

□有感而发

□李银梅(卫辉市)

□诗词采撷

晨跑随笔

不知从什么时候起,开始了早起跑步,然后便坚持了下来,随之就养成了早睡早起的习惯。如果哪天天气不好,不能外出跑步,那么清晨的这段时间就不知该怎么安排,好像这个时间段就应该属于跑步,次日天气好时就会有点迫不及待想跑步,跑着跑着也会有一种久违的感觉。

跑步像有魔力一般,让人着迷。生物钟每天自动提醒你按时起床,穿上舒适的运动衣、运动鞋,洗脸刷牙,喝一杯温开水,把手机调到自己喜欢的音乐,一副耳机,这样一套流程下来,就开启了一个人的跑步日常。

出发总是美丽的,特别是在一个阳光普照的清晨。此时精力充沛,神清气爽,从家门口到大路的一段快步走,就当是热身了,路上行人极少,安静又有生机,我一人自由地独享这世间万物的初始美好。

到了大路上,我就开始慢跑,这条马路也被我视之为跑道,路面的横截线既是起点也是终点。这是通往市区的道路,此时车辆还极少,也有老人早起遛弯。出了村子,视野开阔,空气清新,鸟语花香,是大自然刚睡醒的样子,两边是土地平旷的庄稼,一轮红日下的万亩良田蕴藏着村民们的汗水和希望,在春耕夏种秋收冬藏中变换着不同的劳作,我也在日复一日的晨跑

中见证着各类瓜果蔬菜及农作物的发芽、生长与收获。路边的蝴蝶花会在夏秋时节悄然开放,绚烂多彩,只播种过一次,以后每年便自生自长,在微风的吹拂下,向过往的人们颌首点头,展示着生命的顽强与美好。跑步渐入佳境,路两旁高大的梧桐树也映入眼帘,枝叶繁茂,在空中架起一个拱形凉荫,自成一景,虽不比南京的梧桐树,也成了炎炎夏日人们纳凉的好去处。

不觉间到了跑道的一半,就原路返回,此时远处青山宛如游龙,绵延至碧绿的天际,近处有良田、花草、树木,抬头有浩渺的天空,一轮红日初见轮廓,而天边的月牙尚未全退,几颗星星亦若隐若现。此时内心涌动着来自宇宙的垂爱,神奇又幸运,一个平凡如草的人儿,首先感受到了自己的渺小,更感受到了日月交替、斗转星移,多么奇妙又美好,刹那间,忘却了尘世间的一切荣辱、喜忧,身内、身外一片圣洁,身体的运动与自然万物融为一体,不论配速,自由奔跑,一股能量由内而外喷发。在轻松完成晨跑时,用时也越来越少,像运动员那样冲向终点时,对自己比耶,以此来庆祝自己今日挑战晨跑成功,心中欣喜,身体轻盈,虽然刚跑完呼吸还有些急促,脸部还有些红润,但是腿脚想跳跃,心情想飞到云端,精神状态更加昂扬,像打了胜仗一



般回到村子,顿感这里屋舍俨然,阡陌交通,鸡犬相闻,不禁联想起:心中若有桃花源,何处不是水云间。

晨跑后拉伸,把全身肌肉、韧带拉长,拉伸是静态的运动,是必不可少的,可以让身体更加放松。其实每日晨跑约4公里,加上拉伸也就半小时左右,带给我的是身体与精神的双重滋养。不为炫耀,只为感受独处的自由,感受大自然的美丽,及四季轮回中自然万物的变幻,领略宇宙星空的博大,享受放空身心的轻灵,以更加积极的状态去热爱生活,拥抱生活。

最深的思念 陷于风干状态

□邢晶凌(卫辉市)

仪器上心率指向平滑
回光,砸响一枚惊雷
人间从此苦旅返照
雾霾接下来弥漫
慌乱不安,恐惧混合心疼
狂风扭打稗草无所适从
妈妈和奶奶哭天抢地
我悲哀地发现
她们一个太老一个太年轻
雨水越来越多
越来越大 灼伤猝不及防的角落
思念泛滥 溺入日光弯曲的波影
有好心和伤害的人群
不断经过又离开
雨 升腾为云 云 转身飞雪
一直不曾停下
直到
它们反复收藏阳光和星月碎片
陷于风干状态
我开始可以写下关于一个称谓的
忧伤

本版投稿邮箱

来稿请发送电子邮件至:
pywbmywy@126.com

为文明新乡点赞

□李兆良 摄于赵定河

清风桥



牧野桥

□李兆良 摄于牧野桥

用手机记录生活,将文明城市的美好呈现,将眼前的风景定格。爱家乡,更爱镜头里的新乡,为文明新乡点赞。
来稿要求:展现新乡城市美景、宜居环境、风光地标、美丽生态等方面,并配上文字说明以及拍摄地点。
投稿请发至邮箱:pywbmywy@126.com

