

奔跑者

杜清泽

早晨,汾河公园的步道上,总会看见几名奔跑者的身影。或一两个,或三五成群,匆匆闪过你的身旁。几乎能听见他们急促而有力的呼吸声,汗滴挂在他们的额头,浑身散发着热气,真的是热血沸腾,又朝气蓬勃。

有几个奔跑者,还是很熟悉的人。他们有的应该坚持跑了好几年了。我知道的一个人至少跑龄在十几年,每天跑十多里。听说他起初是睡眠不好,几乎有点抑郁了,在别人的建议下尝试了跑步,却收到了意想不到的效果,随后便坚持下来了。除了下雨天气,他几乎每天都坚持跑步,身体越来越强,精神状态越来越好,有哪天不跑了,自己反而觉得不舒服。

我是很羡慕和钦佩这些坚持奔跑的人,认为他们身上有一股自信和韧劲。无论是克服跑起来消耗卡路里带来的酸痛,还是克制心魔作祟的惰性,都是需要勇气和毅力的。大多数人已经习惯了慢条斯理的生活,四平八稳地处事,根本不想改变节奏,总会找到各种理由搪塞过去。

我也尝试着走走跑跑,跑起来感觉真的不一样,哪怕是小跑。跑起来时,调动了身体更多的部分,人是向上和向前的。人有跃动感和征服欲,需要克服更多向下的引力和向前的阻力。

人跑步的时候,不仅调动了身体的筋骨,思维也变得十分的敏捷。会不自觉地冒出许多新的想法,新的冲动。感觉有许多美好的事情要做,也充满了希望和力量。平时颓废的事情,有时也会灵光一现,有了很好的途径。

我的朋友和同学里,有些还跑出点名堂。比如一位女同学,不仅

日常坚持跑,还参加各种马拉松比赛,虽不是佼佼者,却让人佩服。她更了不起的是,还有那么大勇气和胆量,挑战穿越西藏的一座雪山。那种经历生命考验的情感,怎能不让人感动和表赞呢!

今年国庆节期间,微信圈里又看到一位男同学,从山西老家骑行到了北京再返回,真该点赞他的行动。他平时工作之余,已经用两腿丈量过县里大部分的乡村。乡土风情能说出一大堆来,真是很有意义和令人充实的事情。

静动是不一样的,不管是什么情况,人闲下来的时候,总会有纷繁复杂的想法占据你的脑海。刻意回避的、无法抗拒的、喜悦的、愁苦的,单位的、家里的等等,统统会在某个时间出现,搅乱你的思绪,打乱你的作息,让你左右进退都难。

与其满脑子过多的想法,浑身的疲惫不堪,还不如动起来,抖落身上多余的负载。在忙忙碌碌的工作和平凡普通的生活里,即使我们做不到领跑者,也要做一名不落伍的跟跑者。

奔跑者是追赶时间的人,是与生命赛跑的人,是身心强健的人。

让我们身体和思想都奔跑起来吧!不用浪费时间患得患失,左顾右盼!一股脑地向前、向前、向前……

汾河步道上,奔跑者有年轻的,无论是甩动的马尾辫,还是扎着头箍的小伙子,脚下带风奔跑着。即使年龄稍大的,也不示弱,奔跑起来也是铿锵有力,掷地有声。他们奔跑的气息,不仅感染了我,也影响到许多同行的人们。我们都是赶路人,不会停息,不会气馁,不会放弃,愿意跟随心中的节奏向前奔跑、奔跑、奔跑……

(作者单位:西曲矿)



冬景

王恩会

汾水波光映晚霞,

东风吹散野人家。

春来不识今朝事,

麻雀黄鹂一两鸦。

(作者单位:西曲矿)



我的师傅

柴昉
(斜沟选煤厂)



家庭

秋叶

武建维

还是这个秋天,思恋和乡愁纷纷飘落,红叶,黄叶来不及告别,就被一阵风吹在厚实的土地上

必须奔放地活着才能有激情

日子,一天一天地翻篇如满含哲理的书页在大地的怀抱我延续生命的轨迹听从未来的安排

生命

就孕育在深处我用尽一生的努力牺牲奉献

一阵阵哗哗的乐章

夹杂在高天流云的笑声里

(作者单位:马兰矿选煤厂)

故乡的冬

杨丽

一股强劲的西北风从黄土高原呼啸而过,冬天便悄然降临在故乡了。瞧!小河变窄了,群山显瘦了,放眼望去,连绵的山峦变得褐黄、萧条,原野四处显得单调、枯燥。

这时候的冬是最温柔的,是变奏曲,没有寒冷的侵袭,没有大雪的纷扰。农人们就趁着寒冬未至、大雪未至前,把地里所剩无几的农活全部干完。

小雪宰羊,大雪杀猪。这是故乡人在冬天要干的两件大事,仪式感十足。那简直就是一场会战。全家上下总动员,同门兄弟齐上手。屠夫腕一抖,白刀子进红刀子出,滚水烫猪身,开膛破肚皮,头是头,蹄是蹄,肉是肉,油是油,婆姨女子围着锅台打转,杀猪菜的香味在娃娃们的嘴间四溢。酒足饭饱后,主家把杀好的猪用黄泥和糜草包裹住,冻在院子的角落里,等到腊月逢节进城卖个好价钱,过个肥年。

真正意义上的寒冬是从冬至到来那天算起的。这时候的冬是进行曲,忙了一年的乡下人总算闲了下来,开始享受难得的悠闲时光。男人们围着窑里屋外干些零零碎

碎的活。年轻人为了图个好光景,还在外打工。孩子们在院里疯跑着玩耍。女人们则缝新补旧,纳鞋织衣,吃完饭就相互串门。谁家的日子过得好,谁家的庄稼收成好,谁家的媳妇孝顺,谁家的孩子有出息,婆姨女子们凑在一起就永远有拉不完的家常,唠叨不完的事。

小寒过后没几天,一场雪趁着夜色飘飘洒洒降了下来,整整落了一夜。天放亮,农人推开门,远山近景到处是白茫茫的一片,万籁俱无声。看!连绵的山峦和原野四处尽是白雪皑皑。一声狗叫打破了故乡的宁静。扫雪、玩雪成为这个清晨的圆舞曲。大人小孩拿着扫帚、铁锹开始清扫,从家门口一直扫到大路上。不一会儿,原本被白雪覆盖的故乡就出现了许多纵横交错的羊肠小路,这是扫出来的路。烟囱里的烟由浓到淡,从有到无,想必是女人们已经做好了饭,一锅热气腾腾的饭菜已经端上了桌,期待扫雪的男人归来,为他们祛除身上的寒气。

中午时分,太阳当空,雪几乎消融了一半,放羊老汉赶着羊出了圈,走到山顶上。看着今冬的第一场雪,他有点激动,一嗓子便喊出了山歌,这山歌让单调的冬日多了一份活力与亮色,这应该是对冬最好的礼赞。

断断续续的几场小雪过后,眼看着年关将近,冻在院子角落里的猪羊肉终于派上了用场。这个用黄泥和糜草做成的天然冷冻室使猪羊肉的成色和品质丝毫不损。一大早,吃过饭,置办年货的农人们便从各家的羊肠小道出发,带着年货,或赶车,或人背,慢慢聚集到小山沟,又从小山沟涌进了县城。一上午,县城的各个集市像一锅开了花的水,沸腾成一片,喧闹成一团。年,是一岁之首,也是冬进入尾声的起点。这时候,故乡是最热闹的。大家走亲串户,吃喝玩乐,大事小事暂时抛在脑后,沉浸在一年中难得的天伦之乐中,这大概就是冬的馈赠吧!

不知哪天,风就停止了肆虐,山也变得温柔,小河破冰开流。它们在说,珍惜现在吧,冬天就要远去了!

(作者单位:新技术产业发展中心)