

当光明从我的眼前逝去的那一刻起,“跑”便被“走”甚至是“蹭”取代,时间久了,我竟然忘记了一种前进叫作“跑”,以至于有一天当听说盲人在志愿者陪同下可以跑步时,我是茫然的——“跑”这个字从遥远的记忆里慢慢浮起,一起复苏的还有对学生时代围着操场奔跑的回忆,有风从耳边掠过的感觉多好啊!可我还是没有勇气重新跑出第一步,却经常不由得想象盲人跑起来会是怎样的体验?所以当我们无障碍电影志愿者团队里那个叫全艳的女孩问除了电影,还能盲人做些什么时,我脱口而出:去陪盲人跑步吧……接下来,全艳成为了一名优秀的陪跑者,陪着一批批盲人跑向快乐与希望,甚至跑上了马拉松的赛道。与此同时,温暖如小太阳的全艳也结识了很多和她一样的志愿者,而名流公益的蔡



那年夏天,陪一个水彩写生团写生,飞机误点,到江南水乡周庄已经是晚上十一点了。古镇静悄悄的,街上了无人影,两边店铺插满的杏黄色广告旗在风中飘动,全然没了白天的喧嚣。房子、石桥、树丛等被黑夜整合成一个个块面,镶嵌在水乡,虚化在月色之中。抬头仰望星空,遼远而明澈,那夜有月,几颗星悬挂在空中。月光在水中晃动,忽而闪出光斑,大大小小,一个、两个跟着出来,构成了一个个画面。午夜,不知哪家寺庙的钟声传来,悠悠扬扬,让星空变得很有诗意。

望星空

黄阿忠

依稀看到朦朦细节,似见山之脉络的裸露,似若杂树的抱枕密语,似松绒之野草与坚硬之山石的对比。寒夜看山,外形嶙峋之孤零,冷风穿过忽而生出冷寂,叔本华说:“唯有孤独、深邃方能孕育内心的宁静。”只有身临其境,才有这样的感受;山岩之剪影,让人生出无尽的想象。

天还没亮,五更起早登华山。因为夜黑,所以不见山高之险,却有机会抬首遥望华山之星空。五更星稀,只留一两颗朝你眨眼,仿佛在引领你上山。星空下最美的是黑暗被晨曦惊醒之时,它没有流光溢彩,也不需要光怪陆离,只是在黑暗中透出些许蓝紫,慢慢地东方出现绯红,晨曦给星空带来了色彩。黑夜不需要奢华,只是等待淡淡的微笑;黑夜的静谧是无声的诉说,是等待日出东方的呐喊。

曾无数次在海上望星空。记得读书时坐轮船去峨山、枸杞岛、山海奇观等地写生;跟着老师坐在船上看海、望星空,蓝灰的天,紫灰的海,海天一色。天上没有星星,更感觉宽阔;海无边无际,渐渐生成神秘。海上有风浪,跟着船翻动,远远的虚蒙的小岛划开海平线,心随风飘洒星空。

那年乘坐“鉴真号”轮去日本。是夜,上甲板观海上明月,无灯火之干扰,无器然之杂响。但见一轮明月冉冉升起,如玉盘之透亮,若明镜之闪光。海上升月的清冷之状、幽静之状、空灵之状与目谋;轻风吹拂之声、海浪拍打之声、海鸥逐浪鸣叫之声与耳谋;悠然而虚者与神谋;渊然而静者与心谋。

夏夜,邛崃天台山的萤火虫,与之闪烁的星星遥遥相望。嘤嘤然于草丛灌木间飞舞,萤火忽暗忽明,忽近忽远,聚聚散散,疏疏密密,构成了一幅幅画面。

仰望星空,星空浩瀚,犹如梵·高的笔触;拉开夜幕,星空旋转,如同为苍穹讴歌。

在黑暗中奔跑

韩 颖

启杰先生就是其中的一位。当蔡总提出了那个似曾相识的问题:除了陪跑,还能盲人做些什么?全艳说:那就帮助盲人看无障碍电影吧。于是,我们聚在一起。

我们仨从电影谈到生活,又回到了跑步的主题,他们俩突然问我:“你为什么不去尝试跑一跑呢?”就是呀,为什么呢?于是,在蔡总和全艳的鼓励与陪伴下,我终于跑出了第一步。

永远记得那个夏日的早晨,公园里晨风拂过,鸟鸣婉转,我试探着将手套进陪跑绳,蔡总牵起了绳子的另一头,轻轻一拉,我随着他开始跑动。然而,许是太久没跑了吧,手脚竟如此僵硬,没跑多远,紧拽住陪跑绳的手就开始冒汗,小腿也开始酸痛,还有那隐隐的不知道下一步会

踩到什么的恐惧感……这些都让我的脚步变得沉重而笨拙。我拼命在记忆里追问

“跑”是怎么回事,原来视觉消失后一切都是需要重新学习的,包括跑。所幸有朋友的相伴:蔡总教我如何正确摆臂,如何调整呼吸,而他的教练朋友又教我如何做跑前热身和跑后拉伸……大家的耐心和细心让我从心灵到身体慢慢找回了“跑”的感觉,终于,我的手不再是僵硬紧拽陪跑绳,而是轻松地摆动,内心也重建起了安全感,于是脚步逐渐迈大了,落地也变轻了,我真的跑起来啦,又感受到有风从耳边掠过,真好啊!

很久以来,我一直觉得“公里”是很大的数值,我也不曾奢望用跑去完成以公里为单位距离。当蔡总和全艳很肯定地对我说:“你可以”时,我只是笑笑不语。有一天,蔡总告诉我:“你已经跑了3公里啦。”我吃了一惊——原来我能跑3公里呀!又有一天,当我从徐汇滨江跑到外滩,全艳告诉我:“你今天跑了10公里啦!”我再次惊喜!而第一次到腾格里沙漠拉练,张丽丽领队告诉我:“今天你完成了15公里还多。”这次我依旧惊喜,但不再思考能跑多远了——管他多远,跑就是。

说起参加沙漠跑,是源于对骆驼的讨论。在我的视觉记忆里,我没见过真正的骆驼,但对这种动物有一种莫名的好感,也许是曾被一幅描绘骆驼队穿越沙海的画作打动,那深沉的剪影与隐约的驼铃声仿佛穿越时空,直击心灵。我想亲眼看一看骆驼。骆驼在哪里?当然在沙漠里啰。我也从未见过真正的沙漠,印象中只有画片上一抹土黄色的残影。当与蔡总、全艳说起这些,蔡总笑着说:“那你去沙漠跑一下吧,我们的基金会支持你。”我几乎是不假思索地答应了——沙漠,沙漠多有趣呀,我想起小时候打过滚的沙坑,沙漠应该是柔软而亲和的;我又想起三毛的《撒哈拉的故事》,沙漠应该也是热烈浪漫的……

然而,当我真正走进沙漠后,发现褪去所有想象的滤镜和艺术的渲染,沙漠是理性和野性的横



陈,它温柔而傲慢地在你面前无边无垠地铺开。我没见到骆驼,却像骆驼一样在沙漠里穿行了15公里。沙漠的确很温柔,无论是用脚踩还是用棒戳,它都无条件地全盘接受,不拒绝不抵抗,永远都是“你随意”,而这份悄悄的温柔却无时无刻不在悄悄卸去你的力气和意志,你越不懂它,它就越深情款款地把你磨到筋疲力尽,于是我体会到了绝望,想到了放弃……直到

蹒跚了10公里后,才慢慢学会与沙漠相处,努力去懂它——为什么非要去踩住那些流沙呢?最松软的流沙是踩不住的,只有顺着它一起流动——与其对抗,不如任其发生;与其说学会了在沙漠中行进,不如说是与那个用力过猛的自己和解。而丽丽领队的那一句“沙漠里你只要迈腿就在前进”,更是让我醍醐灌顶。

午后刮起的风暴没完没了,天地间除了沙还是沙,无尽沙砾扑面而来,一记记扇在脸上,嘲笑着我们那些所谓的防风帽、防风镜,肆无忌惮地钻进人的耳朵嘴巴。但必须继续往前走,我紧紧拉住丽丽领队的胳膊,却听不见彼此的话语,耳边只有狂风呼啸。终于又攀上了一个大沙丘,刚想得意地喊上一嗓子,却发现狂风夹着沙砾从四面八方打来,令人寸步难行。要想继续走,只能把头深深埋下,闭紧嘴,缩起肩膀,甚至躬下腰……噢,懂了,站在高处,只有谦卑,才能前行。

又是一个大沙丘,越是接近丘顶,越是艰难,因

为那里沙最软、风最急、坡最陡。我知道还有一步就能登顶了,但真的走不动了,走那最后一步的辛苦不亚于之前全部辛苦的总和,我大喘着跪下了,手指深深插入干燥的沙里……领队在前面大喊:“不能停,不能坐下,你的心脏会有风险!”我咬着牙撑着登山杖站起来。又懂了,攀登最难的是最后一步,攀登时不能停,即使歇口气也必须保持站立,沙漠路如此,人生路何尝不是如此呢?

在沙漠里走得久了,走得深了,就有一种错觉,仿佛我们已经远离人间,走进地老天荒。这时却遇到了生命体,是多么惊喜呵,哪怕那是一丛枯萎的灌木,一只油光的大甲虫,都会让你产生错觉以为它已经在这里守候了千年,只为今日的邂逅,从而升起喜悦与感激……

腾格里拉练回来,第二天我就开始了加大量的体能训练。说实话,我至今也没有把握一定能完成接下来的正式挑战,毕竟我没有运动背景,甚至只是一个刚刚重新学会跑步的人,但我会尽力,去做非常有挑战的事、曾经恐惧坚持不下去的事,努力向内生长期,穿越黑暗,慢慢从很深的层面去信任自己!

大自然是最好的导师。我开始理解为什么会有那么多人奔向沙漠寻找苦吃?是来接受教育的呀,用汗水给心灵洗个澡,让风吹走狂妄,让沙磨平浮躁,行走天地间反思人生路,回归就是重启,心变宽了,天就高了,世界就亮起来了呵!

我见到老韩的时候,他脸上的抓痕正在经历浴室里弥漫的雾气的第二次疼痛考验,所有的伤痕遇到水汽,都是会疼的。

“疼算什么?”老韩笑呵呵地说。“比起苦,疼真的不算什么。”

老韩说他命苦。13岁,在城里的小学刚毕业,接着,就跟着全家下放到乡村做农民,饱一顿饿一顿地过了10年。眼看着就是打光棍的命了。好在到了1978年,他们家落实政策,可以回家,可以工作,但只能到孤山煤矿工作。

“别人的工种是不下井的,”老韩说,“我可是下井挖煤的。”

我问他危险不危险? “怎么不危险啊,”他说,“井口就停着救护车啊!”

老韩下井,还有一个原因是穷,下井待遇高,别人每月是30多元工资,下井是200多元,连每月的供应粮也比别人多,达到了每月55斤。

就这样的苦工作还是没有能够保住,孤山煤矿停业了。

老韩被安排到靖江水泥厂拉车,拉了几年车,水泥厂又停掉了。

“真是命苦,走到哪里,哪里就闭团。”

命苦跟脸上的裂隙有什么关系呢?老韩肚子里的话一点也藏不住,他脸上的抓痕都是他老婆抓出来的,理由是他这么老了,还喜欢天天出来“作骚”。

与其让他完整地出来“作骚”,不如让他脸上挂彩。“会不会得狂犬病?”有人这样打趣说。

老韩不生气。 “你是不是真的在外面‘作骚’?”

说到这样的话,浴室里的老男人眼睛都亮了起来。浴室里大家都是“坦诚相见”,命苦的老韩,过了60岁,却是个肌肉男,身上连一块赘肉都找不到!

为什么会这样呢?老韩笑出了满口的糯米牙,说:“我锻炼啊。”

问及他的锻炼方式,老韩一口气说出了五种绝技:青蛙跳、倒立、爬行、俯卧撑、手掌劈树。过了一会儿,他加了一个:广场舞。

他说得轻巧,老男人们半信半疑。老韩需要这样的怀疑,每次我们怀疑他,他会立即示范起他的锻炼方式,在潮湿的地上,裸身做起了青蛙跳,还有俯卧撑。

做了这些,老韩呼吸的气息依旧很平稳。一个身轻如燕的老人,却又是每天被老婆怀疑、被老婆抓出满脸裂隙的老人!

浴室里的老王揭短说他原来的脸上是没有伤痕的,伤痕都是出现在他练广场舞之后的事。

这样的话是可以当着老韩的面说的,他一点也不生气,他有一副令老男人们嫉妒的好身体。广场舞的队伍中,他肯定也是让其他男人嫉妒的,连我都有点小小的羡慕和嫉妒。

因为他总是跟我说他没有“三高”。他还跟我说他牙口很好。

“你们不吃的糖,还有月饼,全带给我吃!”说这话的时候,老韩已经洗完了,开始往脸上粘创可贴了。

完全可以不需要创可贴了啊。老韩说他就是要这样高调回家,就这样亮相给老太婆看,亮相给儿女们看:

他是家里最可怜的受害者呢。



风光在襟抱,境界是登楼。对坐山清秀,相看水碧柔。

推窗堪抱月,得句足吹牛。感此飘然我,衔杯忘世忧。

体重管理师

沈心言

则相对较少。这样的胖人很容易发生胰岛素抵抗,在设计锻炼方案时,建议增加核心部位肌肉的无氧运动。”徐子军一边解释一边演示哑铃操,并纠正小伙子动作错误或不到位之处,同时将动作的组数、锻炼的频率等关键信息打印成运动处方。

而另一位BMI指数超过29的女士

则“胖得很匀称”,脂肪均匀分布于全身。针对她的情况,徐子军给出了有氧运动为主、无氧运动为辅的方案。考虑到女性骨骼强度与肌肉力量相对较弱,不建议高强度跑步,而是以快走为佳,假以时日,定有收获。

体重管理师不等于“能量计算器”,为更好地胜任当前工作,在既有专业知识的基础上,徐子军还进修了生物力学、运动医学等相关课程,从而为胖友们“瘦身但不伤身”提供了更坚实的理论支撑。在体重管理师这条新赛道上,医学影像技师出身的他,未来拥有无限可能。

退休护士成为盲聋患者陪诊志愿者,请看明日本栏。

新360行 责编:沈琦华