

# 我的首个马拉松

老柜公司 杨昌卫

说起跑步这项运动,很多人都觉得它与我们的渐行渐远,或许工作的忙碌为我们凭添了不运动的借口,或许年复一年的大肚腩没有一丝减小,甚至还有增大的趋势,沉重的双腿和吃力的呼吸已让你无法支撑简单的慢跑,慵懒和懈怠自然而然的占据了上风。曾经的我也是如此,但改变很多时却只是一瞬间的事,还记得今年4月23号第一次决定踏上跑步减肥之路,到有感而写《享受奔跑,助力人生》之时,再到两个月前参加首个半程马拉松之日,此时130多斤的我几乎无法想象,通过坚持日复一日的坚持跑步,在半年左右的时间里竟可以瘦掉40斤。很多人都说我是变了个人,说我可以停止减肥了,殊不知我现在跑步已不是为了减肥,而是深深的喜欢上了这项运动,我已经保持一个良好的运动状态和精神状态作为生活的一部分。面对不理解或赞许,我经常自我调侃,不是我太瘦了,而是以前太胖了,其实我本该如此。

谈及马拉松,许多人都并不感到陌生,各种体育新闻上都不乏关于这项运动的消息,甚至有人还可以准确的说出全程和半程马拉松的长度,其实在全民健身跑步日益兴盛的如今,全国各省市每年1000多场的马拉松赛事并不难找,500多万人次的参赛也凸显出越来越多的人对这项运动的热爱。今年10月份回国休假期间,恰逢郑州举办第二届炎黄马拉松,突然想到很久之前就渴望参加这项极限运动,积攒了半年跑量的我便饶有兴致的报了个名,因为是第一次参加马拉松这项赛事,全程跑经验不足,而又不甘心只跑10公里,因此半程就成了我的最佳选择。10月14日上午,约3万跑者聚集在河南省体育中心准备出发,有健跑团的、单位组团的、有携伴而来的、亲子或情侣的,也有独自一人享受这旅程的,比如我。在这里我看到了许许多多让我感动的人,各个健跑团在跑前兴奋的宣誓、喊着口号,他们散发出来的热情和向上的力量深深的感染着我。不经意间,身旁站着一个两鬓斑白的老者正在热身,看样子不下65岁,但胸前的A字母开头的号码牌格外显眼,因为那是全马的写法,看得出来,老先生的体力、毅力并不逊于很多年轻人。还记得途中,一辆辆轮椅从我身旁呼啸而过,他们正是残疾人选手,虽然身在轮椅,但拼搏精神更甚于健全人,一股敬佩之心让我肃然起敬。

其实,让大多数人望而却步的马拉松,真

正跑下来的时间并不很长。虽然21公里多的半马我从未经历过,但无论多长的距离也是一步步丈量出来的,坚持是这项运动最具魅力的地方。在最后几公里时,渐渐无力的双腿拖着疲惫的身体,急促的呼吸似乎也到达极限,然而路上的观众和志愿者也不时的为我们鼓掌、加油,想到再坚持一会儿就能享受冲向终点的喜悦,我便再次燃起了奔跑的力量。终于,在最后几百米处,我看到了胜利之门,冲出终点门的那一刻,一切的疲惫和痛苦都烟消云散,一种征服赛道、超越自我的感觉涌上心头,那一刻我对自己说:“I finished it!”。比赛成绩公布后,出乎我的意料,5000人参赛的半马,我竟排在了第173名,而半年前我还是个连上陡一点的坡都气喘吁吁的胖子。

经常有人问我,你为什么参加马拉松,参加它你能得到什么,更有人说花钱买罪受,对此不可理解。在完赛后返程的车上,我遇到了一位50多岁的空军退役军人(半马成绩比我快10分钟),同样的问题他也被问过,然而他的回答是,为了10年、20年后在同龄人大多在病床上的时候,我还能走,还能跑。其实无论是锻炼身体、磨练意志也好,还是接受新的挑战、体验不一样的生活也罢,我更想说的是,因为喜欢、因为想去尝试,并不是每件事都需要行动的理由,趁着你还年轻或是容颜未老,趁着晨光明媚伴随鸟语花香,趁着亲友安康携来岁月静好,勇敢的追求所想,努力的表达所爱,做一个有梦并努力追梦的人。

# 成人节想对你说的话

机电安装分局 罗德芳

亲爱的女儿,首先祝贺你十八岁生日快乐!从今天开始,你就是一个真正的大人,拥有一个成人该有的权利,同时这也意味着你需要承担更多的责任,希望你已做好了这样的思想准备。这一年里,你要迎接高考,迈入大学的校门,你说你想到远离家乡的城市上学,体验一个人生活的独立与自由,为了更好地投入学习,你毅然决然地把手机交给了我,尽可能地排除干扰,妈妈相信,付出十分的努力后,明年的6月,你将迎来沉甸甸的收获。青春无悔,在最该奋斗的年龄,望你不负青春,为自己的梦想努力。

一个人生活得是否幸福,除了梦想和努力,心中还应该有爱、善良和包容,如果世上的大多数人都在浮躁、急功近利中迷失自己,希望你还能从容、淡定、真诚地对待你的家人、老师、朋友和同学,认真地踏实地做好每一件事。保持你永远的童心、爱心和好奇心,去

探索和感知以后的生活,同时,也要认真学习保护自己的知识和能力。世界美好而未知,当你有一天独自面对时,要学会分辨善与恶,也要学会与不同的人相处,取人所长,补己之短。

身体是你美好生活的基础,在紧张的学习之余,希望你能抽空锻炼身体,饮食规律。尽管现在要求充足的睡眠不太现实,但还是希望你别熬夜太晚,起码要让自己白天有充沛的精力学习。

十八年前的这天,你呱呱坠地,让我们感受到初为人父母的喜悦与惶恐,感谢你,在十八年中包容了妈妈的唠叨和爸爸的火爆脾气,你的单纯和快乐让我们时常反思自己的言行举止,你的成长也是我们不断学习的过程。以后的路除了快乐还会有许多失败和挫折,你尽力做好就好,只要永远记得,不管你走得多远,多累,永远有爱你的爸爸妈妈在等你回家。



父亲

邓祥 摄

# 40年的春风 30年的爱情

机电安装分局 刘艳

我时常爱问父亲,他和母亲的爱情是怎么开始,怎么发展的。

父亲总是似笑非笑地说:“爱情?就是你外婆送来的一筐橘子收买了当时我们那个贫寒的家庭。”这个时候的母亲总是笑起来踢踢父亲,弯弯的眉眼像极了天上的彩虹。

女人总是浪漫而感性的。

母亲给我们讲述的爱情是他们在80年代的广东,骑着自行车游览那些与大山深处的家乡不一样的风景,一处能凭栏的凉亭也是他们爱情的见证地。那个时候他们买时装杂志,褪下了青布衣服,穿上了绚烂新潮的装束,高腰线的剪裁,灯芯绒的面料,垫肩的设计……那个时候开始的冬季就不再是花布棉服青布鞋。

现在我们每次回家,母亲总会翻出以前的老照片,说:“看啦看啦,这是当时我们在海洋公园照的,看,这身衣服是你爸悄悄存钱给我买的,还给我

送了花,是玫瑰呀”。那十足的炫耀的语气,像极了一个孩子在炫耀自己的玩具。说到高兴时还要讲一讲自己喝第一瓶可乐的感受,虽然现在老说自己上了年纪不再喝这种碳酸饮料了,但是却觉得这是自己记忆里的新鲜尝试。

在家里的书柜里还有当年他们在书摊淘来的小说,琼瑶的爱情,金庸的武侠……母亲说那也是他们工厂下班后的一些悠闲时光,她看那些爱情故事落泪,父亲看那些武侠人物豪气干云。在母亲的描述中,那个时候的他们是沐浴在从南海吹来的风中灿烂蓬勃,对未来的生活充满了希望和热爱。

书柜旁边有一台飞人牌缝纫机,从小时候的衣服书包到现在我家小朋友身上的花棉袄,就像魔法一般被母亲从这个吱呀吱呀的缝纫机里给变了出来,父亲总是在母亲成品展出的时候来挑剔成果的问题,从走线到样式,从材料

到花色……他们习惯了这么多年的笑笑闹闹,挑剔与包容。父亲每次都会给自己找一个很强大的理由“挑剔是为了让人进步”,母亲每每听完都笑着说,“我的包容是为了家庭和谐”。

傍晚的闲暇时光里,父亲会和我们摆谈他心中的时事要闻,每一次话题的末尾都会感叹一句,“现在时代好呀,开放而不过度,紧密而又有序,好好感谢这个时代,感谢我们这个正在茁壮的国家,我们不再会经历爷爷奶奶的磨难,我们的时代精彩而绚烂,感谢这几十年国家领导人的努力,我们家小朋友肯定比我们都幸福的”。

伴随着母亲踩着缝纫机的吱呀声,听着父亲对时代的感慨,我很想说,我深爱我的祖国,深爱这个给予我们现在美好生活的祖国,感谢40年前的春风,感谢40年来祖国的奋进努力。对能生活在这样一个美好的国度里的我,很幸运,我总是会心怀感激,伴您前行……

# 一路繁星相送

二分局 刘藭

刺骨的寒风肆虐着整个硕曲河和古瓦大坝,双手也被摧残得冰冷僵硬。

抬头仰望天空,未曾有月明星稀,却是星罗棋布,满天星辰,每颗星星都是如此地明亮,闪烁着。

夜晚如此晴空万里,未见云朵飘过。

回项目部的路上,看见前方有耀眼的灯光,那是拌合楼,稀稀疏疏的移动彩灯,那是自卸车流动的痕迹。

轻纱般的薄雾挂在山腰,渐渐开始笼罩整个山谷,透过轻雾,还能看见闪烁的星光和灯光。寂静的夜,寒冷的风,朦胧的雾。

黑夜过后,又见黎明。