



散文

我以前对运动总是三天打鱼两天晒网的，直到有幸认识了一群真正的跑步爱好者，才在他们的感染下成为了一个快乐的跑者。

去年冬天，我们小城举行了一次小型马拉松比赛，我的一个同事参加并跑完了全程。同事告诉我，她倾尽全力跑，在所有参赛者中成绩倒数第二。提及此事时，她没有丝毫沮丧反而显得特别开心。她说这是她人生的一个里程碑，以后更有了克服困难的勇气和信心。

在她的介绍下，我加入了这个跑吧。但我依旧只是这个跑吧里一个看客，看那些陌生的朋友们每天在QQ群里晒自己的运动轨迹以及心得体会。我更是羡慕他们中的一些人，有机会就去参加国内举办的马拉松比赛。他们到另一座城市跑步，用自己的双脚去丈量那座城市，去感受那座城市的美和热情。其实他们都仅是些普通的

做个快乐跑者

□ 龚本庭

工人、学生、职员以及小业主，但他们热爱并坚持跑步，在跑步中获得正能量与快乐。

“一个跑者，不仅要有风的速度，还要有持之以恒的精神。”这是一个叫风的厨师说的话，他也是跑吧的一员。他虽然只是一个餐馆厨师，可每天坚持晨跑10公里。他享受跑步，并因跑步而有个很棒的身体。

还有一位是修路工老陈，经常穿双破旅游鞋跑步，我建议他买双运动鞋，这样运动时可以保护脚。老陈说他干活时经常泥里水里的，穿什么鞋就不那么讲究了。说完他自己又补充了一句：“物质的东西我不太看重，我这年龄段的，生病的人有，不在了的也有不少。而我，不仅健康快乐地活着，干活时也并不感觉太累。我这身体就是本钱，这是多少钱都不换的。从这方面说，我富有的很。”的确，他50多岁了，虽然长得瘦，但身上隆起的肌肉，硬实的

的像是一块块坚固的石头。

群里很多人，看起来彼此之间都很熟悉，其实只是因为跑步，共同的爱好把他们聚集在一起。有一个跑吧的哥们，得知我经常写点文章后，他极力推荐我查阅下日本作家村上春树是如何跑步，并特别强调村上春树是因为跑步才写出了大量的优秀作品。村上春树的作品我曾看过几部，但我还真不知道他竟然是一个跑步发烧友，而且他已经坚持了30多年。他把写作和跑步两件事情都漂亮地坚持了下来，成为了一个伟大的作家和一个快乐的跑者。跑步让他精力充沛，头脑清晰，如果没有跑步，也许我们无缘见到《挪威的森林》等脍炙人口的作品。

“坚持跑步的理由不过一丝半点，中断跑步的理由却足够装满一辆大型载重卡车。”我很赞同村上春树的这句话。但我会与跑吧的兄弟姐妹们一样，坚持做一个跑者，快乐的跑者。

姥爷

(外一首)

□ 布日古德

姥爷是个木匠
姥爷是小屯的木匠
木匠少不了锛刨斧锯、墨斗和拐尺
木匠少不了小路、小河、星星和月亮

姥爷是个木匠
姥爷是十里八村的木匠
木匠离不开打柜子、桌子
木匠少不了剃门儿、凿眼儿、造犁杖

姥爷是给爷爷做拐杖的姥爷
姥爷是给自己攒寿木的姥爷

姥爷也有功勋章呢
姥爷的功勋章——
是姥娘的那口画着二十四孝的花棺材
姥爷的功勋章——
是抗美援朝回来的爷爷那副枣木拐杖
姥爷的功勋章——
是姥娘剃了一辈子
酸菜馅、猪排、羊排骨的老菜墩儿
姥爷的功勋章——
还是姥爷头上顶着高粱花子的草帽

姥爷，玩一辈子墨斗，心没黑
姥爷，玩一辈子拐尺，人太直

麦子

一
你来的时候
正赶上一场大雪
好悬没捂死
幸亏阳光一天天好起来
接近全裸的日子
田埂上到处是接你的人

二
即使能掐会算
也不知道
什么时候有风
什么时候有雨
眼前这群羊啊，懂事
让麦子有了最美的花期

三
狼的眼睛和村长的眼睛
斜视着、贪婪着
耀武扬威
总想霸占这一片祖宗用命换来的土地
麦子，悄悄地
麦子，懦弱地
麦子，颤颤地
麦子害怕镐头、宣传单和推土机

四
麦子成熟了
成熟的麦子躲过了三伏
麦子说，死都不向腐败低头
宁可把命交给老实的镰刀
也要回馈这一片贫瘠的土地

麦子老了
老了的麦子，做了皇帝的新衣



高原情

□ 陈闲珍 摄



随笔

邻居家的老太太，在房屋后面开垦了一块荒地，有吃不完的青菜，总是喜欢东家送，西家送。早上六七点，便听见她在门口喊：“小希，我摘了一些青菜，挺新鲜的，来送给你尝尝。”我起初有些过意不去，觉得吃人嘴短，拿人手软，不该欠她的，总是推托，后来婆婆劝我：“她给你的你就拿着吧。先收着，咱们以后想办法再还她，你推来推去，反而不容易处理邻里关系。”

想想确实是，老太太原来对我挺热情的，后来因为几次推托，她竟然见了我忽冷忽热了。那天，我买了一兜水果回家，在路上碰上她，随手拿出两个苹果，她竟然也摇手拒绝，我有些受伤。怎么样才能缓和我们的关系呢。得知老太太虽然家境不错，但

她总是闲不住，喜欢捡些废品贴补家用。我突然间想到，我家里还有一些旧书报，反正是堆在那里无用，不如送给她。

利用周末时间，我特意清理了一大堆东西，跑到她家招呼来我家拿，我说，这些东西堆在家里实在占地方，丢了又太可惜了，不如请您帮忙给处理掉，她看我说得诚恳，又因为价值并不大，就乐呵呵地接受了。

这之后，每每家里多出空纸箱、空瓶子，我就会集中在一起，趁老人在家时交给她。她对我渐渐好了起来，在路上碰到老远就跟我打招呼，“小希，小希”叫得亲热极了。她也总是回报我新鲜的蔬菜，有时候过来时我没开门，便把菜放在我家门口。我感受到了浓浓的邻里情，也和老人

接受善意，也是一种尊重

□ 刘希

家的子女亲如一家了，两家人常聚在一起吃饭、玩乐。有一次，婆婆突然生病了，我们刚好外出，是她家孩子把我婆婆送到医院去的。对老人一家，我充满了无限的感激。我常常在接送孩子时，把她家那个正在念书的娃儿一同捎上，虽然是举手之劳，但是付出是快乐的。

学会接受别人的好意，其实也是一门学问。当别人真心想为你付出，你就顺从地接受好了。等过阵子，你以她能接受的方式再回报她。邻里之间，有往才有来，而人与人之间的交往，不正需要这样的你来我往吗？你欠我一点情，我还你一点爱，欠了就还，还了又欠，在来来往往中增进感情。

接受别人的善意，这也是一种尊重。