

## 爱上“夜跑”

佟雨航

被当作精神病给抓了。”妻子指指手机朋友圈对我说：“当然靠谱。朋友圈里不少人在讨论夜跑的可行性和好处，并且在北京、上海、广州等大城市，已经有很多人付诸行动了。”

在学校教生物学科的妻子还说，其实在夜晚锻炼可以收到更好的健身效果，因为植物经过一天的光合作用后，夜晚空气中的氧气含量比白天更高。而且据医学专家实验结果表明，晨跑会增加血管中形成血栓的可能性，而晚间跑步则正相反，大大减少了血管栓塞的危险性。

听妻子这么一说，我顿时对夜跑萌发了浓厚的兴趣，并邀请妻子一起夜跑，妻子欣然答应。

自那以后，每天晚上过了九点，当夜幕下的喧嚣渐渐归复宁静，我和妻子便换上一身闲适的运动装，悄悄来到小区旁边的公园，简单做完准备活动后，就开始了轻松愉快的跑步锻炼。那

晚，我和妻子夜跑后回到家中，冲了个热水澡后就上床歇息了，不大一会儿便沉入梦乡。

夜跑了一个多月，健身效果显著：晚上适度运动产生的轻微疲劳感，使我的睡眠质量得到大大改善，第二天一整天都神清气爽、精力充沛，工作效率明显提高，就连“三高”也减了下来，颈椎病症状更是大大减缓；妻子之前不是节食减肥就是药物减肥，可效果都不怎么理想，而夜跑了一个多月后，人就瘦了一圈儿，她开心得合不拢嘴。

人的身体变好了，心情也跟着变好，心胸似乎都随之开阔起来，对生活的态度愈发积极向上。更重要的是，在夜跑过程中，我和妻子一边跑步，一边敞开心扉沟通，很多生活中的小摩擦迎刃而解，家庭生活也更加和睦幸福。

## 荷塘有清欢

管淑平

我所居住的小区南边不远处有一亩荷塘，不偏不倚，翠色亭亭，正对着我书房的窗户。当我读书累了，伫立窗边，向外远眺，一刹那的温柔便映入了眼眸。

世上不爱荷的人恐怕很少，难道不是吗？咏荷高手杨万里曾多次被这一方柔柔的美所深深打动，送别朋友林子方时，他吟咏着“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的清丽；在小池塘边散步时，他说着“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”的自然。占尽风光的莫过于理学家周敦颐，他说荷花“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”，这就让荷花一下子就

从市井红尘中脱离，有了“君子花”的美誉，不染俗气。

趁着阳光明媚的上午，我便悄悄地去拜访那在南边栖居的荷塘了。

走近荷塘，仿佛发现了一座新大陆，一种新奇的感觉扑面而来，内心久久地为之震撼。流连于草木，倾心于荷塘，欣赏于自然之美，世间最好的遇见，我想大抵就是如此吧！

是它特别艳丽吗？并不是这样。相较于我所见过的许多荷塘而言，它既没有十万琼珠的纷繁气势，也没有别样红的绚烂，更没有点水蜻蜓款款飞的独特氛围。它只是静静地伫立于池中，默默地守着半亩方塘，像是从《蒹葭》中走出来的女子，宛在水中央，淡美不喧嚣。

其实这并不算是真正意义上的荷塘，只是小区里的方寸之地。当我以一种怜惜的眼光来安慰它的时候，却发现它的神态是如此的端庄、娴静、含蓄，隐隐中透露出一种清凉的感觉，满满的一身清气，像是那深居幽谷、不与世俗同流合污的隐士，隐于市而得清欢。淡粉的花苞还未开放，露水正欢快地躺在圆圆的荷叶上，像可爱的孩童沉睡在温柔的摇篮一样，一切的宁静与祥和都宛然其中了。我起初以为它在这里是孤独的，但我现在心里又有些羞愧，它自有属于它的一片天地和自由，何来孤独？

让我动心的也许就是它的这份纯粹吧！看吧，它安稳地沉醉在自己的世界，尽心尽力地生长，氤氲出生命的芬芳。相对于那些张扬的花朵而言，它又是低调的。它没有杜鹃的热烈，没有桐花的深邃，也没有海棠的馥郁，可是它就是独一无二的，它是清水漫过的芙蓉，伴鱼虾而伴蜻蜓和蛙鸣。身下的淤泥是它的养料，花中结出的莲子以及淤泥中的藕节是它生命的馈赠，环境的逼仄也压不住它骨子里的高洁和伟岸。

我爱荷，也永不会变。微风摇曳着似水的温柔，我已悄悄告别荷塘，心里也渐渐明朗起来。愿我们的生活也能如荷花一样，静静地开，开出一片真挚！

## 夏的交响曲 (外一首)

蔡同伟

青蛙嗓门嘹亮  
蟋蟀低吟浅唱  
鸟儿音调婉转  
知了唱声悠扬  
……  
这些民间歌王

竞相释放能量  
原生态的谣曲  
汇成交响乐章  
卷起此起彼伏的涛浪  
把夏天推向绿色海洋

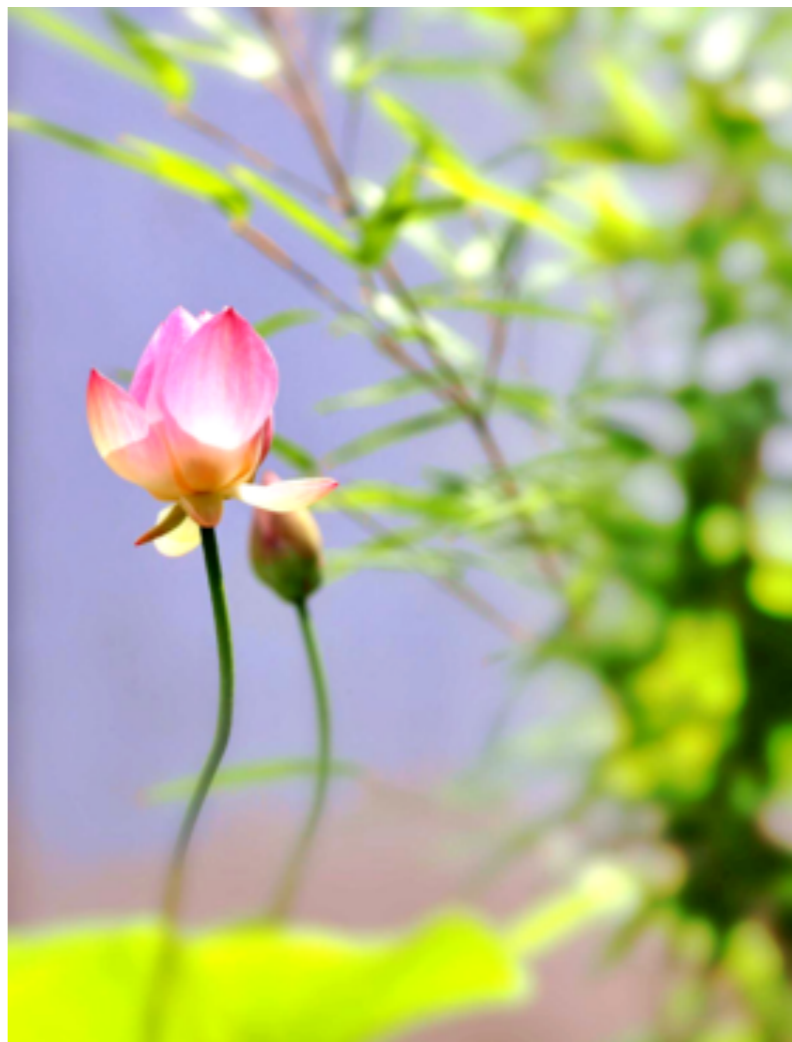
## 蚯蚓

终生与泥土为伴  
不愿抛头露面  
深入基层 背负黑暗  
辛勤耕耘 刻苦钻研

掘开一条条隧道  
疏通大地的脉管  
从它默默的劳作中  
我悟出了一种精神内涵

## 小荷初放

汤青摄



## 夜晚的声音

廖建霞

亲身经历的，有的是道听途说的，也有从小说戏剧中化用过来的。鬼的形象有白胡子老头，有缟素长发女，有村里意外去世的青年人，还有穿红缎面绣花鞋的小媳妇……场景便是黑漆漆的夜，幽暗暗的光，还有若有若无的脚步声……月色如水，从我家院内的桑树上筛落下来，在每个人的脸上留下斑驳的光影，平添了几分恐怖。凉风吹过，树叶发出飒飒的声音，仿若神秘的脚步声撵来。讲故事的四爷爷绘声绘色，声情并茂，常常以慢条斯理的语气开头，渐渐地，加重、加强、加快，最后戛然而止……

师范毕业后的那两个夏天，我在乡下生活，和自己的夜晚守在一起。

那些夜晚是属于灵魂的——寂寞而又充实的灵魂。我读书，我聆听，我幻想，享受唯有乡村夜晚才有的那份孤独。

没有互联网的时代，在乡下，即使不关门窗，也不能联通外面的世界。书桌就是堂前的八仙桌，我一页一页地翻着书，做着笔记，书页发出的哗哗声，虽则细微，但在极静的夜晚，却是清脆明晰。我喜欢这种清脆的声

音，有一种青春的质感，一种生命的丰盈。灯光顺着书脊轻轻滑过，时光在书页翻动中静静流淌，孤单的背影，充盈的内心，穿透我柔弱的灵魂，让我仿佛看到了外面世界的色彩——明丽，恍惚。看书看累了，我会起身，从弄堂这头走到那头，又从那头走到这头，但不敢打开大门，看那黑漆漆的夜，只可以聆听夜晚的声音。

有鸡鸭在棚里的挪动声，有牛在栏里的喷鼻声，有鸟儿在树上低语，有风从弄堂掠过，有地面上树叶的滑动……甚至可以听见远处庄稼生长的声音，轻微的，隐约的，悠远的，神秘的。我聆听着大地深处的静，月光漫过一片青草，爬上地里的庄稼，与风窃窃私语，商量着庄稼的大事。我仿佛看到了，一只野兔，或一只松鼠，从草丛中慢慢露出身子，绒毛跳动，越过了草地。这样的夜晚，也许，我从未看见过它真实的面容，但却听到了它多彩的声音，走进了它更深、更隐秘的内心。

夜晚的声音溢出来，柔和，微小，但无比清晰。

## 夏日的笑脸

李昊天 摄

乔迁新居后，家离工作单位变远了，坐公交车需要一个多小时。自此以后，我每天早晨一起床，就像军营吹响了集合号一样，穿衣服、洗脸、刷牙，拎上包就急匆匆往公交站点跑，有时连早饭都顾不上吃，更甭提什么晨练了。

快节奏的都市生活，让我成了都市生活的“奴隶”，为生存、生计奔波劳碌，结果刚步入中年就患上了颈椎病、高血压、高血脂等。为了改善健康状况，我想挤出一点时间锻炼身体——早起晨练，时间上行不通；双休日去健身房，经济条件不允许。怎么办？

正在刷朋友圈的妻子建议：“要不，你去做个夜跑族吧？”

夜跑族？见我一脸迷惑，妻子解释道：“夜跑族，就是指想锻炼但苦于白天没有时间的这一类群体，他们选择在夜晚跑步锻炼。”我开玩笑问：“靠谱吗？别再

夜晚的声音是有色彩的，尤其是这样的盛夏，在乡间。

傍晚时分，暗黑的天色从远处一点点地漫过来，先是漫过田野，然后漫过树林，来到乡村小屋，来到窗前，最后漫过心田。一切都平平静静，安安稳稳地浸在里边。半明半暗中，鸡鸭挤进棚里，牛羊下坡归栏，蛙声回荡在田野，鸟鸣跌落在树上。伸到黄昏里的树梢，峭楞楞的，如鬼影一般。

这样的时刻，我常常想起，在乡村度过的那些夜晚，带着乡土的味道，带着色彩的声音。

小时候，乡村的夜特别的黑，也特别的长。夏夜，有月光的晚上，我们是有很多娱乐项目的。收了稻谷，田里的土细腻柔软，那里就成了我们的乐园，捉迷藏，跳皮筋，借着田埂练倒立，还有翻跟斗比赛等等。大人们摇着蒲扇，吹着凉风，家长里短地说些闲话。我们也会常常围着长辈听他们的故事。村里的四爷爷，年轻时曾是闯江湖的，阅历丰富，故事讲得最为生动，尤其是那一连串的鬼故事，吓得我现在都不敢走夜路。

那些故事，据说，有的是他