

凤舞婆娑 月下尘

小雅



小区近旁有个方形广场,广场台阶前面有两株挺拔的凤凰树,花开之时,火树红花,彤云飞渡,书上记载“叶如飞凰之羽,花若丹凤之冠”,名不虚传。冬日暖阳,横枝翠冠,树影婆娑,依然赏心悦目。无论夏风习习,还是冬风凛冽,夜幕降临,月儿弯弯,凤凰树下都聚集了一群妇女跟着舞曲在手舞足蹈。她们年龄不齐,穿着各异,整齐一致地比画着、跳跃着。这青春舞曲,这生机勃勃的身姿,成了夜晚小区习以为常之市井景象。

每次经过,这“咚咚”鼓点直让人心跳,与这凤凰花木的清影秀明似乎有点不搭,总觉得这曲调打乱了凤凰木的清静。我不反感运动,毕竟人至中年,深知运动是生命健康的加油站。全民运动风行下,人们纷纷走出家门,选择各自所爱,发挥各自所长,尽情挥洒汗水,释放紧张工作的压力和琐碎生活的烦恼。这广场舞,要求不高,手脚能动弹都可挥舞,无须教练的督导,随时可以加入行列。广场舞欢乐,乐在自由自在,乐在不分男女老少,不分身份高下,西装汗衫从来就不是门槛。只要声音不嘈杂,不影响居民生活,我想这项运动应该是街头巷尾大众的最爱。

现代人工作压力大,找到一款适合解压的运动方式并不容易。时间限制,因为加班常态;体质限制,因为久坐不适合高强度运动;心情受限,因为抑郁焦虑需要放松发泄。白领阶层的运动项目,多是瑜伽、形体训练等,再不济就是晨跑。跑步简单又高级,简单在于有腿,身体没大碍就可以,高级在于这项运动让人觉得自律了得、体质了得。我在健身馆选择了瑜伽课程,三年运动,收获颇丰。随后,工作学习上无法调配,不得已放弃了。

在一个曾经是瑜伽伙伴的小姐妹建议下,我试着加入她们的广场健身舞行列。这群中年少女,十几个人抱团,一曲一曲练习,一支一支揣摩。几个年轻窈窕的做了领舞者,像模像样地组织了一支健身舞队,每天收束了一天的劳作生活之后,在这凤凰树下,舒展肢体,享受大众艺术的熏陶,自得其乐。这活力四射的乐曲舞姿,吸引了小区附近不少的妇女姐妹,个别大爷大叔也来凑热闹。于是乎,一支老少不齐,男女不等的广场舞团成立了。

凤凰树下,月色撩人,我跟着老少姐妹们挥舞着手脚,不觉得别扭,亦不觉得嘈杂,只觉得舒坦和安心欢快。这些舞友,一个手脚略显僵硬,大概是有了好几个孙子的阿嬷吧?可岁月拦不住生命的活力,她的每一个动作,认真看起来,真的很可笑,手挥不直、脚不踩,头跟着鼓点节奏,点得像在庙里拜拜,但她努力地跟上每一个节拍,即便这节奏是如此的动感欢快,与她的年龄一点也不匹配;一个是三十来岁的辣妈,她在领舞呢!穿了紧身运动衣,婀娜多姿的身影,是《白蛇传》里妩媚的青蛇倩影,她的舞姿自信得有些傲气,这是理所当然的,确实很美,看看驻足的路人反应就知晓。我知道她是街边小商店的服务员,而我,是平日里站在讲台上纵横捭阖的老师。此时,我们都是舞友,没有优生劣生之别,亦没有老少之差,这是自发团队的一个运动分子,是这舞曲的热衷者,是这朗朗乾坤下的生命热爱者。

与市井大妈们为伍,而且还是广场舞舞友,俗世层面来说,或许不是一件有台面的事情,毕竟在这抛头露脸的,与平日吟诗作画、舞文弄墨的形象有些许不和谐。或许有些朋友会揶揄我:不至于就到了广场舞大妈的年纪吧?在这大庭广众之下,你戴了口罩没有?你跟得上拍子吗?

我似乎很享受这样的世俗运动,或许我本来就是个大俗人,喜爱这热闹的歌舞升平气象,陶醉于这人间烟火的平常生活;又或许在书墨里沉浸久了,我需要这接地气的气息,喜爱这清冷的灵魂;又或许那些沉积的工作琐碎、人事杂音,在这芸芸众生里才能放松下来。在这混杂又单纯的人群里,她们的气息,混着菜场、车间、厨房、工地、商场的气味,从四面八方向我涌来,这是实实在在的生活气息,在这气息里,生活持续,生命延续。而今,这生活气息,带着直白简单的快乐聚拢在这里。她们的欢乐感染了我,或许还治愈了我这疲倦的灵魂。我只要快乐着我的快乐,运动着我的运动,足矣。不需要老师指导我的动作,只需要跟着台上的领舞小姐姐一手一脚地扭动,前进或后退;只需要享受这音乐鼓点,享受这月下的漫不经心舞动。

月下舞动着的这一群,是生活着的凡夫俗子,是大地的尘埃。我爱这人间,爱这舞动着手足的姐妹、大妈、阿嬷们。我们都热爱着生命,热爱着这美好的人间生活。我们都在努力地健康生活,以挺拔的身姿,努力配得上这凤凰花开的靓丽风景。

放羊记

刘清林



当羊信是我小时候生活中一段充实的小插曲。想必从农村出来的朋友,好多人跟我同样难忘的经历。

当我刚上初中的时候,哥哥们陆续出来了,不上学了,或打工或当学徒以补家用,我们家的家境也慢慢好转。母亲合计着养几只羊,一来可以给孩子们补补身子,二是准备来年正月初九敬天公祭用。我数学不好,怕羊放多了数不过来,只答应放一只羊。

放羊我可是认真的。一到周末,便会自觉约上二三口小伙伴去放羊。我们牵着羊儿,背上草筐,扛着草扒,一路上欢歌笑语,向山里出发。到了目的地,我们各自为羊儿找个有草的地方,把羊儿固定好,让羊自个儿吃草。我特地为自家的羊儿选个青草较多的地方,把它安顿下来,便和小伙伴们分开去扒草、捡树枝树籽,好带回家当柴火烧饭,尽量做到扒草放羊两不误。

有时羊儿也很调皮,路上遇到同类就会靠过去,猛然间跃起,低着头用力顶过去,是向同伴打招呼或另有隐情,不得而知。可我力气小,怎么拉都拉不住,一不小心被拽倒,摔个四脚朝天。也许是我属相跟羊相合,似乎对羊儿所作所为并不生气,而是呵护有加。羊儿特别爱吃萝卜,冬天青草比较少,能吃的东西也不多。有时为了给羊儿加餐,我们几个伙伴会在四周没人的时候,偷偷地猫进菜地里挖萝卜或地瓜,迅速放进草筐里,然后把坑填上,跑回去让羊儿美餐一顿。

从放羊开始,我不知在什么时候学会了吹口哨。羊儿特别有灵性,很快就会听我吹的口哨。有时在上学,家人会牵羊到山上放养,等下午放学后我直接去领它回家。不知道羊儿藏在哪里,我会“嗡嗡”一声,老远就听到羊儿“咩咩”回应,我总比其他小伙伴先一步找到羊,因此很有成就感。伙伴们纷纷向我讨教吹口哨的方法,我毫不保留,倾囊相授。那时候我们很贪玩,会瞒着大人们溜出四处“游”,口哨成了我们约定的暗号。

忆起小时候放羊扒草的时光,虽然当时物质匮乏,人们的生活很简单,但精神上是快乐的。现在我已是一大把年纪了,吹起口哨来牙齿漏风,声音又沙哑。好想羊放南山,找回少年时的感觉……



奔跑 董严军 摄

这里真好

——2023 特步晋江马拉松赛主题曲

作词: 杨都海
作曲: 刘鑫
编曲: 吴杰鑫
演唱: 许晋杭

欢笑声响彻云霄
人海中我来奔跑
闽南的沃土热情相邀
无限风光还看今朝

路过长长的安平古桥
眺望千年海丝航道
万里迢迢和世界拥抱
我们从不怕路远山遥

这是条康庄大道
希望像阳光闪耀
圆梦路上我激情燃烧
爱拼才有赢家的荣耀

这里屋脊翘得高高
这里砖石垒得牢牢
昂扬精神坚强的心跳
奋斗告诉我这里真好

脸谱

苏水梅

年龄一跳过四十五,我就不敢上电子秤了。一是怕把身边的人吓到了,二是怕自己再不能给自己的心一个台阶下。回想体重总在50公斤徘徊的那些年月,不禁要哀叹一声:时间都去哪了?

谁不想有个好身段?只是人在江湖总有点身不由己的味道。虽说也总是告诉自己“管住嘴,迈开腿”,无奈总是“三天捕鱼两天晒网”:听说八段锦是很好的运动,央求邻居凤儿教我,口口声声信誓旦旦说学会了要坚持每天练,最后的结果是练到第三节就感觉累,“喂喂喂”找个借口放弃了,恼得凤儿直瞪眼睛;听说跑步能增强韧性,又让邻居慈姑娘周末去江边跑步的时候捎上我,无奈去了两次,又找各种理由放了慈姑娘鸽子;听说练瑜伽能改善睡眠,自己在家排开阵势,有板有眼伸展拉伸、调整呼吸,最终仍逃不过虎头蛇尾的结局。

见我这不着调的训练方式,邻居们看在眼里急在心里。慈姑娘首先发出挑

“跑马”的人

战,说她和她的哥哥姐姐们都报了马拉松,有的本周出发参赛,有的准备于下月中旬开拔去参赛,为了能在比赛中有更好的表现,希望能加入他们的训练方阵,时不时为他们加油鼓劲。听着这样的邀约,我觉得还算有吸引力,于是就决定每天傍晚跟着他们一起快乐奔跑。

和小区只有一墙之隔的小学,半年前开始在学生放学、放假时间对市民开放。凤儿家的先生平日工作繁忙,这次为了参加马拉松,也给自己制定了详细的训练计划。慈姑娘的姐姐虽居另一个地方,与我们隔着100多公里的路程,却也每天线上交流训练心得。我每天被备战马拉松的浓厚氛围包裹着,似乎不动起来就有点对不起大家的意思。

甩开膀子跑了两三天,我发现自己的小腿肚子有些酸痛。邻居们对这种不良反应表示了谅解和安慰,家里的先生却有点幸灾乐祸的意思,用一种不咸不淡的语气鼓励道:“再坚持几天,腿就不会酸了。”慈姑娘却给我看了她新购置的名牌跑步鞋,说是闽南某企业产的,质量杠杠的,定要把“好马配好鞍”的观念灌

输给我。

第三日,我按原计划去小学校园里的塑胶跑道锻炼。到了操场,大家四散分开,有的步子大,一会儿就跑出了两百多米,我迈开步子散起步来。忽然从身后传来一个声音:“跑起来才有效果,要燃烧你的卡路里。”跑就跑,谁怕谁,我心里有些不服气,迈开步子开始加速。“冲啊!”我突然想起女儿时常发给我的那个表情包。她在大学求学,有时候功课多了,就会通过跑步来调整,邻居“跑”马团一直想把她发展成新成员。我虽然已经“呼哧呼哧”,但是也不能甘拜下风不是吗?我一边想一边加快脚下的步子,追上凤儿家的先生,对他喊:“想当初,我也是班上参加3000米比赛的运动员——”

耳边有风声,话还有半句,我突然就不想说了。何必告诉我我只是运动会上运动员的陪跑,干脆让他认为我就是当年班上报名参加3000米比赛的就好了呀。“呼哧、呼哧……”其实,我还是很想告诉邻居真实情况的,无奈他是个马拉松发烧友,人家跑那么快,我怎么能追得上呢?

冬天的济南

解,但也觉出眼前似乎不是老舍所见的小雪。昨天彩色的世界,忽然就变成了老式电视机故障了的闪烁的屏幕。雪下得太密了,像下大雨时一根根雨丝,在空中被切成豆大的雪点,密密麻麻地落下。不同于雨点下落的“噼里啪啦”,雪花飘在脸上并不疼,不一会儿便化了。

下了一夜的雪,在树上堆满了一枝枝雪疙瘩,又在地上铺了厚厚的地毯。厚厚的雪里掺着落叶,泛黄的或是红透的丹枫,从秋天落下,一不留神便被裹进了白色的冬。不远处的小山快看不清了,好容易从漫天大雪的缝隙窥见它的身影,又被积雪盖得严严实实地白了。当我睁眼看到窗外白茫茫一片时,几乎忍不住喊出了声。作为海边的南方小城长大的孩子,和雪的关系,仅限于那次在小城海拔最高的山上,堵了两个多小时都没上山见到的山头的星星雪花,山路上堵满了去看雪的人。济南的第一场雪,也是我见到的第一场雪。尽管对雪不那么了

碧蓝笼罩,煞是好看。气温还是很低,但大雪过后的朗朗晴天总使人心底感到一阵暖意,和这座古老的济南城一起盖着雪晒太阳。这是响晴的冬。

现在,来济南的第三年,对济南冬天的喜爱不满足于停留在雪上,冬日的清晨也值得用心感受。太阳依旧早早挂起,慷慨地向济南的人们洒下橙黄黄的温暖。路边的公园里永远有锻炼的大爷大妈,戴着耳罩裹着厚厚的衣服,动作却毫不笨拙,硬硬流畅。我喜欢逛冬天的早市,到处腾着热气,肉夹馍、夹烧饼、糖油条、鸡蛋包、水煎包……就着热乎乎的面汤或者豆浆,用济南早餐的碳水盛宴来唤醒自己留恋被窝的身体。我还喜欢济南人的热情。早晨在巷子里的咖啡馆门口坐着时,住在隔壁的大娘推着自行车出门买菜总要跟我唠上几句。我虽不能完全理解内容,但很喜欢听济南话,清晨、爽朗、热情,这又为济南的冬添了几分滋味。这是温情的冬。这就是冬天的济南。

画外音

奔跑的大海

尹继雄

呼唤暖阳,繁花参与,在世纪大道移动的鸟影、山峦和奔跑者,都没有停步一群人踩着城市节拍,应和潮水的鼓点大海,成为人群和城市奔跑的引擎作为领跑,一滴滴海水开启饱满配速调至山海间最佳心率和步频无数双脚印重叠,在赤土墙上加添厚度潮汐也拥挤在波涛之下,加快隆起源源不断的加入者,散开晶莹的品质勇于秀出体内生生不息的力量跟随奔跑的大海,擦亮一座滨海城市的底色与蓝色抒情

跑道之诗

张泽雄

所有的奔跑和起飞,都有跑道有见得到的更多的在想象里鸟和其他飞行器,它们的跑道修在天上还有磁场、电波、粒子……最汹涌辽阔的跑道修在海上它的宽度与长度,被波涛丈量又被波涛透支人类一直在给自己修跑道一直在自己修好的跑道上奔腾、冲刺马拉松,是一种超长距离的奔跑在晋马的跑道上海丝是前人修好的跑道敢拼会赢,是晋江人正在修的一条跑道

奔跑

郑东升

卷起裤筒,光着脚丫
在田野巷陌间奔跑
跑过经年岁月沧桑
从晋江艇舟,到世界的海洋
晋江人,这是你的骄傲

而今,马拉松健儿
从五大洲四大洋汇聚而来
在这片散发炽热青春的土地上
为心中的桂冠而奔跑
晋江人,这是你的骄傲

此时,我在思想的白纸上纵马
再一次记录这无数奔跑的身影
隆重写上:奔跑吧!晋马
晋江人,这是你的骄傲

奔跑的晋马

蔡冬菊

发令枪一响起
敢于拼搏的健儿
立即势如破竹
争相奔跑在世纪大道上

统一的运动服饰
统一的特步
连同统一的海丝路线
让马拉松跑出晋江的风范
赛出晋江的荣光

奔跑,永不止步
每一个前进的感叹号
都将不断跨越,不断挑战
新一轮的,与众不同的力量
有了美人花的一路相送

欢呼声、加油声及鼓掌声
将叩响草庵的大门
将敲响灵源寺的晨钟
——直至唤醒安平桥酣睡的梦

奔跑的晋马

林美聪

这是一条思路清晰的赛道
从晋江的体育中心出发
不管绕过多少风景
都会回到原点

穿上远近闻名的运动跑鞋
我们能在宽阔的世纪大道上驰骋
也能奋力攀登灵源山、草庵
能于千年古镇的街道上加速
也能放慢自己的步伐,向一座
安平桥平稳地过渡

晋马的风帆已经开始提速
晋马的运动健儿们
让我们也全力加速吧!
去邂逅美丽的海丝文化
去踏上崭新的征程——