别太在乎起跑线

陈栋

古希腊“医学之父”希波克拉底曾说:“阳光、空气、水和运动,是生命和健康的源泉。”马拉松就是一种让阳光、空气、水和运动有机结合的体育项目。

曾几何时,我对马拉松充满了敬畏,总认为“超长距离的奔跑是在挑战身体极限,可能不利于身体健康”。2025年6月22日,我开始练习跑步。一年多以来,我跑步的里程从每次3公里、5公里增加至8公里、10公里,再提高到15公里、20公里;跑步的配速从每公里8分钟、7分钟进步到每公里6分钟、5分钟;跑步的时间从以夜跑为主到夜跑和晨跑并进。

第一次参加马拉松比赛是2025年10月19日的襄阳马拉松,我既兴奋又紧张。2025年11月16日光谷马拉松是我参加的第二次马拉松比赛。那个秋日的清晨,凉风习习,人头攒动,活力满满,我只有激动与兴奋,没有丝毫紧张。跑完后我发现,光谷马拉松赛道优美、氛围热烈、服务周到,引来社会各界好评如潮,让广大跑者终生难忘。

跑光谷马拉松一直是我藏在心底的一个梦想。自从2000年考入华中科技大学读书,毕业工作至今,我一直住在华中科技大学附近,楼下就是光谷马拉松的赛道。自光谷马拉松2018年开赛以来,我就在想,自己能否勇敢地站在这个熟悉的跑道上,用脚步去丈量城市,用激情去体验光谷这片改革发展热土的空气、阳光、雨露和人文景观。

事实证明,跑马拉松给自己带来的变化是显而易见的。从外观上看,体重减了十几斤,持续十几年的脂肪肝慢慢消失了,各项身体指标逐渐恢复到正常值,人的精神面貌焕然一新。从内心看,跑马拉松给自己带来的最大变化是释怀。跑步从来不是证明给别人看,也不是为了配速和成绩,而是为了追求一种更好的生命状态——身体轻盈,心情稳定,思路清晰,节奏明快,学会享受孤独的愉悦。

对于大多数人而言,跑步是成本最低、最高效、最简便的运动方式。只要不困于室,不惰于习,不惧于汗,我们就可以张开双臂,迈开双腿,到自然界中享受阳光雨露,感受神清气爽。

跑过马拉松后,我更深刻地认识到:人生就是一场马拉松,别太在乎起跑线。毕竟,起跑线不是决定胜负的关键,持久努力、持续进步才是胜利的关键。起跑时,站在最前面的人不一定能够赢得比赛,站在最后面的人不一定是最后一名。换言之,没有太晚的起跑,只有过早的放弃。只要坚持到底,每个人都能跑出自己的人生精彩。

运动治愈一生,释怀改变一切。2026年11月15日,光谷马拉松再次鸣枪,我有幸再次站在光谷马拉松赛道上。我坚信:张开臂,迈开腿,放宽心,没有什么能够阻挡前进的脚步。

人生因跑步而改变,因释怀而成长。让我们在坚持奔跑中遇见更健康、更乐观、更勇敢的自己!

柿柿如意

阮文静

朋友发来一张图片:一树柿子红彤彤的,在黄绿相间的叶子掩映下浸着深秋晨霭独有的柔光。又到了柿子成熟的时节。我不由得想起老家后院里那棵老柿子树,枝头应该早已缀满累累果实。往年这个时候,我的母亲总会早早让人摘下柿子、盛在盆里,等我们回去。

馋意一动,我便出门买了柿子,硬的、软的各挑了几个。硬的要多放几天,软的可以马上吃。回到家,我迫不及待地打开袋子。硬的柿子黄澄澄的,附着了些许白色粉末。熟透的柿子软绵绵的,色泽艳红,透着一种饱满的喜气,很是诱人。我小心翼翼地拿着熟透的柿子到水龙头下冲洗。柿子皮很光滑,轻轻一揭,红润的汁水悄悄溢出,递到嘴边,绵软香甜,满口喷香。我一口气连吃三个柿子,随即懊恼起来:明天是不是又要胖了?说好的戒糖呢?

中国人对柿子是有偏好的。除了柿子树好养活,果实口感好、营养价值高,它的寓意也是极美好的。母亲家里的老柿子树每年都能结很多果实。我们平时不在家,母亲把多数柿子送给了邻居。母亲说,这是事事如意。邻居们既吃到了香甜的柿子,又得到了祝福。

柿子也是画家的偏爱。它们和玉如意一起入画,便是万事如意;和鸡同框,便是万事吉祥。把这类画送给亲戚、朋友,是极好的。即便作为年画,也是深受欢迎的。

从汉代起,中国古人就把柿蒂纹纳入了传统纹样,用于装饰日常物件、织物。织物的图案象征着朴素浪漫的美好期许:宇宙四方、生生不息,四世同堂,四平八稳,四合如意。

不过,柿子入画,并不总是那样热闹。我最喜爱的一幅画作是南宋画家牧溪的《六柿图》。黑白二色画出的是整个宇宙的虚与实。6个柿子展现的是整个生命的秩序与无常。黑与白交错、呼应、融合,圆与方对应、接连、相安。中国画不似西方绘画色彩浓烈,让人激情澎湃。中国画以“意”为先,讲究意韵生动。文人画尤其注重道家的“天人合一”思想或者禅宗的“明心见性”“自性清净”,以一墨之色,通过焦、浓、重、淡、清的转换,尽显生命的张力与节奏。《六柿图》正是如此。

看着这幅画,你的内心会顿时安静下来。线条的排列、墨色的变化,那是生命的节奏与呼吸,那是情感的层次和思想的召唤。大片大片的留白不是空白,那是你的思想,那是你的宇宙,那是你的放下、淡然与清净。

我的母亲是一个要强且执着的人。去年,她大病几场,受尽苦头。我们也跟着熬了过来。后来,母亲搬离了原来的住所。她已经记不得很多事情,性情也比以前平和冲淡了许多。照顾她的人跟我们说,母亲的身体状况在好转。

周末快到了,我准备回家看母亲,顺便看看老家后院里老柿子树结了多少果实。它们是不是又被鸟雀吃掉很多呢?

事事如意,哪能啊?在这个纷繁复杂的世界里,淡些、再淡些。不执着于你我之分,烦心的事也就难来扰我们的心了。

寻八大山人

庞余亮

去见八大山人之前,我先去拜见了青云谱道院里那棵有了500多岁的罗汉松先生。我与它对视一会儿,赶紧低头了。这是心虚的低头,就像当年我这个小学生站在我们的老校长面前。都说老校长的眼睛比X光厉害,每个学生心里有坏想法他都能看出来的。

这棵站在青云谱古建第二展厅处的罗汉松的确可称之为先生了,它陪伴过孤寂的八大山人,也正因为如此,八大山人就特别爱画孤松:“池中新荷,宅畔古松,唯静观能得其真趣。”青云谱道院是八大山人为“觅一个自在场头”而重建的,他从41岁到62岁先后在此住了21年。想想吧,他在罗汉松先生面前来来回回走了21年,罗汉松先生在他的窗外站了21年,八大山人与罗汉松先生默默对视,八大山人知道自己要把好友罗汉松先生带到他的笔下,重现在他的纸上,罗汉松先生也知道八大山人会把它藏在他的心中。他们什么话都没有说,又什么话都说了,真的是相看两不厌。

与《个山小像》相见的时候,我还是想着那棵罗汉松。小像中的八大山人实在太瘦小了,简直是枯瘦,就像一棵孤松,也像我童年记忆中的大伯。很少见到大伯的笑,因为他的笑是苦涩的。他的很多故事已被遗忘了,但有一点是肯定的,瘦小的他是我们村庄有梦想的异人,总是与其他人格格不入,最后他是在一个有月亮的晚上自缢身亡的。重温八大山人苦楚而隐忍的表情,其实也是重温人间的酸苦。每个人是无法选择自己出生的,就像无法避开人间的诸多酸苦。但八大山人了不起的是,他把这些酸苦和无奈全部化为洞穿人间万象的一只白眼,就像孤寂月亮一般的白眼。

陪同我的友人已来了好多次,他是一个出色的诗人,所以他的解说就是诗般的解说。他讲解八大山人意临黄庭坚的作品《酒德颂》,是有江西四特酒芳香味的。杂画卷中的童心与无邪,那些鸦,那些鹌鹑都像是刚刚入园的幼儿园小班孩子,有着蓬勃生机。我问白眼呢?诗人说,八大山人的白眼是翻给他不愿意看到的人看的。这么一听,我在看《河上花图卷》的时候就特别开心,我多么希望我不是八大山人不愿意看到的人。但是人是会变的,以后我会变成八大山人不愿意看到的人吗?真的不知道。

友人不知道我内心的波澜,继续讲解八大山人的印章,讲到了笔画、雪衲、传綮、草草山樵。当他讲解到“一村修竹半村松”时,我提了一个特别的要求。对于松,我看到了。我想看八大山人画的竹。友人没有听懂,我又说了一遍。友人听懂了,说他知道我为什么要看八大山人的竹了,因为他知道我的老乡郑板桥。友人说,你是替郑板桥过来看竹子的吧?

我一时语塞。我的确是郑板桥的同乡,我家离兴化城东门郑板桥家有18华里水路,我的高中离郑板桥的家3华里。郑板桥爱竹画竹,他的故居里长满了叫作板桥竹的竹子。刚开始写诗的时候,我总是对着老家的庄稼抒情,也对着老家的名人抒情,郑板桥肯定是逃不了的。我自作多情地给郑板桥写过好多首诗,有短诗,有长诗,练习过画墨竹,还有一个秘密的宏愿:沿着郑板桥的脚步走一遍,写一部《郑板桥诗传》。不过,生活的洪水总是会改变愿望的堤岸,除了“扬州竹多,兴化蛇多”这句不像诗的句子还在脑海里呈现,其余都成了泡影。但我知道八大山人比郑板桥大67岁。他们在一个时空里生活了12年。郑板桥12岁的时候,八大山人去世。“国破家亡鬓总皤,一囊诗画作头陀。横涂竖抹千千幅,墨点无多泪点多。”这是郑板桥写给八大山人的,其中的“墨点无多泪点多”是借自八大山人自题诗,后面一句是:“山河仍是旧山河”。

是的,山河依然,笔墨只能陷落在白色的无限中,也是艺术家的心血必须陷落在白色的无限中。有多少笔墨被时间遗忘了,但八大山人和郑板桥都在茫茫无限中越来越醒目。友人劝我耐心,天下不是兴化才有竹林。肯定会让我看到八大山人的竹子的。于是,我又跟着友人去看八大山人的荷花石榴菊花,还有翻白眼的鱼和鸟,八大山人实在太孤傲了,也太悲愤,他像一只被捏住喉咙的仙鹤,也像被网捆住的鱼。唯有白眼可以对抗,也唯有白眼可以忽略一切。

终于看到八大山人画的竹子了:《孔雀竹石图轴》,是八大山人在1690年画的。上面有他的题诗:“孔雀名花雨竹屏,竹梢强半墨生成。如何了得论三耳,恰是逢春坐二更。”友人告诉我,那是康熙二十九年庚午年间,八大山人已经65虚岁了,这个属虎的画家内心依旧有不平的虎啸,因为他画的竹没节,这是嘲讽之竹,嘲讽当年的江西巡抚宋荦之作。我站在画前看了很久,上面的竹叶很少,我数了数,不足10片。这与我想象中的墨竹不一样,八大山人就是八大山人,他让江西的竹子也长出了一副白眼。

友人说,不知道为什么,八大山人的竹子画得实在不多(或者是留存得不多)。我们后来又来到了江西博物馆,找到了有竹子的两幅。一幅特别让我爱的《竹蕉图轴》,上面的竹叶和芭蕉生长在一起,有老竹子,也有新竹子,还有笋尖,构图奇特。款署是自嘲的两个字“驴书”,还有一个印:“驴屋人屋”。另外一幅也是我喜欢的:《墨竹查士标书札合装轴》,可以看到郑板桥墨竹的源头了,笔墨简劲,竹枝有力,很有风骨,但我特别不喜欢上面查士标啰啰嗦嗦的题跋,是查士标的书札,他站在竹林里吐槽,吐槽生活,埋怨别人,像一只叽叽喳喳的老麻雀,不好听,也不好看。为什么会有这样的大煞风景呢?但为什么不可能有这样的大煞风景呢?

世上的事真的没有十全十美,就像友人在回来的路上说起他多年前与兴化的缘分,当年他为了生计,运了一船的马蹄(兴化叫荸荠)沿江而下,走江过河,走了近1000公里,来到兴化东门的码头销售。那是1991年的腊月,天寒地冻的腊月。他不知道水乡兴化有郑板桥,也盛产荸荠,也不知道码头上有一种叫作牙行的古老行当。荸荠就这样滞销了。实在没有办法了,他低价销售了,亏了很多。说到这里的时候,他很平静,但我心疼,但那时候的我还在兴化乡下教书,可以说是苦熬。友人反说那些苦熬都是营养啊,没有那些,哪里有我们的诗歌呢?

这个故事也是我去南昌看竹的收获,我们都喜欢八大山人,他说他为了表示对八大山人的喜爱,他现在也爱画画,艺名就叫作“九大山人”,我喜欢这个名字,更喜欢他笔墨里的八大山人的松,郑板桥的竹,还有那一船沉默的马蹄。

庞余亮:江苏省作家协会副主席。代表作有散文集《小先生》《小虫子》《半个父亲在疼》《纸上的忧伤》,长篇小说《薄荷》《丑孩》,诗集《比目鱼》《五种忧伤》等。曾获鲁迅文学奖、孙犁散文奖双年奖、冰心散文奖等。



立冬(中国画) 李剑 作

小两口理发摊

孙新志

居委会不远处的拐角,有棵香樟树,树冠铺开,能遮四五米范围的阴凉。树底下,有个理发摊。

这摊子不知摆了多久,前年夏天我第一次去时,它已经在那儿了。那天,我本准备去街上理发,路过居委会,看见树下有个理发的。心想,天热路又远,管它好坏,就近理一个算了。

摊子很简陋。一面镜子挂在树干上,镜面有几道细细的划痕。镜子下面是一张长方形折叠桌,摆着推子、剪刀、吹风机。桌下泡沫箱里装着洗染护理用品。旁边几只高腿塑料凳,水泥台阶上支一个装温水的大保温桶,挨着洗脸架。招牌是一块电子屏,彩色字写着“小两口理发,剪发十元;染发五十”。

见我过来,男的用围布掸了掸凳子,示意我坐下。他个儿不高,手不大,指头短粗,看着不像干细活儿的,但推子走起来稳得很。经过耳边时声音嘶嘶的,小而均匀。两根指头夹住一绺头发,提起,剪子一钳一翻,碎发簌簌飞落。一会儿就按我的意思理好了,对着镜子照照,一点不比大店差。理完,女的引我到旁边凳子上洗头。她圆脸,爱笑,手指肚抓按头皮,很轻很柔,叫人忍不住想打瞌睡。二人口音里带点川东尾子,“剪一下”说“剪一哈儿”,听着跟洗头一样软和。

后来又去了几次,一来二去熟络了,知道老板姓程,老板娘姓罗。有次我问小程:“咋不找个门店,免得在外面风吹日晒?”他的剪刀悬在我头顶停了一会儿,又移开,我从镜子里看到他脸红了一下。“以前也开有门面,房租涨得太高,退了。”小罗抖了抖毛巾接话:“一年六千块,够每月给儿子多打五百元生活费了。”一个也在等理发的老人把凳子往树荫里挪了挪,说:“这样也好,你不用出房租了,我们也省得跑路,还比去店里少花钱。”

小两口手艺好,人也好。日子久了,总有人坐在他们摊边聊天、遛娃,临时放个东西让他们照看。为避免顾客跑空,他们建了个“理发微信群”,我每次去之前先问一声:“人多不多?啥时候来合适?”

去年冬天,我买菜时顺便去理发。理完发,看旁边下象棋的围了一群人,也凑上去看热闹。晚上到家,妻子问:“排骨呢?”我一拍脑门,才想起买的菜忘拿了。是丢在理发摊,还是象棋摊,想不起来了。再说,当时那么多人,怕是找不回了,自认倒霉,算了。

第二天一大早,手机微信响了,是小罗的语音。“孙哥,你昨天理发是不是排骨落我三轮车上了?”我忙说我去取,她笑着说:“不用,等会儿摆摊顺路给你送过来。”不一会儿,小程来了,从车斗里拎出我买菜的袋子。我接过袋子,发现他的手被冻得更“胖”了。我连声道谢,他摆摆手,跨上车走了。

他们每周一雷打不动歇摊。有回我忘了群里的提醒,到了见树下空荡荡的,心里一急嘟囔:“理个发还休息,嫌钱赚多了?”旁边下棋的老雷抬头瞥我一眼:“人家周一要去给老妈做饭,带她活动活动。”我仍嘟囔道:“他妈几十岁的人了,自己还做不了饭、遛不了弯?”老雷“啪”地落下一子,又说:“小程这娃子虽说是抱养的,比亲生的还孝顺。”我脸一热,低着头没再接话。

后来再去理发,说起周一的事。小程边磨刮胡刀边说:“其实没啥,她养我小,我养她老。”小罗吹了吹小程肩上的发屑:“老太太坐在轮椅上闲不住,每次推她去河边公园,看见人家跳广场舞,手在扶手上跟着比划,高兴得跟啥一样。”

这几天再次经过,没见他们出摊。问老雷,说是带他妈去武汉看专家了。树底下一下子空了许多。

慌啥子嘛,慢慢来

谢正义

近日刷到一段视频,里面唱道:“慌啥子嘛,慢慢来,太阳下山有月亮爬上来。”调子松弛,听着让人心里一缓。

人生有时像一场赶路。我们总在晨光里出发,到了暮色中又忍不住问自己:为何别人已经抵达,我还在途中?于是脚步越来越急,心跳越来越快,仿佛慢一点,就会被命运抛下。

然而,若肯停下片刻,看看流水,望望远山,就会慢慢明白:真正的好事,多半不是在急切奔跑中到来的,而是在从容等待里一点点靠近。

“好事在路上,慢点也无妨。”这句话看着朴素,里头藏着生活的智慧。不必因为暂时没看到结果就焦虑,也不必跟着别人的节奏乱了自己的步子。时间有自己的安排,成长有自己的季节。方向没错,慢一点不等于停止;心里还在坚持,途中的每一步都算数。

这种看法,和老子《道德经》的哲学一脉相通。《道德经》第二十五章说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”老子认为,万物都有自身的运行规律,人应当顺应自然,而不是违背规律强求速度。春生夏长,秋收冬藏,植物不会因为人催促就提前开花,江河也不会因为人焦急就骤然入海。真正的成长,本来就是一个缓慢而自然的过程。

《道德经》第四十一章还说:“大器晚成。”这句话常被理解成“晚一点成功也没关系”,其实它更深的意思是:越是厚重、坚实、经得起时间考验的东西,越需要更长时间去孕育。快的东西往往容易消散,慢的东西往往更有力量。一壶好茶要慢慢烹煮,一段深厚的关系要慢慢相处,一种真正的能力,也要在日复一日的坚持里慢慢长成。需要说明的是,“大器晚成”是通行本的读法,马王堆帛书《老子》乙本作“大器免成”,郭店楚简本作“大器曼成”,学界对老子原貌尚有讨论。但无论“晚成”还是“免成”,都指向同一个道理:大器不靠速成。

古人的文章里,这样的事例并不少。庄子在《逍遥游》中写大鹏:“北冥有鱼,其名为鲲。鲲之大,不知其几千里也;化而为鸟,其名为鹏。”大鹏并非一飞冲天,先要等风来,攒足底气,才能“抟扶摇而上者九万里”。人生也是这样,有些时刻看似静止,其实是在蓄力;有些路途看似迂回,其实是在找正确的方向。

荀子在《劝学》中也说:“骐骥一跃,不能十步;驽马十驾,功在不舍。”骏马一跃虽快,却不能持久;劣马虽慢,只要不停,也能走得很远。决定一个人能走多远的,往往不是一时的速度,而是长久的耐心。很多人不是没有能力,而是在快看见结果的时候,先失去耐心,选择了放弃。

苏轼一生屡遭贬谪,仕途并不顺遂。他在密州、徐州、湖州、黄州一带辗转漂泊,还经历过“乌台诗案”的打击。只看一时的荣辱起落,苏轼无疑是失意的。可正是那些缓慢而艰难的岁月,让他有机会深入生活、观察人情、沉淀思想。他在赤壁之下感叹人生,在江风与明月之间写下千古名篇。可见人生的低谷不一定是坏事,它常常以另一种方式,成全一个人的厚度。

古人的道理,落到今天普通人的日子里,同样成立。一个年轻学生,可能一次考试失利,就怀疑自己未来无望;可真正决定他人生高度的,往往不是一次分数,而是长期阅读、思考和坚持学习的习惯。习惯的养成不可能一蹴而就,需要每天重复,像滴水穿石那样,在不知不觉中改变一个人的底色。

工作也是如此。有些人刚入职,总希望立刻做出成绩,一旦没被重视,就心生浮躁。其实任何一项拿得出手的工作能力,都要经过熟悉业务、处理难题、承担责任的过程。那些看似突然脱颖而出的人,背后往往有一段无人知晓的积累期。他们不是比别人幸运,而是比别人更愿意在慢中坚持。

人际交往中,“慢”同样重要。真正的友谊,不是一见如故后的热烈,而是久处不厌后的懂得。有些人初识时热络,却因缺少了解和包容,很快疏远;有些关系虽然开始平淡,却在一次次真诚相处中慢慢加深。就像酿酒,时间越久,香气越醇。人与人之间的信任,也只能在慢慢相处中建立。

家庭生活更是这样。父母总盼着孩子快快长大、懂事、优秀,于是替他安排一切,催他学习、比赛、考证。可童年有童年的意义,成长有成长的节奏。一个孩子的品格、习惯、兴趣和信心,不是靠速成培养出来的。父母多一点陪伴,多一点耐心观察,反而会让孩子在更健康的环境里,长成自己最好的样子。

我们所处的时代,似乎总在鼓励“快”。快速成功、快速致富、快速成名,仿佛一切都能加速完成。于是很多人一边忙碌,一边焦虑;一边拥有,一边空虚。他们得到了速度,却失去了深度;获得了短暂的满足,却错过了真正重要的过程。

其实人生不是一场只看终点的短跑,而是一段需要用心感受的长路。这条路上,有些风景只有慢下来才看得见,有些道理只有等过才明白,有些好事只有在不疾不徐的步伐中,才会悄悄来到身边。

“好事在路上,慢点也无妨。”这句话不是教人懈怠,而是提醒人从容。可以有目标,但不要被目标绑架;可以努力,但不要因努力而焦躁。真正的成长,不是不断催促自己,而是在每一个当下认真做好该做的事,然后相信时间。

老子在《道德经》第六十四章说:“慎终如始,则无败事。”如果我们对待生活,始终像开始时那样认真、清醒、坚定,又何必担心最后没有结果?许多事情,方向正确,过程踏实,时间自会给出答案。

所以不必总望着别人的背影着急,也不必为自己暂时的落后沮丧。花有花期,人有其时。你若正在路上,就继续走;你若还没看见光亮,就再等一等。好事也许正在赶来的途中,你要做的,不过是保持步伐,保持热爱,保持内心的平静。

慢点也无妨,只要不停下,终会抵达。