

读书与跑步

■王永辉

身体和灵魂总要有有一个在路上！读书，是一种修行，一种态度，一种习惯，可以情飞扬，志高昂，人灵秀；跑步，是一种信仰，一种精神，一种坚持。

人的一生或许做过很多蠢事，但最蠢的两件事就是：拒绝读书，忽视灵魂；拒绝运动，忽视健康！大学伊始，个人懒惰，识人不善，不读书，不跑步，鼠目寸光，遭受了巨大的坎坷和挫折，可谓“雄关漫道真如铁”。毕业以来，不断读书，坚持跑步，内外兼修，终于找到自己的康庄大道，正是“人间正道是沧桑”。而现在，读书与跑步都未辜负，身体与灵魂并行，比以往任何时候都活得通透，悟得深刻，更有信心有能力创造自己的精彩人生，一定是“长风破浪会有时”。

读书，是陶冶性情、涵养心性的重要手段。学史可以看成败，鉴得失，知兴替；学诗可以情飞扬，志高昂，人灵秀；学伦理可以知廉耻，懂荣辱，辨是非。

西汉刘向曾说：少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如秉烛之明。人最大的魅力，是有一个阳光的心态。韶华易逝，容颜易

老，浮华终是云烟。拥有一个阳光的心态，得失了无忧，来去都随缘。

心无所求，便不受万象牵绊；心无牵绊，坐也从容，行也从容，故生优雅。一个优雅的人，养眼又养心，才是魅力十足的人。容貌乃天成，浮华在身外，心里满是阳光，才是永恒的美。

读书，虽然不能延伸生命的长度，但可以拓宽生命的深度和广度。让我们思想不再苍白，灵魂不再干瘪，体会到生命的唯美和真谛，优雅从容，不惊不扰，腹有诗书气自华。三毛说：读书多了，容颜自然改变。许多时候，自己可能以为看过的书籍已经成为过眼烟云，不复记忆，其实它们仍是潜在气质里，在谈吐上，在胸襟里，当然也可能显露在生活和文字中。

读书，现在已经深深融入我的生命和生活，一日不读书，便觉得面目狰狞，思想苍白，语言乏味。“宁可一日不食，不可一日不读书”是我的读书原则，家里各种书籍应有尽有，古今中外俯拾皆是，客厅、卧室、沙发、卫生间全部被书籍所包裹，工作之余，徜徉在书的海洋，呼吸着阵阵书香，感觉身体每个细胞都充满灵性和活力。自从养成读书习惯，才发现这辈子没有白活，才发现了生活的多种

可能，同样平凡的生活，一样可以活出不一样的人生况味，生活不只是眼前的苟且，还有诗和远方。虽然年近不惑，但是读书，却让我对生活有了不一样的感受。

跑步，不仅可以减脂塑形，精力充沛，更可以让人放松心情，脱离喧嚣，静气凝神，遇见全新的自己，甚至让自己的人生态度也发生变化。人生，其实也是一场跑步，一场旷日持久的马拉松。

跑步过程中，心灵可以自由呼吸，倾听自己内心的真实声音，那种空灵的感觉让人心旷神怡，静心思虑。正所谓，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。心安静了，身体放松了，渐渐也就看得见花开了，月圆了，风起了。眼里有了风景，天地万物都生动，生活的底色自然润泽起来，才会有更多的思考和反馈，才会有更大的进步和提升。

陌上花开，请缓缓行矣。跑步读书缺一不可。

知行合一，做个幸福的人，跑步，读书，感悟生活。有一个健康的身体，有一颗丰富的灵魂。找到属于自己的位置，走自己的道路，人生，越努力，越幸运！越跑步，越健康；越读书，越充盈。

饭场

■蔡德龙

柳溪淌着丝丝清凉，
庄户人家，
端着饭碗拉家常，
那甜甜香香，
都在筷头上闪光……

有时出现事一桩，
东院的羊啃了西院的秧，
小伙子骂得很脏，
他们的长辈劝说，
都是街坊邻居，
有话好说好讲。
他们的爹娘出来压场，
训斥自己的孩子，
屁大个事儿，
还值得嚷嚷。
饭场的人散了，
吵架的还在嘟囔。

当改革开放的春风，
绿满山乡，
饭场灰尘扫光。
话儿扯起来，
贴心温柔都比线儿长。
他家儿子种粮得奖状，
他家儿媳，
帮五保老人洗衣服。
不说憋得嗓门儿痒。
是谁说起那家汉子
给老婆铺床烧热汤。
一句话，
逗笑了村庄，
老头子捋起胡子，
小伙子拍响巴掌，
姑娘们背着人乐，
啧啧像清泉儿流淌。
饭场，
果园样清香，
老柳，
乐得直晃……

短文二则

■红鸟

手机

读高中那会儿，手机刚刚流行。看到班里同学互发短信，给家里打电话，就很羡慕。心想，我要是有一部手机，那该多好啊！

周末，回到家中，我就和父亲商量。父亲听说我想要一部手机，面露难色。父亲说，娃啊，咱们土里刨食的人家，不能和城里人比呀，再说要手机干啥，尽耽误学习。我还是坚持自己的意见，不买我就不吃饭。父亲叹息了一声，终于答应给我买一部手机。

我拥有了手机，心里很高兴。每到周末，父亲就跑到村里的小卖部给我打电话。父亲问我，娃啊，在学校吃得好吗，穿得暖吗，学习好吗，每次基本上都是诸如此类。我就告诉父亲，我在学校吃得好，睡得香，成绩也不错。然后，父亲就放心地挂了电话。

时间过得真快。转眼，我就大学毕业了，工作了，成家了。父亲呢，也年迈了。我想把父亲接到城里来居住，可是他老人家来城里住了几天，不习

惯城里的生活，执意要回老家去。父亲说，娃啊，我想要一部手机。我好奇地盯着父亲，问他，要那玩意儿干啥，你眼睛不好使，也不会用。父亲说，你给我买个键盘的，字号大的。我拗不过父亲，只好跑到街上给父亲买了一部老年机。

父亲拥有了手机，心里很高兴。每到周末，我就给父亲打电话。我问父亲，在老家吃得好吗，睡得好吗，身体好吗，每次基本上都是诸如此类。父亲就告诉我，他在老家吃得好，睡得香，身体也不错。然后，我就放心地挂了电话。

贝贝

贝贝是一条小狗，五岁了，浑身雪白，煞是好看。这可是儿子的宝贝，虽然工作繁忙，但走哪儿都要带着贝贝，定期给贝贝洗澡，修剪毛发。特别是冬天，还要给贝贝穿上红肚兜，别提有多珍贵了。

可是，最近儿子要出国，需要半年。贝贝怎么办？这可难为坏了儿子，就想到了老家的父母。趁一个周末，儿子带着贝贝，还有贝贝的衣物和粮

食，早早地回到了老家。儿子临走，再三安排老父母关于照料贝贝的注意事项，走时还是不放心。

父母年纪大了，出不了远门，基本就是在村里四处走走，有时候就呆呆地坐在门槛上，一坐就是一下午。贝贝来了，忙坏了父亲，虽然没有文化，但是儿子的嘱咐牢记在心，什么时候喂饭，什么时候洗澡，什么时候睡觉，那可是了如指掌。

儿子出国没几天，便打来电话，问贝贝怎么样，吃得好吗，穿得好吗，有没有生病之类的。这样的电话，隔三差五地打来，老父亲也总是重复着回答，贝贝很好，吃得好，穿得好，从来 not 生病。

有一次，儿子打完电话，可能父母没有合严电话，他听到母亲在电话那头说，老头子，每天起早贪黑的，也不怕累坏了，干嘛对一只狗这么上心呢？父亲说，老婆子，你不懂，我只有对狗狗好一点，把狗狗伺候好了，儿子才会经常给咱们打电话，听听儿子的声音，我也就满足了。

电话这头的儿子，呆坐在沙发上，半晌没有动弹……

