

# 我的跑步情缘

江初昕

由于长期伏案工作久坐的原因,再加之应酬多,日常很少运动,我的体重一度高达一百六十多斤。在一次身体检查中,我被查出脂肪肝、胆囊炎、中度胃溃疡、肩周炎等疾病,睡眠质量也不好,身体亮出了红灯。我陷入深深的思考,与其消极等待,不如主动锻炼身体。

我选择跑步来锻炼身体。跑步不需要搭档,也不受场地限制,只需一双跑鞋就能一个人完成。刚开始跑步的时候,我总是大口地喘气,而且越跑食量越大,上秤一称,好像也没什么效果,我一度怀疑自己能否坚持下来。就在我几近放弃时,遇到了有着同样经历的跑友老聂。他告诉我,他之前也很胖,打算快速减肥,但心急吃不了热豆腐,减肥是一个漫长而痛苦的过程,不能急于求成,并鼓励我说,开始配速慢点没有关系,牢记“管住

嘴、迈开腿、把住心”。且一定要控制饮食,特别是晚上一定要少吃。跑步时间因人而异,或早或晚,只有保持恒心和毅力,体重才能减下来。

老聂把我拉进跑步微信群,跑友们在里面分享跑步经验和技巧。每周组织聚跑,我一有时间就尽量参加,渐渐结识了不少跑友,也学到了很多知识。比如跑之前要充分热身,跑完以后要拉伸,可以有效避免受伤。当我得知他们其中好多人参加了马拉松,我不由投以羡慕的眼光。对于马拉松42.195公里的遥远路程,我望而却步,心想这得有多强大的耐心和毅力才能坚持下来。跑友对我说,只要月跑量力争达到二百公里,坚持跑一年下来应该没有问题。听完跑友的一番话,我暗暗下定决心,相信自己一定能够站在马拉松的赛道上。

冬练三九,夏练三伏。冬天起床真的考验人的意志,外面北风呼啸,寒风刺骨,但我仍鼓起勇气换上跑鞋坚持跑步;炎炎夏日,一路跑下来,我已汗流浹背,脱下衣服一拧都是汗水。

功夫不负有心人,经过一年多的跑步锻炼,我的体重降了二十余斤,之前穿的衣服裤子都大了码,塞进了衣柜的角落里。重要的是体检各项指标都基本正常,睡眠质量也好多了。

如今,每天天蒙蒙亮,我就起床跑步,迎接每一个崭新的黎明,跑步已然成为我生活的一部分。都说跑步能上瘾,还真是,要是几天不跑还难受。跑步十余年,我收获了健康和快乐,能够以饱满的精神状态投入到工作和生活当中去。我想,这就是跑步最大的益处吧。

# 捡木耳趣事

乔加林

俗话说,穷人家的孩子早当家。很小的时候,我就想办法赚钱,以便减轻家中负担。

最难忘的是雨后时分,我会和村里的几个小伙伴去河堤上的树林里捡木耳。雨后的河堤空气清新无比,翠绿的树叶将地上的青草衬托得更加娇嫩,偶尔天边还会出现彩虹,这样的场景真是难得一见。

老家屋后有一条河,河堤两岸上全是洋槐树。儿时的我们经常把家里的羊、牛往堤坝上一赶,它们便惬意地开始吃青草。放牛、放羊的小孩子也随意地在草地上做游戏或美美地睡上一觉。直到太阳落山,他们才牵了牛儿、赶着羊往家走。

每逢雨后,烂树根或树上有伤疤的地方就会长出许多木耳,因此,雨过天晴时就是捡木耳的最佳时机。有时候即便雨还下着,我们也会迫不及待地赶去采木耳。大人们怕我们淋湿衣服生病,便呵斥我们,可木耳的诱惑实在太大了。

捡木耳的工具可以是小竹篮,也可以是一只小木桶,甚至哪怕一个塑料袋或一只书包都可。在树林中,我们瞪

大眼睛,仔细地寻找木耳。这些木耳大的有巴掌大,小的则只有指头那样小,它们互相依偎、倾诉着,一团团、一簇簇,努力地向上升长。你只需用手指轻轻一摘,它就会乖乖地躺到你的篮子里。

记得我12岁时的一个雨后清晨,我约了两名小伙伴去捡木耳。我们走了好久,不知不觉间已经天黑,只好前往另一条不知名的河堤上,那是往界集方向去的。就这样,我们摸黑走到了一座桥上,然后踏着泥泞的小路继续往前走,直到夜里12点才找到一个村庄。一位好心的老大娘收留了我们,我们在她家喝了稀饭、吃了玉米饼后,就在她家厨房里铺上稻草睡到了天亮。

第二天一大早,在大娘儿子的带领下,我们找到了回家的路。一天一夜未归家,家里人可担心了,一顿斥责后,算了算我们三个人足足走了一百多里路。好在我们每个人都捡了满满一书包木耳,晒干了足足有半斤。

在那个物资匮乏的年代,捡木耳是常有的事,而这也成为我一生中最难忘的记忆。

# 雨落成诗

邓荣河

冷锋与暖锋对弈  
一场缠绵绵的局  
落子无悔成常态  
输赢都是嘻嘻哈哈

轻敲古朴青瓦  
荡起汉赋的韵律  
跌落门前石阶  
碎成句句元曲

一把娇俏的花伞  
总爱充当多余  
有幸被悄悄淋湿发际  
也是期待中的惬意

那些未写完的韵脚  
略带娇羞的靓丽  
悄悄悬在檐角  
欲滴未滴



江畔人家

丁雄飞 摄

# 留客剪椿芽

沈顺英

春雨淅沥,粗壮高大的香椿树的枝干上,探出一个个紫色的芽苞,羞答答得像暗自怀春的少女,给人一种含蓄内敛的美。椿芽新鲜中透着丝丝娇嫩,轻轻一折便断,叶子芳香浓郁,泛着泥土的清新。香椿芽有着春天清明的气韵和古老的田园气息。

几日后,椿叶轻盈地舒展开来,绿叶红边,犹如玛瑙翡翠。一股植物本身所具有的浓郁味道被风一吹,便弥漫开来,让人内心激动、乡愁弥漫。

清代李渔在《闲情偶寄》中对香椿推崇备至:“菜能芬人齿颊者,香椿头是也。”椿芽的香味,宛若一名女子怀抱琵琶,风韵一下流出。每每我将食指和拇指并拢掐下椿芽,指间常残留椿芽清雅的香,闻着舒心,让人感觉天地清旷而悠远。

香椿的吃法多种多样,无论是腌、炒、炸、拌都很入味。单拌

椿芽简单爽口,香椿蒜汁鲜香怡人,油炸香椿鱼金黄酥香,椿芽炒蛋则是鹅黄柳绿,清香氤氲。

凉拌香椿是餐桌上的一道清淡小吃。将香椿嫩芽切碎,加上各式佐料,拌匀即可食用。不仅颜色红绿相间,味道也鲜、香、爽、辣,是一道极佳的下饭菜。还可将刚掰下来的香椿芽烫一下,在案板上剁碎,拌入豆腐里,滴几滴小磨香油,香椿芽与豆腐在口中自然调和,味道十分鲜美。

椿芽炒腊肉味道尤绝。椿芽似白泛紫,腊肉微微带红,实在是色香味俱佳。腊肉的醇香和椿芽的清香相互融合,是大自然赐予的人间美食,令人食欲顿生。慢慢咀嚼,那种香沁人心脾,全身的毛孔都淋漓痛快,舒坦熨帖。

用清水把采摘下来的椿叶洗净,在沸水里轻焯一下,椿叶

特有的清腻浓香就四溢开来,拌以大蒜、姜末,初入口时有点淡淡的苦味,然后是沁人肺腑的清香。就连一盘简单的鸡蛋炒香椿,也鲜嫩可口、清香扑鼻,蕴涵着无穷的气韵和水灵灵的气质。香椿和鸡蛋可以说是最佳搭配,此菜色香味俱全,为农家小炒之妙品。

老屋香椿树,彰显出故土的清澈淳朴、馥郁芬芳。椿芽的香,是清香,咀嚼中香气变得悠长浓郁。春光里,有了椿芽儿芳香的浸染,心底流淌出浓浓春意,幽香的椿芽叶仿佛在书写着一个春天的童话。

“抱孙探雀舟,留客剪椿芽。”有香椿相伴的日子,寻常生活变得绵长悠远、馨香微凉、安稳恬静。椿芽把爱与希望如阳光般洒入我们的心间……

# 老街

石泽丰

头枕历史  
酣睡却不能将  
历年的风雨足迹  
埋藏在身底  
任朝朝暮暮的吆喝  
锻打成  
尽头的日升月落

屋舍一大把年纪  
老态龙钟  
紧挨着相互取暖、挡风  
用残年的骨头

撑起老街的灵魄  
沧桑之后  
沧桑依旧薄命

商贾兴市  
算盘得意过的光阴  
那时铁匠铺里的铁锤  
开始反复争论

老街繁华  
渐渐被一根光纤神经  
缠得头痛



为更及时地发放稿费,若您的稿件被《今日柯城》采用,请扫描左侧二维码申领稿费。