



跑步收留了我

□陈建全

自从参加工作以来,我跑步的习惯就不曾中断过。在乡下学校沙土操场跑过二十多年,调到县城后,沿着清溪河滨的水泥方砖路面跑了多年。岁月流转,跑道在变,唯有跑步,如一根坚韧的线,无声串联起生命的起起伏伏。

记忆里乡村沙土操场上的跑步,是黄昏独有的宁静。放学铃声一响,空旷的操场便成了喜欢释放多巴胺师生的天地。脚下是硬硬的沙土,每一步踏上,都扬起细小的微尘,在斜阳里浮动,带着青草和泥土朴素的气息。汗水滴落,瞬间被干渴的土地吮吸,只留下一个个深色的小点,转眼间便无痕无迹。那时跑步,只为卸下一天的粉笔灰与喧嚣,让风灌满耳朵,看自己的影子在夕阳下拖得又细又长。

四年前进了城,“跑道”硬实起来。河滨平整的水泥方砖步道,一路伴着清亮的

清溪水。两岸绿树成行,水面倒映着天光,像一条流动的银带。傍晚时分,步道上大多是缓步徐行的人。我的脚步落在硬砖上,发出清脆的回响,竟也成了县城律动的一部分。慢跑时,溪风裹着湿润的凉意扑面而来,偶尔,风里会送来远处熟悉的茶香。脚下是崭新而开阔的风景,胸膛里纷繁的思想,仿佛也被这开阔的风悄然吹散。

去年九月,孩子背上行囊去远方求学,家里陡然清静下来。父母身体康健,生活安稳,是我心底最大的慰藉。周末回老家探望,父母欢喜,我们也心安。日子似乎一下子变得澄澈,慢跑的脚步声也更勤、更密了。我不再刻意追逐速度或里程,更珍视慢跑本身带来的那份踏实和通透。我常在下午下班后奔向河滨路,夕阳西下,把溪水染得一片辉煌,

我的身影便在粼粼波光里向前移动。汗水湿透衣衫,脚步却轻快如初,仿佛所有的疲惫都顺着这汤汤流水漂向了远方。

偶尔周末早起,整座县城尚在薄雾中半寐,我便独自踏上河滨步道。静谧的晨光里,呼吸平稳悠长,足音清晰可闻,天地间仿佛只剩我与大地的低语。抬腕看表,屏幕上跳跃的数字是无声的见证:心率、配速、里程,它们冷静地丈量着脚步,也丈量着时光赋予我的韧性与刻度——数字的累积,恰是生命韧度的无声诉说。

就这样日复一日地跑着,一种沉静的力量在足下悄然生长。肌肉的线条日渐清晰,步履也添了一份不疾不徐的从容。跑步像一方无形的磨石,悄然打磨着心性:浮躁沉淀下去,焦虑被汗水冲刷,步伐里渐渐沉

淀出一种笃定的自信。慢跑着,我重新认领了那个被岁月淘洗却愈发清晰的自己——眉宇间映着朝阳的光亮,举手投足带着溪风的从容,胸膛里蕴含着不灭的暖意,向着生命深处稳健跑去。

跑过二十六年,跑道在不断延伸,早已不止于脚下。它在沙土里扎根,在溪风中伸展,丈量着从青涩到中年的迢迢心路。鞋底磨损的是时光,足印刻下的却是生命不倦的拓荒。汗水浇灌的,不止是健康的体魄,更是心灵深处那座不被岁月风化的花园——在那里,一个更健康、更自信、更从容、更阳光的自己,正迎着生命的长风,稳健地跑向时光深处,身影如松,步履如歌。

跑下去,不为逃离生活,只为在脚步起落之间,聆听自己生命最清晰、最恒久的回响。跑步,这无声的收留者,早已成为我生命不可或缺的底色与归途。



事后的反应再退烧,
也比不上未雨绸缪。

新世说

意外之美

□李爱萍

生日宴的欢声笑语如潮水般渐渐退去,我忙碌地收拾散落一桌的餐具和蛋糕盒。不经意间,一抹柔和的粉色跃入眼帘——那是扎在蛋糕上的绸带,宛如春日里初绽的桃花,娇嫩而明媚,正是我最爱的颜色。

我小心翼翼地拆下这条绸带,将它抚平,打上一个蝴蝶结,然后郑重地放进书包的夹层中,心中满是期待,或许未来的某一天,我可以用它来装点生活呢!

然而,生活似乎总爱与我们开玩笑。几天之后,当我再次打开书包,准备取出珍藏的绸带时,眼前的景象却让我瞬间愣住了——一支未盖紧笔盖的中性笔,不知何时已悄然倾斜,墨水如同脱缰的野马,在绸带上肆意奔腾,留下大片深浅不一的深色痕迹。

我慌忙拿起绸带,试图用清水揉搓掉那些顽固的墨渍,但无论如何努力,那些墨痕都像是生了根一般,牢牢地占据着绸带的每一寸肌肤。失望与懊恼如同潮水般涌上心头,我几乎要放弃这条曾经让我满心欢喜的绸带,准备将它作为“残次品”丢弃在一旁。

但就在即将松手的一刹那,不经意的一瞥,却让我的手指在空中凝固。那些原本被视为瑕疵的墨痕,在灯光的照耀下,竟呈现出一种难以言喻的美感。墨痕或深或浅,在粉色绸带上蜿蜒曲折,宛如夜空中神秘的星云,又似宣纸上不经意间晕染开的水墨画。一种莫名的灵感在心头涌动,我鬼使神差地将绸带重新缠绕、编织,一条独一无二、充满艺术气息的手机链就这样诞生了。

摩挲着这条意外诞生的手机链,我不禁思绪万千。生活中,这样的意外何其之多?我们总是精心规划着每一步,期待着每一个完美的瞬间,然而现实却常常以一种我们无法预料的方式,打破我们的期待与幻想。就像这条绸带,原本应该是完美无瑕的,却因为一次不经意的疏忽,而留下了难以磨灭的瑕疵。

但换个角度来看,这些意外又何尝不是一种别样的美好?正如这条绸带上的墨痕,虽然一开始曾让我沮丧与失望,但最终却成为它独一无二的亮点所在。生活的挫折与磨难,又何尝不是如此?它们或许让我们一时愁眉不展,但当我们回过头来,却往往你会发现,正是这些挫折与磨难,教会了我们反思与成长,让我们的生活因此而变得更加丰富多彩。

在艺术创作中,意外同样能成就经典。画家误调的色彩,雕塑家意外造成的凿痕,往往能够成为作品中的点睛之笔,让作品焕发出别样的光彩。生活又何尝不是如此?每一个突如其来的意外,都像是画笔在人生画卷上的即兴挥洒,它们或许打破了原有的和谐与平静,但却为我们的日常增添了别样的纹理与色彩。

如今,这条由意外之美转化而来的手机链常伴我身。我会想起它带来的启示:不必畏惧意外,因为挫折或许正隐藏着一份特别的礼物。只要我们换个角度去看待问题,就能发现意外背后的美好与意义。生活这场未知的旅行,正因为有了这些“意外调味剂”的加入,才变得更加丰富而生动,蕴藏了人们对生活的热爱与期待。



童年电影院

□王少波

依稀记得是1982年暮秋,街上新建了电影院,一时人烟聚集,车如流水马如龙。彼时大家都唤它作新电影院,另一处供人观影的人民会堂便成了人们口中的旧电影院。

旧电影院贴几张海报都得借用相邻建筑的墙壁,实在寒酸。相形之下新电影院气派多了,有四个院落,放映楼门前的庭院有两个敞开式大门,让人随意出入,围墙挂满海报,院里铺了绿茵,栽了几丛幽篁,中间造一方池塘,塘内耸立着一座假山,感觉《滕王阁序》里的“睢园绿竹,邺水朱华”都聚拢在里头了。

东西两个院子设了铁门,白天锁着,夜间电影落幕后才打开,方便观众散场。东院

植了一行万年青和一排含笑花,西院有几株苦楝树,紫色的花开时,花团锦簇,煞是好看。

后面的宅院搭建了宿舍楼。新电影院东院与我家仅一墙之隔,十来岁时,我常在没有课业的假日攀过墙,跟宿舍楼的同龄人玩耍,往来频繁,慢慢与大人们也熟稔起来,还知晓了放映厅的侧门向来不上锁。有一次壮起胆子爬墙从侧门溜进去看电影,查票员中途查票时,因为相熟故而放过我。

后来读《论语·八佾》的“绘事后素”,即刻想起的是电影院放映厅那块白色幕布。“绘事后素”历来释义不一,有解

析为绘画时先以素色为底后施以五彩的,有认为绘画先布五彩再用白色线条勾勒的。我的授业恩师说:“白纸上好画画。”简洁明了,通俗易懂。我偏向老师的说法,毕竟看过那么多场电影有切身感受,白纸上果然好画画,一张白色幕布任由放映机在上面幻化世间各种妍媸。

旧电影院与我就读的小学邻近,我却从未进去过,听一位小学同窗讲,那边不光播放电影,还上演高甲戏、现代音乐戏剧。同窗因舅舅在这里就职,小时候夏日中午常跑进去,抱着草席去里面睡觉。他

说睡前还会台上台下到处跑,里面空间大,又很安静。一个人消受偌

大场所,仿佛栖息于庄子笔下的大树下:“彷徨乎无为其侧,逍遥乎寝卧其下”,真令人羡慕。

随后几年县城开了许多录像厅,电影院生意渐渐不景气,新电影院西院租给了汽车维修厂,我有位同学在那个厂里当学徒,有次去找他,适逢苦楝树开花,抬头望去,一团团紫花随风飘舞,美极了。

又过几载,旧电影院被拆去,新电影院更名为人民会堂,放映楼前和西面的院落拆掉,苦楝树也一并砍断。宿舍楼昔日的玩伴早失去了音讯,阔别多年,我越来越想念那些人,老想着哪天有缘再相遇,旧交无恙,心中欢喜,彼此握手寒暄,寻一处地方,沽几壶浊酒,边饮边聊聊从前。

唱一首“洗碗谣”

□王国梁

不瞒你说,我家的“洗碗工作”都是我负责。因为妻子最不喜欢洗碗,我便主动接过了这个“重担”。还别说,洗碗多年,我还真从中发现了无限乐趣。如今我每天洗碗时,都会快乐地唱起歌。唱一首“洗碗谣”,唱出人生好滋味。

面对杯盘狼藉的场面,大概很多人都会皱眉头。我则会愉快地系上围裙,仿佛要攻克某个重大课题一样,跃跃欲试,同时胸有成竹,还有种肩负责任的使命感。饭后的碗和盘子油腻腻的,沾满残羹剩汤。妻子面对这样的场面,总是如临大敌,脸上显出无法应对的无助表情。我则淡淡一笑,无比从容:先用厨房纸巾把每个碗和盘子擦一遍,然后在洗碗巾上涂上洗涤灵,将餐具全部擦拭一遍,去除残余的油污。这个过程中,我的每一个动作都游刃有余,甚至有了一定的节奏感。一切都是在我的掌控之中,所有的油污都轻松化解。双手从容不迫,内心淡定满足。这样的时候,真像在做一张难易适中的考卷,一道道题各个击破,最后交出完美的答卷,特别有成就感。

这样说来,洗碗难道不是职场人

治愈自己的方式吗?单位的事大大小小,琐碎复杂。为了处理好每一项工作,我殚精竭虑。有时把每一份计划都做得滴水不漏,可是实施过程中还会出现纰漏。每当出现问题,我都会懊恼郁闷,怕领导对我有意见,担心影响自己的职业发展。那样的时候,总觉得自己特别渺小,竭尽全力却无法掌控什么。可洗碗就不一样了,这个工作我做起来简直如鱼得水、游刃有余,从未有过失手,一切都在我的掌控之中。有人可能会笑我,洗碗这种看似没有技术含量的事情如此玄妙。其实洗碗也不是简单的事:不讲究流程会手忙脚乱,不用心则洗不干净,还可能出现打碎碗盘的“重大事件”。

再说回洗碗的乐趣。最快乐的是用清水冲刷盘子的过程,看着一只只洁净光滑的盘子从我手中“飞”出来,宛如一朵朵盛开的白莲花,我忍不住随口哼唱:“月亮在白莲花般的云朵里穿行……”感觉双手的动作都有了诗意。我很喜欢听水冲刷碗盘的声音,那声音特别欢快,不仅能把餐具荡涤一新,也能把我的心情冲刷得明亮起来。

我还会随口编一曲“洗碗谣”,表达快乐的心情,比如:“洗刷刷呀洗刷刷……”

餐具全部光洁如新后,我再把灶台擦干,将厨房打扫一遍。这样的收尾工作,总让我想起学生时代广播体操时最后一节的“整理运动”。每次做这件事,就意味着任务完成,心里有大功告成的轻松之感。有一件特别神奇:我洗碗多年,从未打碎过餐具,这真有点像工作中的“零失误纪录”。在妻子面前,我喜欢对自己的“工作成绩”津津乐道。

生活中有各种各样的烦恼,而我们大部分烦恼都来自对某种事物或未来的无法掌控。不过洗碗就不一样了,只要你怀着对家足够的爱意去做,就很容易掌控手中的碗筷杯盘。它们就像道具一样,你通过它们来理顺和洁净自己的思绪,从而达到情绪平和、内心安定。所以,洗碗也是治愈现代人焦虑烦躁的方式。

当然,洗碗还有一些重要意义:现代社会男女平等,男人也应当分担家务;洗碗是一个男人表达对家、对家人爱的方式,能彰显男人的家庭责任感。那么,动起来,去唱一首“洗碗谣”吧!

(CFP 图)

360行

增加。我笑着打趣他:“你可真行,都升级装备啦。”他笑意盈盈地说:“这新车跑起来带劲,也不用再担心没电的麻烦事了。”

有的人认为投身废品回收行业的人挣钱多,且工作相对自由,但实际上,近年来废品市场单价持续走低,挣钱远不如想象中那般轻松。有一回,我问老余:“你有没有考虑过回家享享晚年,或者转行做些别的营生?”老余果断地摇了摇头,认真说道:“我这辈子就擅长这一行,人一生若能把一件事钻研透彻,就是很了不起的成就,况且干一行就得爱一行。等我实在没力气干了,再另作打算吧。”望着老余穿梭于大街小巷忙碌的身影,我不禁心生感慨,岁月无情,匆匆流逝,真心祈愿像老余这般善良的人,都能被命运温柔眷顾,拥有顺遂美好的人生。



老人和他的废品江湖

□乔志兵

与老余相识,不知不觉已过十余载。这些年,他投身废品回收行当,生意做得不错,周遭邻里但凡有废品要处理,首选便是找他。

老余为人秉持诚实守信的原则,在秤上绝无半点欺瞒,脾气更是好得很,脸上常年挂着如暖阳般的笑容。这般品行,怎能不让人满心信任,心甘情愿找他卖废品呢?老余每次瞧见我,总是远远地就热情招呼,我也习惯性微笑点头回应,偶尔还会驻足与他闲聊几句。虽说说我俩年龄悬殊,可交流起来毫无障碍,堪称忘年之交。这十几年岁月仿佛对老余格外留情,他模样几乎不见变老,整天乐呵呵的,瞧着似没烦心之事。然而,生活哪会一帆风顺,实则只是老余面对难题时,总以笑容相对,好似再棘手的问题在他眼

中都不是事。他也常劝慰我:“凡事想开些,生活本就如此,做人呐,开心才是最重要的。”

忆初次与老余打交道,是在商超。当时他承包了商超的废品收购业务,每日雷打不动前来整理废品,一同前来的还有一位年轻人,后来才知是他的大女婿。老余育有两个女儿,小女儿尚未婚嫁,大女儿时常抱着孩子来玩耍,日子一长,彼此也就熟络起来。有一回,在废品堆中,老余发现纸箱里竟有完好无损的方便面与香肠,原来是员工做事粗心,未仔细查看便将商品当作废品丢弃。你看,老余就是这般实在,做事极有分寸。

数月之后,随老余来的大女婿便没了踪影,我满心好奇,忍不住询问。老余神色黯然,叹了口气说道:“离了,那孩子整天只

360行

●六月立秋紧溜溜,七月入秋秋后油。

●立秋雷响,百日无霜。

●立秋有雨样样收,立秋无雨人人忧。

●立秋处暑曝死鱼

泉州立秋谚语

●六月立秋紧溜溜,七月入秋秋后油。

●立秋雷响,百日无霜。

●立秋有雨样样收,立秋无雨人人忧。

●立秋处暑曝死鱼

360行

●六月立秋紧溜溜,七月入秋秋后油。

●立秋雷响,百日无霜。

●立秋有雨样样收,立秋无雨人人忧。

●立秋处暑曝死鱼