



绿色航道

■朱天羽



与绣球相遇

■张佐香

春天是个肌肤水嫩、顾盼生辉的美少女。春天很妩媚。春姑娘的笑声从疾走着的、顽皮淘气的云朵里落下来,落进森林,落进草地,落进田野,落进小区的花园里。

太阳出来了,春姑娘浅醉的笑声,感染得每一道阳光笑意盈盈,感染得整个世界生机勃勃、喜气洋洋。大地上的花朵听到了春水在叶脉里流淌的声音,听到了一阵紧似一阵的春天的号角,睁开了心中的灵眼。花儿们大清早就忙着起来开花。一朵绣球花说:“这真是一个开花的好日子啊!姐妹们,你们都不要让了,赶紧开花吧!”那好吧,绣球花一朵一朵地都开了。

绣球花在古代被称为“绣毬”,《广群芳谱》记载:“绣毬,木本,皴体,叶青色,微带黑而涩,春月开,花五瓣,百花成朵。”古人用“百花成朵,团团如毬”来形容。我走在小区的人行道上,欣赏家家户户院子里栽种的绣球花,人与花一般素里相近。走在绣球花丛中,欣赏着五彩斑斓的绣球花,瞬间感觉春天被点缀得风情万种。白色的是纯洁,粉红的是青春,紫色的是梦幻,胭脂红的是热烈,蓝色的是安宁。绣球花是时光的丹青,是花色里的上品,花朵中色彩渐变的层次感,让人想起素心女子轻舞的水袖,摇曳在季节之上,把素笺上的芬芳开在春天的眉宇心间。

我的目光像一把刷子,盯着绣球花仔仔细细地扫,心灵变得芬芳而透明。七八朵小花簇拥在一起,组成一朵花球。一簇挨着一簇,一枝连着一枝,团结一致,抻扶成球,展示着一种整体美。往远处眺望,蓝天丽日下的绣球花就像开在仙境中一般,灿烂的阳光洒在花朵上,花朵闪闪发亮。一大片绣球花在绽放,像打翻的染料盘一样,把春天衬托得生机勃勃、欣欣向荣。大朵大朵的绣球花,把我穿过去的目光着了色,也把我的心情着了色,一天一天五彩缤纷的心情开满我的春天,一直延伸至夏天。

绣球是极富诗情画意的。绣球用自己的一生一世美化大地上的风景,丰富着人们的情感。绣球是古诗文里绝美的意象。明代诗人谢榛云:“高枝带雨压雕栏,一蒂千花白玉团。”谢榛观察得很仔细,绣球花是上百朵花聚在一起。人们给这种形态的花起个名字叫“伞形花序”。宋代诗人黄庚道:“花神巧学传膏样,不属针一属化工。”诗人称赞绣球花的神韵传神精巧,不属于针线下的产物,属于天工下的。明代邓仪有诗云:“广庭春日正喧妍,一树名花玉槛前。百颗毬谁织就,几枝琼萼露和圆。”诗人的目光被开在栏杆前的绣球花粘住了,他用诗歌塑造出了绣球花沐浴着明媚的阳光,开在广阔的庭院中时的绝美形象。宋代的顾逢深情吟诵:“正是红稀绿暗时,花如圆玉莹无疵。”诗人称赞绣球花像玉球一样美丽无瑕。无数文人墨客写下的诗文留给百代之下的芸芸众生低吟浅唱,品读赞美绣球的诗文,心中涌动着真诚炽热的深情。

当我站在草坪旁,镜头对准一株盛开的绣球时,一位身穿白色曳地长裙的明眸皓齿的小姑娘用手指轻轻碰触我的手臂,告诉我不要因为拍摄一丛花而踩伤了小草。我莞尔一笑,说了声:“谢谢提醒。”

我想起自己也阻止过摘玫瑰花的年轻女子。这就是美的教化作用,美教导我们珍惜美,美教导我们通向善。

与绣球相遇,我与绣球做着同样的梦。它们提着盛满阳光、露珠、鸟鸣和清香的花篮,提着一生的心愿和梦想,来到尘世间。我与绣球相顾无言,在心有灵犀间,生出万般寂静欢喜。我的心灵之篮里也盛满露珠、鸟鸣、梦境,盛着与绣球有关联的最饱满的情绪和最纯洁的记忆。

今生今世不负相遇,绣球在心田间氤氲出的淡淡的温馨的气息和欣喜的情调会一直弥漫在我的人生中,成为一种超越生活和生命的幻影。

诗二首

月湖听莲

■徐天亮

在月湖沉睡千年
我是丝连牵肠的藕
以淤泥润肤
柔腹光洁如玉

渔歌向晚
渔火跳跃成沿湖漫步迷离的眼

伸展,回环
以瑜伽的姿势引体向上
破土,出水
我婀娜成遗世独立的莲
含苞,吐蕊
一缕香魂在碧波中飘忽

水鸟惊处
是缘定三生的公子翩跹而至
还是踏浪追光的少年盛世归来

观新安旅行团历史纪念馆有感

■萧城

雨急风狂世乱离,
新安子弟志难移。
身行万里弘师训,
艺演千般固国基。
笔墨音声容貌永,
东西南北古今题。
时穷节见东流水,
好汉何曾必老耆。

萧城,本名陈军,文学博士、教授,曾任扬州大学文学院院长,现任南京图书馆馆长、党委副书记。



跑起来

■张学飞

加入淮安爱跑团快两年半时间了,体会很多,感受也很多。

回家乡淮安前,由于我所在的部队训练任务特别紧,一年四季主要训练任务是飞行,对体能的考核标准不是太高,尤其是跑步,一年只考核两次,上半年一次,下半年一次,每次3000米。我年龄相对大一些,合格标准为17分59秒,基本上不训练也能达标。

回到家乡淮安之后,有一次和家属在公园散步时,偶然加入了淮安爱跑团。我的跑步水平也因此得到了较大的提升。以前从没想过要去跑10公里,加入爱跑团不到一个月,我就可以轻松跑完10公里;三个月后,我就能跑完半程马拉松;半年后,我便自信满满地开始了人生中的第一个全程马拉松……

让我最刻骨铭心的是无锡马拉松和在家门口举办的淮安马拉松,虽然在6小时内跑完了全马,但我也受伤了。参加无锡马拉松时,我是开车过去参赛的,来回都是自己一个人,很累。无锡马拉松跑完回来后,我的左腿疼痛异常。20天后,我又迎来了淮安马拉松。参加淮安马拉松时,我的左腿还没有完全康复,跑到28公里处,我的右腿又受伤了。28公里后,我是在左右腿都受伤的情况下把这场比赛坚持下来的,比此前的无锡马拉松慢了近50分钟。

淮安马拉松跑完后,我用了近两个月的时间疗伤,直到左右腿一点都不痛了,这才又慢慢恢复了训练。

疗伤的日子非常孤单,非常怀念没有受伤时在森林公园和爱跑团的兄弟姐妹们一起快乐奔跑的美好时光。

在两个月的疗伤时间里,我想了很多很多,感受最深的是爱跑团的陪跑员们平时反复提醒大伙跑步一定要根据自身实力量力而行,不要攀比,一定要把安全预想工作和特情出现后应对之举考虑周密。毕竟,无伤跑、健康跑才是王道,才是首选!

全程马拉松42.195公里的距离可以说是体育界的终结挑战,它不仅是一场比赛,更是人类对极限的探索与挑战。这段漫长的旅程,对参赛者体能的的要求极其苛刻,因此我们每一位准备报名参赛的选手一定要在全马和半马之间权衡好再做决定,这两者之间的差异不仅仅是距离的区别,更关系到选手们身体的承受能力和对心理的全面考验。参加全马赛事,不是一时的冲动决定,需要

长期的系统训练和精心准备。全马比赛考验选手的不仅仅是距离、速度和耐力,同时还考验参赛选手的身体机能,如膝关节和踝关节等关键部位在长时间承受反复冲击后可能会导致关节损伤,所以我们爱跑团的每一位兄弟姐妹在报名参赛全马之前,都会把团长经常提醒我们的话放在心中,对全马赛事常怀敬畏之心。健康跑、安全跑是我们永恒的初心和追求!

自此以后,我彻底恢复了理智,不和任何人攀比,跑自己的速度和节奏。由于及时调整了心态,不盲目攀比和追赶,到今天为止我都没有因为跑步而受伤,即使跑完全马也不感觉特别累,基本上两天就能恢复。在这样的良性循环下,我在去年的南京全程马拉松比赛中得到了全新的提升,半程用时1小时54分钟,全程用时3小时54分33秒,跑到39公里时我还上了趟厕所,用时约3分钟,这样算下来,我的南京全程马拉松实际用时应该是3小时51分钟,最重要的是南京马拉松结束回淮后,我的大腿小腿两三天后就恢复了正常,基本上无任何不适之感。

加入淮安爱跑团后,我参加的全程马拉松有七八次,也曾孤单过,也曾犹豫过,也曾观望过,也曾等待过……

跑友圈有一个流行的说法:“真正的全程马拉松是从32公里时开始的。”这剩下的10公里,是对一个全程马拉松选手最全面最全新的考验;这剩下的10公里,也是对参赛选手毅力和恒心的挑战,就看谁能坚持到最后。

值得庆幸的是,我报名参加的所有比赛没有一次在32公里后放弃,全都坚持了下来,感谢永不言弃的自己,感谢帮助我不断提升的淮安爱跑团,尤其要感谢爱跑团的团长周浩。

周浩和我一样,也曾是一名军人,他退伍不褪色,作风过硬,带领团队在花香四溢的森林公园、在垂柳依依的里运河畔与风为舞,坚持训练。爱跑团的每一次训练都充满力量和激情,成为森林公园和里运河畔一道美丽的风景线,经常获得来此观光、旅游、散步的外地游人与本地市民的赞叹!

最美人间四月天,不负淮安春天不负你。淮安春天的浪漫有你亦有我,淮马就是我的芳菲遇见你的奔赴,满怀热情,充满期待。

2024淮安马拉松开赛在即,我在参赛选手报到处漕运门等你,等风一样的你!