



人生旅程最佳“配速员”

□徐晓霞



今年,我有幸参加了一次马拉松比赛,以5小时13分52秒的成绩跑完42.195公里的全部赛程。当我用尽全身力气,咬紧牙关冲过终点线时,第一眼看到的是站在很远处相拥的父母,他俩不断地挥舞手臂,我虽看不清他俩的面容,但却能感受到他们的激动之情。我虽已年过半百,却像儿时看到父母来接自己放学那般张开双臂,扑入他们怀中,眼中的泪水不断涌出。

喜又,这两年来,我只跑过数次半马,挑战全马于我而言并非易事,且一直与我奔跑在赛道上的老公都没有中签,想着自己要独自面对40多公里的陌生赛道,我有些犹豫不决。为了鼓励我,老公提议,由他带着父母一起去给我当拉拉队,来一场跑马旅游。这个提议立即打动了,年过八旬的父母身体尚可,如果带着他们在充满温情浪漫的城市,见证我首次挑战“全马”,那是一件多么有意义的事情啊。

能由我带着父母出发了。比赛那天,清晨五点父母便起床为我张罗,按照列好的清单将能量胶、盐丸、蛋白棒等分装在号码带和口袋里,并标注好几公里饮用,千叮万嘱咐才送我去了参赛点。

我与父母相约,考虑到他俩年事已高,无需全程参与我的比赛,等比赛后再集合。可当我气喘吁吁经过集合地点,却听到马路对面传来父母的呼喊,因街道管控,他们无法靠近,只能远远地为我加油。这一刻,我像吃了几个蛋白棒,浑身充满了力量,我昂首挺胸,调整步伐,阔步向前。25公里后进入一条大道,为了克服比赛的枯燥,我一直听着180步频音乐,坚定地迈着步伐。望见35公里折返标志时,我的右腿突然抽搐了一下,我心里一慌,不会在这个时候出现状况退出比赛吧,我慢脚步,担心却越来越重,这时手机震动了一下,我看到了父母的微信:慢慢跑,退却。为了鼓励我,老公提议,由他带着父母一起去给我当拉拉队,来一场跑马旅游。这个提议立即打动了,年过八旬的父母身体尚可,如果带着他们在充满温情浪漫的城市,见证我首次挑战“全马”,那是一件多么有意义的事情啊。

直到下午一点,我终于冲过终点与父母相拥而泣。我能跑完全程,源于我的父母像“配速员”般始终陪伴,鼓励我守住速度和节

奏。父母的鼓励、叮嘱像源源不断的正能量,注入身体,给我打气,为我喝彩,让我坚持到最后。

其实,在我一路成长的过程中,父母又何尝不是那个时刻陪伴着,牵挂着的“配速员”呢?

记得七八岁的时候,第一次由父亲陪我学骑自行车。那个年代,家里的自行车都是加重的,七八岁的孩子推着巨大的车子,学起来确实有些困难。父亲不厌其烦,在后面扶着车座,鼓励我将腿从车子大梁下面伸过去。我歪歪扭扭地骑着车,经常吓得大声尖叫,父亲的声音便不疾不徐从身后传来:“慢点骑,别慌。只要均匀用力,想停下就捏一下车闸,爸爸在后面扶着你,摔不倒。”就这样,我在父亲强有力的鼓励下一次次重新骑起来。终于,在几天的跌跌撞撞后,我学会了骑自行车,且骑得很稳,为我现在可以参加“铁人三项”打下了坚实的基础。而父亲教会我的除了骑车,还有不要“冒进”的经验,就像这次跑马一样,要永远守住最稳的节奏。

我外出求学时,父母的牵挂又时常通过信件传来;遇有心情不佳时,父亲还会专程跑到省城为我解惑,给我支持。直至今,父母依旧是那个可以为我疗伤伤口、在我

成长过程中充当着最佳“配速员”的角色。

结婚生子后,我的生活节奏完全乱了套,既要忙工作,又要带孩子,像陀螺般转来转去。父母看在眼里,疼在心里。恰巧那时妹妹也刚生了孩子,急需有人帮忙。父亲与母亲商量,一咬牙提前退了休,来太原帮助我,母亲则在忻州帮衬妹妹。就这样,父母分居两地十几年来,帮忙将孙辈们送入高等学府,他们才回到老家定襄享受二人的团圆生活。当我因工作压力等原因精神不振时,父亲总会安慰我:“不要急,工作一件件来,先急后缓,家里有爸爸在,你大可放心。”母亲也常电话宽慰:“只要心不乱,万事都有办法。”父母无私付出,帮助我们度过了最忙碌的中年时期,并且稳妥地让我们调好了人生中的最佳速度。

如今,孩子已经成家立业,我也即将退休成为中老年人,却依然幸福地依偎在两位“配速员”的身边,享受着二老的娇宠、溺爱。然而父母年事已高,陪伴他们的日子或许会越来越少。我突然醒悟,现在轮到我做那个最好的“配速员”了,像儿时父母照料我那样,竭尽所能,调整好他们的生活,陪着他们慢慢老去。



大雪

□周在珍

你来了
以轻盈的姿势
飞花凝秀
轻覆尘寰
我偏爱你这身清绝
恰如初心未泯

于寂静深处
守一份安然
留一寸清醒
雪落眉弯
心随你润
情意相合

天地澄明
万籁俱寂
你以无声的温柔
暖帖人间纷争
我以澄澈的眸光
映你眉眼本真

冰清玉洁
以一片澄明纳万千欢喜
任世间风烟漫卷
我自守你本真
把岁月的荒芜
酿成与你并肩的清明

雪地里的邮筒

□麻旭亮

站在雪地里的邮筒
在沉默中学会了等待
倾听来自远方的脚步
雪后的第一个寄信者
踉踉跄跄上沾满的积雪
来投递一颗虔诚的心

仿佛一把钥匙打开了春之门
大地的血液加速流动
萌芽伸向繁华的梦境

站在雪地里的邮筒
微微抖落身上的雪花
感受到了信的温度

站在雪地里的邮筒
风雪挡不住墨绿色的眼睛
那对深浅不一的脚印
走近后又迈向远方
缓缓地消失于一片苍茫的
风景



心灵港湾

我的母校

□田先文

神池县的中北部,有一个八角镇,镇上有一所中学校,就是我的母校八角中学。

小考过后,等到八月底我终于收到了入学通知书。接到通知书的第二天,父亲就开上农用小四轮拖拉机,和我去办理转粮手续,我能从父亲哼着的小曲中听出来,这是一件大好事。

刚进入学校的头几天,我的心里满满的都是对我们村的回忆,真想一下子飞出学校回到村里。我真正盼望的是每个星期二和星期五的中午,因为这两天的饭票是白色的,这就意味着我们可以享受白面馍馍的优待了,而其他时候的伙食便是那黄灿灿的玉米面窝窝。

就这样日复一日,直到我走出八角中学许多年后才感到,原来那段时间是我一生中最好的时光。同学之间坦诚相待,各位老师专心授课。班主任兼语文老师张熙甲,知识渊博,文学功底深厚,记得讲《桃花源记》的时候,张老师生动地讲解着课文中的每一个细节,我仿佛亲身到了那个美丽迷人的桃花源。讲《白毛女》的时候,张老师用他那不太标准的音律给我们唱起了“北风那个吹,雪花那个飘……”数学老师刘春,戴着金丝边框眼镜,说话满口口音,他对每一道题的分析和讲解总会令人耳目一新,醍醐灌顶。物理老师杨爱国,说话幽默诙谐,把物理中的每一种变化都能和生活中某一现象对应、结合起来,让同学们能深入浅出地了解物理的本质。化学老师汪华雄,让我们明白了铁丝和冰片都是可以燃烧的,原来化学反应是这样的奇妙……

在这四年的时间里,我和同学们说笑过、打闹过,也和老师顶过嘴,和女同学说一句话就脸红了,但恰恰就是当时这些不经意的举动,带给了我如今对那段美好时光的怀念:怀念我们礼拜天晚上去街上的国营食堂,花上二毛五分钱品味那香香的半碗刀削面;怀念我们晚上挤在一起,抱团取暖;怀念我们在篮球架下争来抢去的场景;更怀念每年元旦,在大礼堂表演节目的激动时刻……

时光易逝永不回,在八角中学,我度过了刻骨铭心的学习历程,也淘到了自己人生路上的第一桶“智慧之金”。

谢谢你,我的母校,谢谢你培养了我。



新冬序曲

浦仪 摄



行吟山水

提起热带雨林,你一定会想到参天的大树、缠绕的藤萝、神奇的花草、碧绿的池水、潺潺的小溪。水汽氤氲,天色空蒙。这样的热带雨林风光,你正在惊叹和欣赏时,突然天空云团密布,闷雷阵阵,雨水倾盆而下。这才是在热带雨林中淋雨。机会难得,笔者带你一起去体验。

从新加坡虎豹别墅出发,乘坐地铁环线,奔向西北方向,在加利谷出站。步行六七分钟,到达麦里芝水库。竹子半身都是红色,特别鲜艳,乍一看像是为了引人注目,招揽游客,才涂上了红色油漆,仔细打量,则是天然而生。大自然的鬼斧神工,真的让人啧啧称奇。雨点开始洋洋洒洒落下,大而密集。来到水库边的凉亭,已有老老少少,熙熙攘攘。这里配有商店、洗手间,里面还有冲凉喷头。此时

雷暴大雨来了,瓢泼如注,足足下了一个多小时。亭檐上流下来的雨水,形成一幕水帘。帘外雨仍在哗哗地下,白雾茫茫,鸟儿在树上喳喳叫。也有人等不及雨停,匆匆闯到了水帘之外。

雨小了,我们撑起雨伞,来到坝堤上。高峡出平湖,水天一色,隐约可以看见对岸青黛的雨林。雨中的草坪更加翠绿,被雨水冲刷过的路面似乎也更加干净。沿着湖边栈道,步入热带雨林之中,此时雨水变成了水珠,顺着树叶滑下,而天然的雨伞已为你撑起。

放慢脚步,在热带雨林中淋雨,享受这个奇妙的过程。在奇花异草中深呼吸,在枝蔓缠绕中弯腰而过。活泼的小树,亭亭玉立;翠绿的树叶,风姿绰约;密林中的空气,清新而湿润。拐了一个弯,一湾绿水便在眼前,一棵大树“横空

出世”,枝叶伸展到了对岸。光线亮了起来,此刻取景拍摄,恰到好处。衣服已经湿透,赶紧用双手梳理一下头发,摄影师眼疾手快,瞬间抓拍。

沿着环湖步道前行,右转弯高处攀爬。同行者交流说,麦里芝水库是一个好去处,这里静谧,空气清新,还能激活更多的快乐因子。《论语·雍也》中这样说:“智者乐水,仁者乐山。智者动,仁者静。智者乐,仁者寿。”此刻笔者深有体会。

继续前行,眼前忽然呈现一片开阔敞亮地带,仔细辨别原来是回到了人林之处。哇!在热带雨林中淋雨,此刻已经感觉凉飕飕了,往返往处,出租车上的空调温度为18摄氏度,还是让人瑟瑟发抖。

在住所冲凉换衣后,乘坐地铁往东,港湾站出站,走进一家松

感受热带雨林

□孔繁茂

发肉骨茶店铺,品尝新加坡美食。上桌的排骨被修剪得整齐好看,肉质泛白,肉质鲜嫩爽口,可以免费续汤,再配上油条、腌蛋、豆腐片、绵软花生、鲜豆苗,佐上辣鲜酱,添上大米饭,真是一道美食。

肉骨茶以其独特的中药材熬制汤品而闻名,吸引了众多美食爱好者。肉骨茶的烹饪方法丰富多样,形成了不同的流派与特色。在新加坡,肉骨茶主要分为两大派别:一派是承袭福建的传统做法,特点是药材味道较为突出,汤色浓郁;另一派受到潮汕烹饪风格的影响,呈现出较为清淡的口味,汤色清白,但用料讲究,选用肉多的猪肋骨去熬制汤底,只放蒜头和胡椒。新加坡人十分爱吃肉骨茶,除了一些慕名而来的游客,大部分的食客都是些老顾客。

肉骨茶的价格换算成人民币

一份不到40元。不仅味道鲜美,而且经济实惠。餐厅老板说,店里每天可以卖出七八十公斤的排骨,经常营业到凌晨,第二天早上不到六点就又有顾客前来吃早餐,汤锅基本上都是24小时在熬煮,猪骨也是不停地添加更换,所以才会熬出如此好喝的骨汤。

餐厅老板还说,他自己就是从小喝肉骨茶长大的,所以对它有一份特殊的感情。未来,希望可以运用现代化的方法管理这家店铺,并继续把这份传统味道传承下去,让更多的海外华人都可以品尝到中华美食的味道。

就像一碗肉骨茶,简单却不失深意,温暖却充满讲究。选择一种生活态度,对身边的事物葆有热情和温度,我们才会快乐地享受生活,并且有力量将这种快乐传播出去。