



## 慢跑人生

■ 赵自力 湖北黄冈

前几年,如果有人说他跑了五千米,我一定敬佩不已。而现在,我已经习惯了天天跑五千米,这一坚持就是三年多。

起初我也是有顾虑的,因为不再年轻,还跑得动吗?经过一段时间的准备,我开始了奔跑的人生。从一周两次跑够五千米,到天天跑五千米,我只用了一个月。以前总觉得五千米太难,其实只要你开始了,就没你想象的那么难。世上的事大多如此吧,不要总觉得很晚,只要开始了就不晚。不是有句话吗,人生没有太晚的开始。

我跑步的路线几乎是固定的,沿途都是晨练的人,有打太极拳的、舞剑的、打羽毛球的。跑在路上,看着那些热爱锻炼的人们,感觉早晨永远是最有活力的。穿过一片树林,路过两口大池塘,还有那一棵棵蓬勃生长的绿化树。一路的花开花谢、叶绿叶黄,我就这样慢慢地跑着,跑过一年的四季。

我很享受奔跑的过程。挥动着四肢,全身都动了起来,大口呼吸着新鲜空气,细胞都被激活了,感觉浑身是劲。我常常进行腹式呼吸,是贪婪那富含氧离子的空气。我常常挥洒着汗水,让血液加速循环,让汗水恣意流淌,然后洗澡换衣服上班,一整天都精神百倍。当慢跑成了生活的一部分,你就会用心去跑,而不是当作任务来完成。

跑步中我也遇到过困难,那就是冬天不想起床。怎么克服这个困难呢?我常常想起一个故事。日本著名作家村上春树每天起床第一件事,就是跑步一小时。有人问他:“不想跑的时候怎么办?”他的回答是:“今天不想跑,所以才去跑,这才是长距离跑步者的思维方式。”我从这个故事得到启发,跑步是人生的一种思维方式,只有克服困难,才可以跑得更远。所以,心有懈怠时,我就努力克服自己,不找借口坚定地跑下去。就这样,一直跑到现在,已经跑了一千多天。

我每天享受着自我的慢跑人生,跑过了人生一个个美好季节。

## 剪纸老人宋丽文

■ 吴兰保 安徽合肥



采访宋丽文老人真是不容易,一打电话,不是在给孩子们上剪纸课,就是参加单位邀请的活动。这一天,我在老人参加单位活动的现场“逮”到了她。

那天是“学雷锋日”,某单位开展活动学剪纸,剪纸的内容是雷锋,宋丽文老人作为剪纸达人被邀请来讲课。来上课前,她在家里先用铅笔把雷锋的画像画在白纸上,再将画像复印出来。上课时,她给参加活动的老人一人发一张,然后手把手教参加活动的老人怎么剪。在宋丽文老人指导下,不一会功夫,一张张雷锋的剪纸画像就栩栩如生出来了。

宋丽文老人今年70岁,现居住在瑶海区钢北文明大院,6岁半跟随外祖母学习剪纸。“文革”期间剪纸属“四旧”,不给剪,宋丽文出于对剪纸的热爱,自己在家偷偷地剪,偷偷地学。一分耕耘一分收获,宋丽文的剪纸手艺日渐成熟精湛。她的剪纸作品,先后被《人民日报》《安徽日报》《中国青年报》《合肥晚报》等多家媒体采用。鉴于此,1972年宋丽文老人被借调到合钢工会工作。9月18日,是毛主席视察合钢纪念日。那时,每到这一天,合钢都要举办各种活动,宋丽文就用一把剪刀,把成千上万个红色宣传字剪出来,贴到宣传栏和展板上,每次都累得筋疲力尽,但她总是乐此不疲。因为这表达着合钢上万人热爱领袖的心声。

此后,宋丽文的名声越来越大。记得2012年5月,著名的皮尔卡丹来到合肥,看到宋丽文老人十二生肖剪纸惟妙惟肖,不禁驻足观看良久,并与其合影留念。如今这张合影仍珍藏在宋丽文老人的影集里。

常年手拿剪刀,导致宋丽文老人右手指变形了,现在拿剪刀的右手手指已经伸不直,但她依旧没有放弃对剪纸的热爱。粗糙的手,体现的是劳动的美。数十年来,经过千锤百炼,她用剪刀剪出过无数的画面,山水形、云朵形、锯齿形、月牙形等不胜数,每个画面都折射了生活深处看不见的美。有行家称赞她:一把剪刀,剪刻出各类人物、花鸟鱼虫、山水、风景,是一门集书法、美术、剪刻为一体的艺术门类,和音乐、舞蹈、交响诗一样。

宋丽文的手艺精了,名声也大了,邀请她讲课的单位越来越多。至今宋丽文老人参加过上万场活动,所去参加活动的地方,有市里、省里、北京。2020年,宋丽文老人的剪纸作品还上过中央电视台春晚,为安徽,为合肥,为瑶海,增了彩。

让宋丽文最难忘的还是2014年时任中共中央书记处书记刘奇葆来安徽,无意中看到宋丽文老人剪纸作品时说“剪得这么好,跟谁学的?”听过宋丽文老人介绍后,刘奇葆嘱咐她,剪纸是中国传统文化,要把它发扬传承下去。刘奇葆关心鼓励的话语,让宋丽文老人很是兴奋,从此一发而不可收拾。从那以后,宋丽文老人就把这件非遗剪纸艺术带进了校园,教学生学习剪纸,为此宋丽文老人参加非遗剪纸进校园活动,涉及小学、中学、院校、大学、外国语大学多个地方,参加的活动上千场,如今跟宋丽文学习剪纸艺术的人达上万人。宋丽文老人成了退而不休,乐此不疲散播余热的大忙人,也成了这个社会人人需要的绿荫。

## 隆冬岁月里的春暖花开

■ 李小丽 江苏金湖

人走得太快难免会急功近利,总说自己没时间去旅行、去读书、去锻炼,原因要么是因为学业冗繁碌碌,要么是因为工作槁劳杂杂。虽然,无所事事不是什么好词,但忙忙碌碌也有着不恰当的极端。一个或碌碌无为,一个或心力交瘁。前者忙着,不知为何而忙,不能理解忙碌也就不能理解生活;后者只知忙碌,恨不得每一个睁着眼睛的时刻都化作耀眼业绩,在寻梦的路上,似乎有了不达目的决不放弃的坚定。与此同时,我们的心却变得疲惫,初心也被我们遗失在了原点。

人生不易,我们从呱呱落地,身上便承担着一种与生俱来的责任。年复一年,我们被工作、环境和各种各样的烦心事推搡着、拉扯着,在人群里涌来涌去,脱不开身,喘不过气,为了生计而奔波,却独独忽略了生活,忘记了生活的含义。可是,人这一生,过得太急了,急得我们来不及对友人挥挥手,公交车就开走了,急得我们来不及和家人说再见,离别就到来。“春如过翼,一去了无迹”,短促的人生就像匆忙的挥手一样,一切都成过眼云烟。

其实,我们穷极一生,就是为了追求幸福,而幸福恰恰就藏在这细水流长的慢时光中。遗憾的是,在这个什么都善变的世间,我们也变得匆忙焦灼,不知不觉丢掉了曾经坚守的初心,丧失了发现美、捕捉美的能力,明枪与暗箭、势利与冷脸、闲言与碎语,功利主义随之萦绕漫延,人心浮躁。我们一心追

逐物质,将所有的一切抛诸脑后,大概也是极其可悲的吧。钢筋水泥所囚禁的,不仅仅是萌芽的勃勃生机,还有日渐枯萎的心灵。

待到夜深人静时,我们终于远离了城市喧嚣,当卸下疲惫的伪装,却发现凝滞的大脑根本如来时一般空空如也,抚着空虚而又麻木的心房,无助感顿时充盈于心,不禁问自己究竟是在为什么而活?所谓的追求远方、追求生活究竟是为了什么?我们会不会独自流泪,会不会怀疑自己努力的方向已经走偏,自己徒然前行也甚是可怜呢?

生活本潜藏于身边,关键在于我们能不能静下心来,把事情和生活分开,认清自己想要的,忙得有目标,忙得有期望,这才是一种幸福的、高质量的人生,而不是盲者亡目、忙者亡心。如此,来日方长,如梦可期,活在当下,忙又岂能只是“茫”?

万物美好,人生滚烫。学会生活吧,不要做忙碌的囚徒,时光的脚步是不会停歇了,既然它已如此匆忙,我们放慢脚步可好?在快乐与痛苦中永存希望,在欢喜和悲伤中留下不朽,让灵魂在生活的苍穹里心花怒放,纵然只有一瞬,就已足矣。

此时,窗外远处的天际已被渐渐染红一角,趁着这仅剩的微光,我不禁停下手中的笔,眺望远方,夕阳隐于湖光和杉水之间,温柔、惬意、治愈。时下已是小雪节气,天气预报说过两天还会再度降温,但我想,接下来的隆冬岁月里,我的心中依然会春暖花开。

## 愿做一棵树

■ 张玉明 江苏仪征

绿树村边合。村庄像一只鸟巢,被绿树重重叠叠地掩映着,围护着。树是我们的近邻,也是值得信赖的朋友。有的树还长到了院子里,成为我们家庭一员。关上院门,一家人围在一起说话,不想让外人听见,但树例外。

村边的树,是村里人栽的。门前屋后的树,是父亲栽的。而旷野上的树,还有山里的树,则是自生自长的。种子从大树上掉下来,或随一阵大风刮来,或由飞鸟衔来。一粒种子落地,一棵树就扎下了根。

树不像庄稼那般难伺候。我们很少会给一棵树浇水、施肥、治虫,任由它们生长。树像懂事听话的孩子,不需要我们劳心费神。又好像生活尚能自理的父母,从不愿给子女增添麻烦。池塘干涸了,农田开裂了,作物枯萎了,而树安然无恙。父母老了,农活干不动了,又不舍得地荒着,就栽满了树。树悄无声息地生长,长高、长粗,如今蔚然成林。

树不像草,一岁一枯荣。一棵树可以活许多年。当我们还没来这个世界,它们就在门前长着;当我们离开这个世界而去,它们还在那长着。你猜不透它们到底能活多少年。年少时离乡,老大时回家。进村的路找不着了,流经村边的河填平了,许多熟悉的人不见了,记忆中的老房子坍塌了。唯有一些老树还在,它们还在原来的地方站着,仍是当初的模样,甚至连树上的那只鸟巢也在。如果一棵树不是可用之

材,长的地方也不碍事,它就可以一直长着,长许多年,百年,甚至千年。长成一座地标,为游子指引家的方向。

树也不像人和动物,可以四方走动,无端消耗了太多力气。它们呆呆地站在一个地方,无论风霜雨雪,无论昼夜晨昏,须臾不离开半步。仿佛在等谁,在守着一个约定。有时强行给它们挪个地方,也死活不肯,宁死不依。我们经常笑话树的固执和痴情,其实我们自己何曾不是一棵树?一样工作干到老,一间屋里住到老,一对夫妻白到头,一座小城度一生。与树何异?

冬天,我们棉袄、棉裤、棉鞋,全副武装,臃肿而迟缓。树则相反,卸掉绿装,形销骨立。天地空旷而辽远。冬日的阳光毫无阻挡地倾泻下来,温暖又明亮。我并不喜欢那些终年常绿的树,一成不变的样子,让日子单调,让季节模糊,让审美疲倦。也让冬天更冷。落叶是时光的闹钟,唤醒贪睡的我们,春已走,秋已来;落叶也是岁月的路标,指引迷途的我们,察觉季节的变换。

树一辈子不说话,生性木讷,天生哑子。树像皈依佛门的弟子,心无杂念,一心向佛,专注生长。沙漠里有一种叫胡杨的树,三千年不死,死后三千年不倒,倒后三千年不朽。它是所有树的榜样,也是我们人类孜孜以求的境界。

今生愿做一棵树。长一段结实粗壮的树干,挺立在天地间,矗立在庙堂前,横架在屋脊上。像胡杨,不死、不倒、不朽。