喜鹊的“老巢”被工人无情地“拆迁”了,喜鹊夫妇失去了繁衍后代的家园。

正在我为喜鹊担忧的时候,只见喜鹊夫妇一上一下,分工合作。一只在地面寻找树枝,一只在铁塔的顶端比去年更高的地方垒巢。开始,寻找树枝的喜鹊每衔一根树枝,就往铁塔的顶端飞去,感觉非常吃力,中途还得休息一下,才能将树枝送到。我当时在想,按照这样的速度,要垒好一个鹊窝,喜鹊夫妇非得累个半死不活。谁知道,后来,令人惊奇的一幕出现了,负责衔树枝的喜鹊,在地面寻找树枝后,不是急着往铁塔顶端送,而是衔到屋顶上,待屋顶上有了几根树枝后,它才用嘴巴一根一根叼住,衔住三四根树枝一起往铁塔顶端飞去,这样一来,效率提高了好多倍。没有几天时间,喜鹊夫妇的爱巢就搭好了。

美好的春天,在高楼林立的小区,有喜鹊陪伴在身边,分享着喜鹊那叽叽喳喳的快乐,也是一种幸福。



曲径通幽
朵朵摄

地平线

过江轮渡

■安民

还要再跑这么远的路。“潮平两岸阔,风正一帆悬”,这是我们登上北固山时看到的江景,不过这句诗却是上中学后才读到的。尤其是在背诵“千古江山,英雄无觅,孙仲谋处”;“天下英雄谁敌手?曹刘。生子当如孙仲谋”等诗句时,依稀还能回想起当年在山上抚摸过的那块剑石。

轮渡留在我脑海中记忆最深的,是儿时的一件事情。有一年放寒假时父亲出差去上海,有机会带着我同

去,回来时已临近春节。那时糖是按计划供应的,在家很难买到,托上海的亲友帮忙,白糖、红糖各买了一些,还有孩子们特爱吃的大白兔奶糖,装在一个军用书包里让我背着。从上海回来乘的火车是夜车,凌晨到的镇江站,跑到江边时天还没有亮,坐在码头边等船时,包就随手放在了旁边,结果上船时闹哄哄的给忘了。等到船已离岸,我发现包没有了,一下就哭了。父亲一边安慰我,一边给旁边的人做着解释。这时,一个中年男子手举着包从人缝中挤了过来,问我是不是他手中的这只军用书包……

上小学的时候,渡口开始有了汽渡船,后来建了大桥车辆分流后,汽渡船可以搭载行人、自行车、摩托车一同过江,客轮便渐渐减少航次,到后来就停运了。

那年我还专程去了码头,在船上站了好一会儿。