

朝花夕拾

“宝马”拾遗

◎薛源

千年宝地，一马当先。知天命的我有幸在自己52岁生日前两周，轻松自信地完成人生第一次半程马拉松。每每亲朋好友夸赞我勇气可嘉时，我都难以掩饰内心的欣喜之情。

运动并非我的强项和爱好，可是每周几次晨跑是我的坚持和习惯。前几年的跑步是出于好奇、模仿，以为跑步就是随意迈开腿，任由自己的心情尽情撒欢加速就可以了；不知道跑前需要热身唤醒肌肉，跑步还需要一双合适的运动鞋，做到三步一次自然地鼻吸口呼；不懂跑步时要抬头挺胸平视前方，跑步后不拉伸肌肉等。结果穿着母亲用汽车轮胎胶作鞋底的布鞋跑半年后，左足后跟严重肿痛变形，正常行走都要咬牙忍痛，无奈只好暂停了晨跑。

休养数月后稍有好转，我按捺不住跑瘾，又从慢走提速到慢跑。跑步结识的朋友告诉我，揣摩好自己的最佳心跳、呼吸、配速，循序渐进慢慢增加里程。他们参加过二三十场马拉松，轻松淡笑的跑姿让我羡慕。在他们的鼓励和帮助下，我咬牙坚持练习跑步，无论是天气晴好还是刮风下雨，我都尽量不间断跑步，梦想着自己也能参加一次马拉松。

盼望已久的宝鸡马拉松在紧锣密鼓的筹备中终于如期而至，我欣喜若狂，开始为参赛做准备。从刚开始的最大里程7公里，增加到10公里、15公里，每次都是一口气完



成。尽管汗流浹背、气喘吁吁，但感觉累并快乐着。

参赛前夜我兴奋得失眠了。第二天凌晨四点半，吃了妻子精心煮的鸡蛋挂面，六点和几位约好的跑友从凤翔城区出发，七点半到市行政中心时，这里早已是人山人海，每个参赛者都被挂整齐，都激动万分，跃跃欲试。过安检口，选最佳起跑点。发令枪一响，参赛队伍如开闸泄洪般向前涌出，欢呼声呐喊声此起彼伏，宝鸡沸腾了。

第一次跑在马拉松赛道上，紧紧追在人们的后面，不觉中跑过金陵二桥，来到火车站，观赛的人更多了。跑在熟悉的地方，感受着观众澎湃的热情，我不禁回想起2005年来市区领取坚持八年时间考取的中医大专业毕业证时，在火

车站广场国旗下照相留影的情景；想起从那一天我第一次走进火车站口的无偿献血爱心小屋，至今坚持28年，已累计无偿献血36次14400毫升；也想起那一天第一次怀揣着手写的稿件走进宝鸡日报社大楼，编辑赠送我全年12本《宝鸡日报通讯》的事情。时至今日，这些事情依然记忆犹新，历历在目。

一路向前，跑到神农大桥西南角时，当年在这条巷子的建筑工地上第一次打工的情景又浮现在了我的脑海。过桥折向东跑，路过市体育学校，思绪不由飞到二十多年前，每次来市区参加考试，都要来同村同年龄的发小这里借宿。虽然宿舍条件艰苦，但回想起来却觉得很甜蜜。一路的回忆让我轻松跑过半程马拉松

最疲惫区段，我抓紧补给，不甘示弱地赶上——一批批已经开始发起最后三公里冲刺的跑友，擦去流经眼睛的汗水，屏住从来没有跑过这么多里程的心跳，远望终点拱门，一鼓作气完成了比赛，用时比我的预期提前了半个多小时。

2023“宝马”已成往事，但是它让我认识到：每一次的成功都来自坚持不懈的努力。只有认真努力了，才会让自己信心满满！

“宝马”赛道上布满了我奋力前行的脚印，也留下了我砥砺奋进的往事。我真心相约爱生活、爱运动的八方跑友：2024年宝鸡马拉松，我们一起演绎更多古今陈仓新故事。

蝴蝶翩翩飞

◎段小娟

常年伏案工作，没留神患上了颈椎病，去年同事为我推荐了小乔按摩店，说那小伙手法不错，技术精湛，可以去试试。

一个夏日的清晨，我起了个大早，匆匆赶到按摩店。及至近前才发现尚未开门，正要拨打门牌上的电话时，一辆白色电动车捎带着一股凉风，停在了门前。车上的年轻女人衣袂飘飘，白底上缀着粉黄两色花朵的连衣裙随风飘逸，就像一只漂亮的蝴蝶翩然而至。我正愣着，女人下了车笑着跟我打招呼：“大姐您好，让您久等了！”她扶着后座上的小伙子下了车，熟练地牵起他的手，轻车熟路上台阶，开门进店。招呼我进店后，她跨上电动车一溜烟隐进街上的人群里。那远远飘去的花裙子，如翩翩飞舞的蝴蝶，在我的眼前一直扑棱。

小伙子皮肤白皙，眉清目秀，脸颊消瘦俊朗，身穿黑色纯棉T恤、运动长裤，全身干净整洁，帅气英俊。我简单说明了诉求，他一边应答着，一边走到柜子前，熟练地取出一次性白色铺巾铺在床上，招呼我趴好后，就隔着纯棉垫巾开始了按摩。按摩中他询问我的身体状况，讲解平时如何调理保养，一句句暖心熨帖的话语，消融了首次见面的生疏，我们开始随心所欲地畅谈起来。他就叫小乔，当过三年兵，退役后在派出所工作了八年，结婚那年有了一对双胞胎儿子。岂料在孩子们一岁半时，他患上眼疾导致永远失明。是妻子的一句话，给了他活下去的勇气：“我做你的眼睛吧，牵着你的手一起养大孩子。”

这个凡人的故事里没有忧伤，没有抱怨，我却感到一阵一阵的揪心，鼻子酸酸的。就这样，我成了小乔按摩店的常客。小伙子以熟练到位的手法，减轻了我的病痛，用细致周到的服务，赢得了我的信赖，也赢得了大量的回头客。我开始观察这个特殊的盲人家庭，时间长了我发现，他们每个家庭成员分工明确。每天早晨，小乔妻子骑电动车先送两个孩子上学，然后送小乔来按摩店；中午母亲买菜做饭，父亲接送孩子，妻子则给小乔送饭，然后在店里帮忙；晚上，妻子辅导孩子做作业，母亲做饭，父亲来店来接儿子回家……

前几日一个傍晚，我路过小乔按摩店，看见这位年轻人挽着父亲的胳膊，上台阶时父子俩齐步同行，配合默契，温馨的画面引来路人的关注，父子交谈的爽朗笑声，瞬间温暖了冬日的严寒，空气中弥漫着幸福的味道。我感触颇深。小乔虽然看不到光明，却直面黑暗自强不息，开店创业挣钱养家，履行了男人的责任与担当。而父母的倾力相扶默默付出，为家庭小舟注入了前行的动力，同舟共济的爱，续写着一曲寻常人家的生存乐章。

小乔是不幸的，一个年轻的生命突然坠入黑暗世界，这是何等残忍！但小乔又是幸福的，亲人们的牵手同行，将他拽出了绝望的深渊，让他重获光明向上的信心，拥有幸福的家庭。慈爱的父母、漂亮贤惠的妻子和一对双胞胎儿子，就是他战胜残障的最大动能、搏击人生的力量源泉。

幸福的生活从来不会从天而降，如若盛开，蝴蝶自来。

心怀素简 温暖向阳

◎平静

初冬时节，正午时分，漫步于渭水之滨的河堤公园，一股股清新自然的气息迎风而来，有树木的清香，有小草的清甜，让人感受着生命的律动和自然的和谐。久违了这片独有的风景，终于又能徜徉其中尽享阳光的沐浴，心境犹如阳光般明媚，晴空万里，轻松而自在。

心若有阳光，所见皆是风景，处处都是美好。

鸟儿聚集在树冠枝叶密集处叽叽喳喳，时不时跳转枝头，像在讨论着动物世界的大事，紧张而热烈；悬铃木枝枝相覆盖，金灿灿的阔叶像极了幕布上的油画；深紫

功效；竹林依然青翠，一株株一簇簇地耸立着；紫叶李茂盛的枝叶和浓郁的色彩分明还呈现着秋天的韵味；被修剪得整整齐齐的冬青树四季如春，散发出青春的活力和生命的感召力。

林荫道两边，黄绿参半的柳枝在微风中轻轻摇曳，静谧地安享于初冬阳光温暖的怀抱，坚毅地守候在这片温情的土地，丝毫不畏惧即将到来的严寒。一棵笔直挺拔的银杏树高高耸立在小路的必经之处，此时银杏最是灿烂，满树

金黄，在阳光下更加耀眼夺目。金黄色的银杏叶与蔚蓝色的天空遥遥相映，成为一幅干净明朗的绝美画卷，银杏树那奋力向空中伸展的姿态诠释着“等闲日月任西东”的好心境。

河面泛着粼粼波光，几只野鸭在水中自由自在地游玩，不时翘臀潜入水中又挺出水面，抖抖身摇摇头，发出欢快的“嘎嘎”声，好不惬意。河道边上的芦竹或伸展或低垂，枝头向上的芦苇花个个都高高地昂着头，直直地冲向天空。浅草低塘处的芦苇，纤细的枝条朝着同一个方向迎风摇摆，浅咖色的芦苇絮被阳光穿透，呈现出洁白的色彩。我沉浸于我生活的这个美好家园深深的幸福感中，脚下的步伐也

随着愉悦的心情更加轻盈。

忽地身后传来唤我的声音，原来是一个曾经的老同事擦肩而过，她风风火火的性格依然没变，旁若无人地给了我一个大大的拥抱。我被她的热情感染，也用力回握着她的手表达意外相见的喜悦。她说上个月刚办了退休手续，已经开启了新生活，我注意到她简朴却不失得体的装束。她迫不及待地向我讲述退休后的生活，照顾父母的过程，参加社会组织读书学习的活动，我津津有味地聆听，仿佛这就是自己未来退休生活的画面。她转身离去时，浓密的盘发上插着的一枝莲花簪子分外夺目，一朵栩栩如生的莲花在一串长长的流苏衬托下摇曳生姿，我心中默默地反复念叨着“予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的诗句。

公园里散步的人们渐渐多了起来，三三两两结伴同行，有说有笑，健身的、练习器乐的、唱歌跳舞的，分布在各自的区域。儿童乐园里孩子们抢着荡秋千、溜滑梯，在跷跷板一起一落间和转转椅的转动中发出天真而欢快的笑声，让静谧的园子平添了虎虎生气。

是啊，入眼的是风景，入心的才是人生。心怀一份素简，向着温暖的阳光，保持乐观的心态，充满积极向上的活力，让生活过得更加幸福甜蜜、有声有色。

眼皮别再耷拉下来

◎刘桂莲

我不漂亮，唯一能支撑自信的大眼睛，被挡在近视镜后面失去了它应有的魅力和光彩，但我仍希望它能尽可能地保持应有的圆润清亮。

可是去年，右眼睛竟不争气地颓废，眼皮耷拉下来三次。瞬间，我感到生命衰败生活无望，颜值跌到谷底的悲凉从心底滋生蔓延。每次我都毫不犹豫地靠按摩硬生生把它按回去，要知道因眼皮松弛掉下形成的三角眼，让人感觉苍老了十多岁。

让我感到奇怪的是，今年大半年时间过去了，右眼睛竟然没有再出现去年的“丑陋”现象。静下心来想一想，不是眼睛怜惜我，而是我先爱护它，它才回报我保持原状没耷拉的。

去年绝大多数时间，我都早早放下手机躺在床上，让身心得到充分的休息调整，不管睡得着还是睡不着。躺一个小时候还可以再出去走一走，睡着了就刚好睡个饱觉。睡眠充足又早起，觉得每天时间都很充裕，生活更充实更舒适了。这半年来眼皮滋润了很多，眼睛也没再变形。

仔细想想，我们身体的许多状况都与生活习惯密切相关。饮食多油多盐，就

很可能血液黏稠患上高血压；吃饭不节制没规律或爱生气，胃病就喜欢“拜访”；口腔清洁不认真，牙齿出故障的概率就高；长时间坐着不注意调节，颈椎颈椎就很容易出问题……其实，由于生活中的一些小细节、小习惯导致的疾病，只要我们稍微用心就可避免，但往往一些人不当一回事，不及时补救，拖着延误着，导致小疾变成了大病，花钱受罪，还给自己和家人带来很大的麻烦和困扰。

生活是一面镜子，你怎样对待它，它就怎样回馈你。我的一个同事经常被别人夸身体好，殊不知她作息规律，营养均衡，果蔬、肉、蛋、奶、粗粮搭配合理，丰富多样，身体好是理所当然的。还有一位老同学常年坚持锻炼，身体素质、免疫力自然是超过常人的。

一个人的生活是什么状况，一般情况下大多取决于他的生活态度和生活习惯。我希望我的眼皮永远别耷拉下来，也希望越来越多的人珍视健康、珍爱生命，用积极乐观的态度、良好的生活习惯构筑最好的生活状态。

眼皮永远别耷拉下来，永葆青春活力，是我的梦想，也是我对大家的美好祝愿。