



散文

# 做个快乐跑者

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

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，这是多少钱都换不来的。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



高原情

□陈闲珍 摄



随笔

## 接受善意，也是一种尊重

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

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。

## 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

木匠少不了剜门儿、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——

是姥娘剥了一辈子

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，懦懦地

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

劳动者的周末

文苑

版式设计  
责任编辑  
张旭 刘红颖本版邮箱：  
zhoumolvyou@126.com