

我与马拉松

□江山



摄影记者 陈永建

2017年以前,马拉松于我,就是个陌生的名词,我从来没有过任何参加的念头或冲动,虽然对坚持到底的马拉松选手心存敬佩。

然而,2017年的4月,苏州旅游途中,导游很亲切地喊我胖哥,瞬间破防。我这幅尊荣,半辈子走来获得绰号不少,不会心存芥蒂,但以前所有的绰号都和胖挂不上钩。但是如今:162的身高,75公斤的体重,不是胖哥还是胖叔吗?

苏州回来,朋友徐兄劝我跟着他跑步,他已经连续两年参加舟马。我很羡慕,也受刺激于胖哥的称谓,就说先让我练练看。

5月,气温适中,我开始去海边跑步。虽然打了十多年篮球,有点运动底子,但不跑不知道,一跑才发现,打篮球和跑步根本不是一回事。第一次跑到不到300米,我就感觉浑身燥热不适,呼吸困难,只好停下来,待呼吸调匀,继续再跑,依然只有300多米,就被迫停下来;然后再调整呼吸,再跑。

就这样,第一次海边跑步,1000米左右,中间停下来休整两次,慢走,调整呼吸。

第2天没跑,第3天晚上继续。这一次,稍微好了一点,可以跑500米左右再停下来走。依然是分了3次,慢走,调整呼吸。不过这一次跑了约1500米。

接下来我基本上每隔一天就去东港海滨公园的跑道上跑步,先咬着牙跑一段,坚持不了就停下来慢走,呼吸调匀了再跑。如此折腾自己,直到筋疲力尽才回家。

战绩是每一次的距离,都比上一次稍微远一点。

一个月后,我终于可以一次性不间断地跑步5公里,速度是标准的6分配。

坚持3个月,到酷暑炎炎的季节,但我依然坚持每周三四次的跑步,进步到连续不间断地

跑10公里以上。

跑步当然很苦,但坚持下来也很酷。最明显的收益就是体重几乎每周都在下降:74.9、74.2、73.8、73.1……肉眼可见地瘦下来了。

5个月之后,我体重降到了约65公斤,连续不间断跑步的距离已经可以超过15公里,配速也快了起来,530以内。

于是,果断报名了当年的半马。

平生第一次参加马拉松,不得不心存敬畏。表现就是一刻苦训练,二向高手请教,三同时还报名参加萨洛蒙越野赛月赛。结果发现越野比路跑艰难得多,平生第一次越野不得不在12.6公里处退赛,可谓被虐得生无可恋。后来在该年的9月份,朱家尖越野,约20公里,因为爬升高度和难度有所降低,我终于在规定时间内跑到了终点,完成了人生第一个越野赛。

2017年11月19日,第三届舟马,也是我人生第一个马拉松鸣枪开跑。艳阳高照,天气很好。有平时训练打底,所以我出发既不紧张,也不感到累,只知道一路奋勇向前,猛打猛冲。前10公里,我只用了约52分钟,10公里后,体力下降,速度也慢了下来,特别是朱家尖折返上观音大桥时,上坡兼体力下降,所以那两公里大约是7分配速完成的,整体配速也因此而拉低了不少。

最后,我以1' 55" 55" 完成了人生首马。

如果盘点2017年的得失,最大的收获就是首次参加了马拉松和越野赛,让跑步成为了生活的一部分。

顺利完赛,成绩也在两小时内,我萌生了要在有生之年跑一回全马的念头。身边好友不乏善意地劝阻:你一位年近五旬的老汉,腿短且平足,没必要以筋骨为能。但我毅然决定要把理想变成现实,让梦想的阳光照进我的心房:既然要跑,为什么不趁着与马拉松的热恋期还没有过去,趁着这辈子最年轻的时光(以

后只会一年比一年更老),去拼搏一回挑战自我呢?

领路人徐兄,经常带着我跑。印象最深的一次,暑假的某个周末下午,5时左右吧。太阳依然傲挂苍穹,炙烤大地,我们俩从海滨公园的外滩嘉园处出发,往罗汉长堤跑,饮料和补给就放在路边的绿化带里。1小时左右,我们从10公里外折返回来,补充水分再继续,如此来回3趟,一共跑了31公里左右,从艳阳高照跑到华灯初上,从精神饱满跑到筋疲力尽,最后我实在不能继续。

高手都告诫我,要想跑完全马,训练的距离必须在38公里左右,但我一次也没有达到过,这也为后面的比赛失利埋下了隐患。

第四届舟马,我人生的第一个全马终于来了。那天狂风大作,风雨交加,气温也很低,虽天公不作美,但我准备了这么久,当然不能放弃,一边心里咒骂着,一边硬着头皮,穿着雨衣站到了赛道。

发令枪响,我们穿着一一次性雨披撒开脚丫子向前跑,很不好受,在半开洞路段,我因为眼镜镜片全是雨水,看不清路面,两脚不小心踏进了水坑。接下来只能穿着水鞋在跑步,鞋子不停扑哧扑哧响,天可怜见。

跑到朱家尖海峡大桥底下,已20公里,我们全马选手还需要跑往朱家尖的棉增村。那一刻,我对半马选手说不出的羡慕妒忌恨啊,因为他们马上就可以到终点了,而我,还有漫漫征程。

上大桥时,已行程过半,我体力感觉还行,只是雨水从后脑勺流向后背时非常难受。身上滚烫,雨水冰凉,两者交汇,个中滋味只能自己体会。

约34公里时,体力下降得厉害,又是上坡路,虽然坡度不大,但也很虐。35公里刚过,我左腿抽筋,疼得龇牙咧嘴,一瘸一拐地走到帐篷医疗点,接受按摩推拿。约两分钟后,重新上路,只能走走停停。

还没有挨到37公里,左腿又一次抽筋,幸亏越到后面,医护人员越多,我又去接受按摩治疗。就这样,35~39公里一共5公里的路程,我抽筋3次,接受按摩治疗3次,终于走到了大桥中段,熬过了上坡路。虽然中间有医生劝我放弃,有警察告诉我可以用摩托车把我送到终点,但我一直在咬牙坚持。

我心里唯一的念头就是,哪怕是爬,也要爬到终点。

39公里一过,就是观音大桥下坡路,我慢慢地小跑着,腿部感觉不行,就停下来走。最后,我终于咬着牙步履蹒跚地走到了终点,耗时4' 55" 。

虽然千难万难,千辛万苦,我连滚带爬挨到了终点,而且是规定时间内,成绩有效(6个半小时到达都有效)。

接下来2019年的岱马和舟马我都参加,也都顺利完赛,不过都是半马;2020年的舟马,我依然报名了半马,坚持完赛。虽然接下来的两年,因为疫情,舟马取消,但我一直都在跑步。

今年的舟马,时隔两年重新鸣枪开跑。作为马拉松的爱好者,我又一次站在赛道,又一次跑到终点。

我相信,有生之年我会一直跑下去,直到再也跑不动了。马拉松已成为一种精神,刻进了我们的灵魂。

初冬舟山的五彩世界

□陈斌 文/摄

初冬的舟山,温暖而多彩,充满生机与魅力。色彩缤纷的山野,为岛城增添了绝美的一面,为这座城市带来了一段美丽的时光,宛如绚丽多彩的画卷,令人心生无尽的感动和美好。

在这个季节里,金黄色的银杏叶仿佛是一群欢快的孩子,在阳光上跳跃着、挥舞着,像是在欢快地舞蹈。它们轻轻地飘落在头发和肩膀上,给人们带来清爽的愉悦;落到地面,更构成了一片金黄色的地毯,仿佛是大自然为我们铺设的温暖之路,邀请着我们去享受这美好的季节。

未凋落的枫香叶,在阳光下闪烁着金黄的光芒,仿佛是空中小小的标签,它们与湛蓝的天空相映成趣,给人一种温暖而宁静,似乎在向我们诉说着一段故事。它们经历了四季的轮回,风吹雨打,却始终没有放弃,坚韧不屈地生长着。在山林中欣赏这些色彩斑斓的叶片,仿佛能够感受到生命的力量和坚韧。

在众多的黄色背景中,有时会出现一片盛开的红色,如朱砂在宣纸上的渲染,那是红枫的颜色,宛如一笔大写意,点缀在银杏的海洋中。每一片红枫叶都宛如一幅精美的画作,它们在秋风的吹拂下轻轻摇曳,仿佛在跳动着生命的旋律。红枫的色彩如此绚丽,如此鲜活,让人不由得为之驻足,感叹大自然的神奇与美妙。它们与金黄色的银杏叶相互映衬,构成了一幅充满对比和和谐的画面,令人陶醉其中。

红色并不都是红枫的色彩,落羽杉的叶子在初冬也异常出彩,那一抹红色宛如火焰般点亮了整个森林。当它们随风飘落时,仿佛是一场惊艳的演出,吸引了无数人的目光和心神。

当你置身于这五彩斑斓的森林中,仿佛置身于一个神奇的童话世界。每一片叶子都如同艺术家的杰作,在阳光的照耀下展现出令人陶醉的色彩变幻。它们从深翠绿逐渐转变为明亮的金黄,然后又染上了深红和浅紫色,如此多样绚烂,构成了一幅绚丽多彩的油画。

当微风轻拂过森林,这些叶子轻轻摇曳,仿佛在跳着欢快的舞蹈,交织出一幅绚丽多姿的图景。阳光透过叶间的空隙洒下斑驳的光影,给整个森林增添了一份神秘和魔幻。当你走进其中,仿佛进入了一个充满奇幻色彩的世界,心灵也得到了无限的慰藉和满足。

不仅如此,这些五彩斑斓的叶子还吸引了无数生灵的目光。蝴蝶在其间翩翩起舞,小鸟在枝头欢快乐唱,它们似乎也被这美丽的景色所吸引。不知为何,今年冬天森林里蝴蝶特别多,整个森林弥漫着一一种欢乐和活力的氛围,每一个细微的变化都成为了大自然交织的诗篇。

这五彩斑斓的森林教会了我们关于生命的奇迹与多样性。它们告诉我们世界是如此的美妙,每一种颜色、每一片叶子都有属于自己的独特魅力。就像这些叶子一样,我们每个人也是大自然的杰作,拥有着不可替代的价值和美丽。

让我们怀揣着对大自然的敬畏之心,感受这五彩斑斓的森林带给我们的惊喜和启迪,同时也保护和珍爱这美丽的自然环境。



算盘情深

□臻妮

算盘,它是以前常用的一种计算工具,长方形的框内装有一根横档,档上钻孔,有十余根小棒,每根串上木头做的珠子,两颗在上档,每颗代表五;五颗在下档,每颗代表一。按方法拨动珠子做加减乘除等运算。

最近在微信朋友圈看到个视频,一位女士正在认真地打算盘,下面还加文字说明:这是50年前,樊校长教我的学算盘指法,他不仅教会用算盘知识,还教会了怎样做人的道理,使我受益终生。如今很怀念他,也很感恩他!视频中提到的樊校长就是我父亲。

我思绪一下子回到半个世纪前。那时家里拮据,母亲没工作,全家日常生活靠父亲微薄的工资收入维持。小学一年级有珠算课,我用的算盘是家里的老算盘。后来暑假期间,我跟着姑姑去水产加工厂做小工,翻晒鱼鲞每天赚伍角钱。盛夏酷暑,我挥汗如雨,起先没有经验,虽手有手套,可手指仍然被鱼刺划破了一个口子,鲜血直流,我只是贴了一条橡皮膏,第二天还是照样去。得来的钱大部分给母亲补贴家用,小部分母亲给我零花,我不舍得买零食,就买了一面两元柒角钱的算盘,十分珍惜。

老师规定每天早晨要练习“打百子”至少5遍,要求在算盘上把自然数从1加到100,通过这种训练,熟练掌握珠算的加法口诀。我总要练习10遍甚至更多遍,因此每次上课打算盘,规定5分钟之内打完的题,我3分钟就能完成,全班常是我第一个举手说完成,受到表扬时同学总是向我投来羡慕的眼光。老师见我算盘打得快,人也勤快机灵,就叫我当珠算课代表大组长,班里4个小组长的熟练程度都要到我处验收通过,还把教室的钥匙交给我保管。

因要开教室门、验证组长打算盘,还要负责交本子、协助老师做好工作,事情多,所以我每天上学要比别人早到。有天早上半路碰到去劳动的人,狭窄的乡村小路上人流拥挤,我想这下要迟到了,就拼命向学校奔去,结果跑着跑着,被一块突出的石头绊倒了,“咣当”一声,拿着的算盘也甩出了老远。起来后觉得两个膝盖很痛,定神一看,算盘的框架变成了菱形,一个档被敲坏了,上面两颗子剩下一颗,下面五颗子变成三颗了,这可咋办呢?我哭着拾起撒落地上的东西,顾不得腿疼一路跑回了家,向母亲哭诉。母亲边安慰我别哭,边陪我去了修理店。

来到修理店后,师傅见状也劝我说不需要哭,马上就能修好的。说着他拿着算盘把落下的三颗子穿进去放回原处,再把摔坏的框架扶正拼上,上下左右用手一搭,长方形的形状立刻出来了,接着又剪了两块很薄的铜片,在上面钻了孔,再用细小的钉子将它钉牢,把算盘的四个角都包好了,相当娴熟不一会儿就修好了。“小姑娘,好了,你看,这下比原来的更牢固,更漂亮了,是不是?”他指着金光闪闪的小铜片微笑着对我说。我破涕为笑。

从此后我对这面算盘更加小心爱护,每次家里搞卫生时,不管它有无灰尘,我总要把它擦一遍,使它看上去亮光仍旧像新的一样。因为每天早上都要练习珠算,同学们怕麻烦都把算盘放在教室里,而我每天早上带去晚上带回家,始终与它形影不离。

暑假的一天,父亲到学校值班,我带着作业和算盘也跟去了。那时的学校是庙宇改的,中间有个走台阶的大戏台,左右两边有好多教室,外面有很大的操场,周围还有许多棵两三