

冷空气来袭,望了一眼窗外,呜呜的风声,狂舞着落叶。“好大的风,要不今儿不跑了?”我问自己。

“风是大,但跑步的决心下了,走!”

八万人体育场,42公里处,“离终点还有195米”的醒目标志。计时钟一秒一秒跳动,跑友们似乎忘记了满身的疲惫,在走的,又跑了起来;在跑的,加速向前冲刺。

这是我第七次冲过“上马”的终点线。常说七年之痒,但对于热爱马拉松的人来说,这是不存在的。七年光阴恍若白驹过隙,跑步仍然是跑步,坚持依旧在坚持,而我已经不是当初的我了。

“当初的你是什么样子的?”有人问。

十年前,体检报告中的一行字触目惊心:脂肪浸润、高尿酸、腰椎间盘突出。隐隐感觉身体发出的抗议:痛风、疲劳感、倦怠感……接踵而来的是衬衫开始紧绷,裤腰开始紧张。用流行的一句话:油腻中年向你袭来。

那天,从地铁10号线终点站出来,在瑟瑟寒风

中,看到一位头发花白的老者从我身边奔跑而过,头上蒸腾着薄薄的热气,脚步快捷,精神抖擞,那一幕深深震撼裹着厚厚的衣服仍感觉寒意的我。

想起小时候,我们是一路小跑着到五公里之外的乡村小学的,特别是在寒冷的冬天,朔风凛冽,如果不跑得快一些,脚会冻得麻木。在乡间小路上,撒开脚丫野跑的孩子们,那是一场特别艰难的比赛,天公不作美,后半程,蒙蒙细雨变成沥沥中雨,全身上下彻底淋透,寒风沁到骨子里,脚底长时间泡在水里,磨出了水泡,连走路都一瘸一拐的,更别说跑了。“何苦呢?”内心深处的一个声音传来。一路上和这个“小恶魔”作缠斗。最终,咬着牙冲过终

点的的那一刻,振臂一呼。我在朋友圈留言:“当你完成了雨中的上马,还会没有什么困难阻挡到你呢?”我被一个“炸裂”的画面深深地震撼:一位飒爽的女跑者,衔一朵火红玫瑰,溅起的水花仿佛激越的鼓点,伴着大步流星冲向终点拱门。脑海突然闪过一句话:心有猛虎,细嗅蔷薇。虽然语义本不如此,仍固执地认为这八个字用来描述眼前的画面真是再贴切不过。

“猛虎”是什么?就是42.195公里的终点线,就是一百公里甚至更远

的目标,就是奔向更远方的壮志雄心。那么“蔷薇”呢?不就是奔跑给予跑者的昂

扬的慰藉、诗意和美好!

与风和日丽相比,那次雨中的上马仿佛更有一种魔力,让每位冲过终点的人有了一种英雄般加冕的感觉。

有人问,你在跑马拉松的时候,除了和自己较量,还会想些什么?这真是一个村上春树般的问题。马拉松像极了我们的人生,有上坡有下坡,有弯路有折返,会碰到很多的困难与挫折,虽然做好了各种准备,总是会有意外袭来,会不断让你有放弃的念头,唯有内心的那份坚持才能够支撑你继续前行。

龙腾大道32公里可以说是上马真正意义上的折返点。第三次全马,就在这个点折返的时候,一种深深的无力感突然降临。心里念叨向前冲,身子却不听使唤,腿像灌了铅一般,怎么都使不出力,传说中的“撞墙”还是来了。无时不在的肌肉酸痛,几近空洞的意识,感觉耗竭的身体。一种从来没有过的绝望感袭上心头,“马拉松这么艰苦,是不是还要坚持下去?”

“何苦呢,放弃吧!”内心深处一个声音传来。走下去,恐怕不止一小时;放弃,电光石火的一刹那。

“再难,都要挺过去。”内心深处的另一个声音说。38公里、39公里、40公里……我小步碎跑、龇牙咧嘴、面目狰狞地冲过终点,完成第三个上马全程,也是我最为艰难困苦的一次跑马经历。拿着完赛毛巾,鼻子一酸,一种掩面而泣的冲动。“没有万念俱灰的感觉,怎能说你经历过一次全马。”

当一个跑者冲过终

点的取暖费用,显示了皇家的豪奢。

谈及取暖费,不得不提的是明清两代的专门机构。“惜薪司”在明代负责官中及各衙门的柴炭供应,而清代则将其职能扩展至“营造处”的“薪库”,既管理煤炭供应,又掌管取暖费用的发放。

然而,这份温暖对于平民百姓而言,却是遥不可及的梦。在古代,煤炭虽已普及,但高昂的价格使其成为奢侈品。普通人家只能依靠收集的枯枝败叶,或是家中储存的少量木炭勉强取暖。直到清朝末年,随着工业革命的影响波及中国,煤炭的生产技术得到革新,产量大幅提升,成本随之降低。新型燃料的出现,如煤球,不仅丰富了市场的选择,也让普通家庭得以享受更多的温暖。同时,官府放宽了对煤炭市场的管控,私人经营的煤炭销售点应运而生,进一步满足了民间需求。

岁月悠悠,从古代的木炭到今日的暖气,取暖的方式虽变,但人们对温暖的渴望从未改变。在这个寒冷的季节里,当我们在温暖的家中享受着现代科技带来的便利时,不妨回望历史,感受古人如何在寒风中寻觅那一丝不易的温暖。

时至初冬,万物收敛,人们纷纷准备迎接寒冷。

说到取暖,古今皆需,但形式各异。在我们的时代,取暖费如同每月的账单,按时缴纳给供热公司,而古代的取暖,则是一番别样的景象。

古代官员的俸禄,不仅仅包括俸银和禄米,还有一项特殊的收入——柴薪银,这是朝廷为官员们冬季取暖而特设的补贴。每当秋去冬来,朝廷便开始发放木炭,这一传统早在宋朝便已成形。彼时,木炭的

发放量按照官职的高低而定,上至宰辅重臣,下至地方小吏,均有所得,只是数量悬殊。宰相和枢密使等高级官员,每年冬季可领取到两百秤木炭,换算成今天的重量,足有四千斤之多;而普通官员则根据品级递减,从百秤到十秤不等。

到了明朝,取暖费的形式发生了变化,从实物转向了货币,被称为“柴薪银”。清代,尤其是乾隆年间,取暖费的数额达到了令人咋舌的地步。皇宫内的取暖费用,按日计算,皇太后每日可获得木炭一百二十斤,妃嫔们也有相应的份额,皇子皇孙亦然。整个冬季,如此庞大

的取暖费用,显示了皇家的豪奢。

谈及取暖费,不得不提的是明清两代的专门机构。“惜薪司”在明代负责官中及各衙门的柴炭供应,而清代则将其职能扩展至“营造处”的“薪库”,既管理煤炭供应,又掌管取暖费用的发放。

然而,这份温暖对于平民百姓而言,却是遥不可及的梦。在古代,煤炭虽已普及,但高昂的价格使其成为奢侈品。普通人家只能依靠收集的枯枝败叶,或是家中储存的少量木炭勉强取暖。直到清朝末年,随着工业革命的影响波及中国,煤炭的生产技术得到革新,产量大幅提升,成本随之降低。新型燃料的出现,如煤球,不仅丰富了市场的选择,也让普通家庭得以享受更多的温暖。同时,官府放宽了对煤炭市场的管控,私人经营的煤炭销售点应运而生,进一步满足了民间需求。

岁月悠悠,从古代的木炭到今日的暖气,取暖的方式虽变,但人们对温暖的渴望从未改变。在这个寒冷的季节里,当我们在温暖的家中享受着现代科技带来的便利时,不妨回望历史,感受古人如何在寒风中寻觅那一丝不易的温暖。

埃及首都开罗西南的吉萨沙漠高地上,三座金字塔如同沉睡的巨人,静卧了数千载寒暑,用亘古姿态诉说着关于永恒的诗篇。那些重达数吨乃至上百吨的石块,不仅承载了王者的野心与信仰,更镌刻了人类对时间与永恒的探寻。每一块石头都宛若一页书签,将遥远的历史深藏于时间的褶皱之中;每一条边线、每一个棱角,又似在追逐太阳的脚步,用光影雕刻出一首不朽的乐章。

人们常说,金字塔是死亡的纪念碑,但站在这里,我却看见了生命的隐喻。那些曾经筑造它们的双手,是否在抚摸石块时默默祈许:愿生命如石头般坚固,如金字塔般永恒?如今的我们,透过这沉默的巨石,又能读懂多少历史的呢喃与未来的憧憬?

尼罗河畔的风慈悲地抚过每一粒沙尘,为古老的建筑拭去岁月的皱纹。金字塔的几何之美并非

冷冰冰的数学,而是自然与人类智慧的结晶。在金字塔内部,一些通道和房间与某些星座的位置有着神秘的对应关系,像是在向天文学的深邃致敬。金字塔科学而不可思议的四面方位,既是对地理的诠释,也像是为世界秩序的追问。

站在金字塔脚下,你会感到它们并非冷漠的石块堆砌,而是凝固

的时间之声,是人类对永恒的叩问与回响。是什么力量让这些巨石在千年风沙中巍然不动?是对神明的虔诚,还是对自身创造力的无尽骄傲?或许,两者兼而有之。金字塔的存在,不仅彰显了王者权力的辉煌,更铭刻着无数工匠以智慧与汗水换来的奇迹。他们用短暂的生命筑起了永恒的高塔,将人类的渺小与宏大镶嵌在历史的深处。

金字塔不只是历史的见证,它

们还像是时间的渡口,摆渡着赓续数千年的传承。从埃及古王朝的兴衰到文明的更迭,金字塔静观日月轮回,却始终伫立沙漠之巅。每一块石头都如同时间的铭文,言说着人类对不朽的执着追寻,好像提醒着我们:所谓永恒,并不是停滞不前,而是在传承中延续,让思想与精神跨越岁月的屏障,在每一个新的起点重新绽放光芒。

当夕阳的金辉洒在金字塔上,那被拉长的影子仿佛在说:真正的不朽,并不是短暂的辉煌,而在于无数细微努力的汇聚,在于将人类的梦想与智慧镌刻进历史的长河,让每一块石头都成为通往永恒的阶梯。回首观望,吉萨金字塔的低语似乎直抵人心:我们虽渺小如沙尘,但当我们找到方向,凝聚起力量,便能将人类的光辉铸成亘古的诗篇,投射进无尽的时间长河。也许,这,才是金字塔作为沙漠中永恒诗篇的真正含义。

黄培昭

沙漠中永恒的诗篇

黄培昭

记得数年前,沪上有一家老字号餐馆推出了一项“光盘”举措:“只要来用餐的顾客将自己所点的饭菜全都吃完或将剩余的打包带走,就能获得一份奖励。”此项举措经实践,不仅餐馆的泔脚量减少了三分之一,而且来店的消费者不减反增。

无独有偶,这次我到西北旅游,见

下榻宾馆的餐厅在每张餐桌的右下角和左上角都贴了一张“温馨提示”:“用餐浪费超过200克,将不予退还住房押金。”效果如

此,拖着重重的双肩,拿到了梦想中的奖牌时,那一刻的欣喜与满足是任何语言都难以形容的。很多人会觉得这种满足感单纯源于完成比赛的那一瞬间,然而,真正的成就感却早在比赛开始之前,以及每一次训练之后,逐步积累起来。“跑步,真的就像一个哲学般的运动,它能让你在吃苦中认清自己,能摆正你的世界观、人生观、价值观,让你的生活变得更加美好。”在人生的跑道上,我们从来不是“外卡选手”,上天不会垂怜,别人不会施舍,必然是通过自己的努力跑出来。那份因坚持不懈而获得的成就感和满足感,是不可替代的生命礼赞。

点,拖着早已麻木的双腿,拿到了梦想中的奖牌时,那一刻的欣喜与满足是任何语言都难以形容的。很多人会觉得这种满足感单纯源于完成比赛的那一瞬间,然而,真正的成就感却早在比赛开始之前,以及每一次训练之后,逐步积累起来。“跑步,真的就像一个哲学般的运动,它能让你在吃苦中认清自己,能摆正你的世界观、人生观、价值观,让你的生活变得更加美好。”在人生的跑道上,我们从来不是“外卡选手”,上天不会垂怜,别人不会施舍,必然是通过自己的努力跑出来。那份因坚持不懈而获得的成就感和满足感,是不可替代的生命礼赞。

何?我问服务员,服务员笑答:“效果大了去了,客人们都很配合,基本都能做到光盘。”

由此可见,要节约粮食,倡导光盘,一项有效的办法就是配套的措施得力。

许多地方的“光盘”行动仅停留在“倡导”层面,鲜有具体措施的落实。若餐饮单位都能像上述两家一样,在客人用餐时附上一切实可行的、简便易操作的措施,规范用餐习惯,并执行到位,那么“光盘”的推行就会顺畅得多,效果也会随之显现。深化“光盘”行动,减少粮食浪费,才能更好守住粮食安全的防线。

周钰栋

倡导还需措施帮

周钰栋

奔跑的决心

奔跑的决心