

当我跑步时

□ 蒋 霖 (青岛, 事业单位工作人员)

为健康着想, 开始跑步。我给自己制定的计划是每天五公里, 每公里配速进入七分钟以内, 目标是减肥降脂——将体重从八十公斤减到七十。万事开头难, 为表明决心, 我起初自我加压增加了跑步量。第一次跑了六公里, 第二次七公里, 每公里配速均进入七分钟。第三次跑步, 我咬咬牙跑了十公里, 配速是六分三十八秒, 每公里配速达到新高。本以为会一路高歌猛进再创佳绩, 没想到这样跑了不到俩礼拜, 我的脚就出了问题——足弓疼痛难忍, 我不得不暂停了自己“一腔热血”的跑步“大跃进”。

一位常年跑步的大哥指出我的问

题: 体重偏大, 力量不足, 足弓暂时无法支撑长距离跑步。听了大哥的指导, 休息一个礼拜再次重启跑步后, 我试着放慢配速, 循序渐进, 每天的跑步量保持五公里, 不再好高骛远急躁冒进, 跑步锻炼终于进入正轨。

初跑者的体验如何呢? 我觉得每跑一公里都像小时候玩电子游戏打通关, 一关要比一关难。最难熬的是前两公里, 呼吸不畅, 想放弃想逃避, 两公里后, 找到了节奏, 跑起来就顺畅了。最开心的是每天跑步结束后在小区里散步拉伸, 感到小区的空气从没有如此清冽甘甜, 每每仰起头, 总觉得胸中有万丈豪情, 似乎可以和夜

空对话。想起一部电影《强风吹拂》, 讲的是十名大学生组队参加“箱根驿传”长跑拉力赛的励志故事, 如今的我竟也感同身受: 速度带来的风拂过汗水湿透的衣衫, 身体越来越轻盈, 当此之时, 全身的细胞都在蠢蠢欲动, 都想要感受强风迎面吹拂的滋味。

最近, 跑步路线改到后山上, 跑得多了, 又多了感慨: 上坡艰难以至煎熬, 下坡痛快心生豪迈, 不断的上坡与下坡, 又恰似人生的起起落落, 可不管煎熬还是豪迈, 既然决定跑下去, 唯一要做的就是面对。跑步如此, 人生又何尝不是?



“适合”也有“保质期”?

□ 周云龙 (南京, 媒体人)

我一直喜欢关注有趣的人、有趣的事。

同事小咪曾提供给我一条线索, 她认识一位茶庄的老板, 家里各式各样的茶具。他本来有正式的工作, 辞了, 一心一意玩“茶”。他的前妻就是因为他不务正业, 与他平静分手。后来, 认识一位医学博士, 对方却认为他很不错……聊到这里, 我兴趣来了: 人与人的相遇, 确实是有缘分的。适合的, 才是最好的。思路延伸开去, 人与人

的交往、合作, 更有一个共性的问题: 合适的关系。

几年后又一次聊天, 小咪告知: “这位茶庄老板后面的爱人全情投入, 甚至带着对他的崇拜, 可他现在竟然与小他20岁的茶艺姑娘走到一起了……”我也摇摇头。

“适合”, 是不是也有“保质期”? 就像当年那套老板视若珍宝的紫砂壶, 如今已被束之高阁; 曾经令他痴迷的普洱老茶, 现在也换成新宠白毫银针。

所谓“适合”, 或许是一种流动的生命体验。人与人之间的“适合”, 需要在琐碎日常里不断确认、调试和更新。另一方面: 彼此即使一直适合, 是不是也应主动避免审美疲劳, 有时需要“适可而止”? 再好的茶叶, 也经不起反复冲泡; 再珍贵的紫砂壶, 也不能日日使用, 不妨适时珍藏。

其实, 不必执着于“永远适合”。在适合的时候全心全意, 不再适合的时候体面退场即可。

