

这是一次不同于在城市锻炼或比赛的跑步：在乡村田野自由奔跑。

与全马、半马的热门城市马拉松完全两样，不至于要提前加价抢票，没有配速的鄙视链与目标值，没有夹道欢呼的啦啦队，就是在村落山道里“小打小闹”，前后是数百名一起跑步的老少村民，微胖的产妇，半大孩子、白头老翁、卡通装扮的姐妹，三五成群笑哈哈。你要来就来了，全程也就10公里，够你变速也够你冲刺；你要只想溜达溜达，跑3公里就收脚。都行，反正这是村跑嘛，我与几个朋友也混在其中。

时为江南深春时分，村为浙江松阳的一个古村，位于号称“五龙戏珠”的群山盆地之中。小道左边是山，层绿披覆如衣，茂密的灌木丛中，时不时冒出一簇簇缤纷野花，在清朗的晨光中摇曳。右边是田地，不规则的大片畦块，分种着各色麦果苗，埂垄弯曲、篱笆环绕，肥鸡觅食、白鹅阔步，乖顺的家狗立在道边，略显惊讶又不失好客地看着我们前后延绵地鱼贯跑过。眼光拉远，畦田之后，是断续相连的古屋民居，铁色屋顶，青砖灰瓦，深褐色的门楣窗棂上，春节时的灯笼对联门神仍然齐整。而几排交错的千年村居之后，又是连绵青山，仍是安闲从容地，从浅绿至深绿至黛色，直推至天际，化为似雾若云的乳白色隐入无限苍茫。

这样的跑步，用的似乎不是脚，而是眼睛，钢筋丛林闪动屏幕中奄奄一息的疲惫双目，乍一扑入这样的乡村，一个欢快的激灵，随即眨巴着忙碌起来，自顾不暇，满足地移步换景，拐弯上坡，豁然开朗，草木葳蕤，石苔幽苍。而眼前所见的这一切，都随着我们的视线在微微颤动，似也在体贴地陪伴着众人一起奔跑。因了这亲切的呼应，跑步的我们更得了百变之力，以致忽大忽小、随物赋形，我们不仅是跑在这条山阴小道之中，更跑上了古茶山头正在抽吐的嫩芽之上，跑到密林深处的红风动之中，跑到大鸟掠飞而过的鸣叫之中。

这居然让我有点伤感起来，在内啡肽

世间有许多被称为“草”的植物，它们大抵是绿色的，是柔弱的，风一吹是要歪、要倒的。定风草除外。

每年3、4月，贵州省毕节市七星关区拱拢坪林场，成片的松树林和杉树林下，松软的黑色腐殖土上，时不时会蹦出这一根那一根棕红色的植物茎秆，它们矮矮壮壮，浑身上下光溜溜，犹如一根棕红色的铁杆，充满着力量感。仔细看，铁杆上有不明显的分节。风吹来，一旁的小花小草早就前俯后仰，它却稳稳当当地岿然不动——地下的大块茎成了它的压舱石。一段时间后，棕红色的铁杆长高了，不再那么粗壮了，顶部也长出了箭头，箭头上一个个细密的小凸起像是捏起的一个个小拳头，攥聚着更大的力量。它继续往上长，长到六七十厘米甚至更高，那些小凸起渐渐拉开了距离，开出了一朵朵赤红色的花，举着花穗的茎秆，看起来像是大地上一根根随时可以射向天空的红色的箭。正因此，它还有另一个名字——赤箭。

到了7、8月，定风草的果实熟透了，便会自动裂开，种子四处散播到附近的土里。来年的春天，定风草在地下的新一轮生命又开始了。经过六七个月、一年、两三年，最终长成一个姜黄色的球茎。球茎是椭圆形，头部顶着一个淡粉色的鹰嘴，底部是一个凹陷进去的“肚脐”。球茎可食用，可药用，《本草纲目》中称其为“天麻”，“其能定风，镇八方之邪气，久服益气力”。

与“赤箭”和“天麻”相比，我更喜欢“定风草”这个名字。一个“定”字，道尽了一棵植物的坚韧和执着。定风草的一生经历了完全割裂开的地上地下两个迥异的世界。当地上的生命向上进发、用力生长，地下的生命正一点点枯竭。而地上的生命结束，更多的地下生命则在酝酿与萌动。只需要有蜜环菌的存在，它就可以生存，可以自由生长。它不急不躁，温度低了或高了，就停下来思索；温度合适了，再继续纵向拓深横向伸展。温和中透着一股倔强，含蓄中透着几分奔放的热情，这就是七星关的定风草。它们的一生是短暂的，它们的生命力却是不可轻视的强大。这像极了千百年来七星关这片土地上的人们。

或许，它们像从七星关走出来的历史名人。他们从这片土地上汲取营养，在政治、经济、文化等各个领域结出各种各样的硕果。他们是

林筱聆

定风草

在乡村奔跑

鲁 敏

与多巴胺的分泌中，在绿油油的欣快中，一下子想到了我的村庄与我的童年。时间倒退，空间转换，影子长了又短，钟摆慢摇动，年轮一圈圈减少，少了40圈，我回到了十来岁左右，正在我的乡野无数次往返奔跑。

灌下一大碗热乎乎的山芋玉米糁粥，急急忙忙抄近路，取道被油菜花覆盖的田埂，向学校跑去趁早读，高高卷起的裤脚依然被露水打得湿透，玉米粒大小的黄色花瓣凉凉却又香香地贴在腿肚上……冬日清晨，路面已冻得硬实，踩上去有跺脚般的回音，浓雾绵厚，有如闯入层层帷幕，慌张中开始加快步伐，夸大地呼哧喘气，直至跑上大路，与另一个同样裹成棉团的少年相遇，啦啦啦，两人一起穿破更浓的雾气……蝉声鸣唱的大日头下，腮边带着午睡留下的竹席印记，尘土飞扬中一路迫不及待地小跑，脚指头被地面的热土烫得蜷起，花布薄衫因跑动而被风鼓成半只球，路尽头的小河塘已隐隐听到熟悉的尖叫与喧哗的水声……只有一辆自行车，两个小孩一起学，这个“掏螃蟹”，那个在后面跑，再换那个骑大杠，这个在后面跑，都是歪歪扭扭的水平，却都贪得不愿撒手，脚下越蹬越快，后面追着跑的那个小孩更需发力跑起来，可绝不能拖了后腿，万一抢不到好位置了，小心脏快活而紧张地怦怦跳着……

各种类似“跑”、接近“跑”、也叫“跑”的记忆在重叠中唤起参差的回响，不知道，这能不能叫跑步？

当时根本没有这样的概念，只有拔脚就走的急迫与随意，出于随时随地的实用需要，心里只管想着那个并不十分遥远的终点，以及终点的某件事或某个期待，急于去会合、解决、满足。这个动作什么时候成为并被命名“跑步”，并成为一种显得有点严正且号称正在“普及化”的大众运动？

紧尾随，一边大声叫嚷着计较对方骑得更多……夏秋之交忽然炸雷响起乌云翻滚，哎呀，满晒场都还堆晒着等待机碾的玉米棒子与新收获的花生黄豆，若淋上雨那还了得！所有的人，地里的大人，邻

跑了，诸如大臂与小臂如何摆动，身体前倾到多少度，脚掌还是脚尖着地更科学，步频、步幅、心率与卡路里的相关性，怎么保护膝盖与半月板，最好是什么样的地面与坡度变化，各种特质的防震超轻跑鞋，不同季候如何选择不同功能侧重的跑步衣，如何快速补充水分与优质能量，数据跟踪更为强大精密的运动腕表，狂甩不掉的深度降噪跑步耳机，最适合跑者的音乐与节奏，等等。更不用说，如果入了马拉松或越野跑的“坑”，那可不只是体力耐力与肌肉训练，更包括装备升级与数据化手段的无穷尽升级刷新……朋友圈里跑步者日多，几何级数地增长，我有一个朋友，原来我们见面至少三到五个共同话题，大概半年前，她“跑”得没时间跟我见面了，几次合并作了一次见，发觉各种话题也都合并作了跑步，只谈跑步相关的周边话题，比如只是谈跑鞋，也能谈半个钟头的。尤其从她的马拉松时长破了4个半小时之后，她已列出计划，要把中国各大城市马拉松都打卡一遍，而她的跑友们，则已进阶到要往全球各大洲著名赛事点去打卡参赛了——跑步穿过地球，跑步去往世界，多有意思，多么现代啊。

不过在此时此刻，就在这个小山村的迷你村跑中，我突然带点回溯、带点逆反地想：“跑”的最初面目似乎就应当是乡野的，它可以有一种童年意味的定义。跑，只是这具身体的原始本能，有点像唱歌跳舞，亮开嗓门就喊，扭动腰臀就跳，跑步在起初也没啥原因吧，就是时间来不及了，急着想见个朋友，要躲一场大雨，馋起一个小孩玩意儿，急的呀，慌的呀，走是来不及了，只得三步并两步，两步并作跳跃，那就跑起来了！至于手怎么甩、腿怎么迈、穿什么鞋、跑什么速，谁管啊谁在意啊，只是跑嘛。就这么着胡思乱想地，心里忽然涌上一股奇特而纯粹的喜悦，几乎都感觉不到手脚肉身的重量了，跑得飘忽而幼稚，我觉得我跑回了我的12岁，跑到了久不曾归去的村庄，跑回了昨日之我，跑回了“跑”本身。



▲油画《宁静的河埠头》，作者潘鸿海。

·诗歌征文选登·

野胡萝卜花与蒲公英

——致“扁担女孩”

李镇东

山风翻过六月的田垄
野胡萝卜花在水沟边摆动
我蹲下辨认这倔强的白
不是蒲公英

却同样把日子举向更长的光

那个挑担的身影冲开暮色

蛇皮袋鼓胀，如待摘的葫芦

扁担压弯又弹起

她脊背挺直如新竹

穿过蝉鸣渐起的土路

在蜿蜒的坡道上

踩出深深的痕

行囊里
也曾飞出蒲公英
带着晒谷坪的余温
和山那边的向往

当影子在身后越拉越长

所有弯曲的腰杆

都慢慢挺直——

看！那沉甸甸的行走

正把黄昏走成晨光

一粒粒带着泥土的种子

在脚印里

等待最长的白昼

人到了70岁，脑海里常常会蹦出还能活多少年的问题。孔子和孟子的终年，一个73岁，一个84岁，在当时战争连年不断、生存环境恶劣、医疗水平低下的情况下，这两个人都属于高寿。因此，民间便流传下来“七十三、八十四，阎王不请自己去”的俗语。那么到了今天，是否还存在连两位圣贤都没能度过的寿数之坎呢？答案当然并非那么简单。

从现状来看，70多岁的人比较常见，80多岁的人相对少一些，90岁以上说得上稀贵，而活过100岁的也并不是没有。70岁，已然不再稀奇了。

就个体而言，从古至今，谁不想活得更加长久些呢？不过要长寿，人的自身因素和努力到底占了多大的比重呢？这也令人不禁暗自思量。

早在2000多年前，《黄帝内经》中就有关于长寿之道的阐述，即“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱”。强调情志调摄、作息时间规律、注重饮食调养和节制、选择适合自身的养生方法与技巧，顺应自然，以保养身体的精气神。

而当代

中西医的发

展与普及，在治疗疾病、维护人体健康方面的作用越来越显著。现代社会里，新的长寿观念与养生方法，更值得人们去探研。

你看，现在，每天关注各种运动软件

步数显示的，有很多都是年轻人。我们这些过了70岁的人，虽然都会在意自己的健康，但终究抵挡不住身体的日渐衰弱和退化。不过，衰弱退化虽不可避免，通过自身努力，比如保持良好的心态和人际关系等，可以使有所缓解。

苏轼在

《墨妙亭记》

中说：“虽知其然，而君子之养身也，凡

可以久生而缓死者无不用；其治国也，凡可以存生而救死者无不为，至于不可奈何而后已。此之谓知命。”人应该顺应这种“知命”之理。

生命自有其规律，衰亡不可避免，我

奔主题、直达目标，绝不玩“弯弯绕”，绝不要小猫钓鱼，绝不搞形式主义。犹如“秤砣”，只求恒定重量，而不在形状、颜色、花纹以及附加功能、辅助作用上节外生枝。以此类推，车门，要用最简单、最便捷的方法确保开关，如果非要自动化智能化，请保留手动功能，以免紧急关头掉链子。马桶，就围绕一个“冲”字，专注核心功能，不在“冲”外越弄越复杂。总之，就是锁定根本目标，寻求最简便耐用的“桥和船”。

剥离冗余才能回归要旨。若把目光再放广阔些，便会发现：真挚的情感，生于质朴的陪伴，深刻的道理，藏于直白的语言；本真的求取，出于对简单的信赖；科学的生活，是顺其自然的选择；最好的解决问题办法，往往是最简单的方法。最简单的构造，往往最坚韧稳固；最朴素的存在，往往最接近永恒。就像母亲蒸的白面馒头，没有糖酱点缀，没有馅料加持，却比任何精致糕点都有面香，更健康。反倒是过度策划，忽略“人与人轻松联结”的聚会，刻意追求的样貌，辞藻华丽的文墨，在某个时刻露出空洞的内涵。

“秤砣不坏”贵于行。自动化、智能化、科技创新、发明创造尽管去搞，必要的精致与复杂尽管追求，但不必要的事物可以不搞复杂化。尤其是深陷复杂化重围时，理当想一想，这些繁复装饰一旦褪去，我们能否像那秤砣，没有多余机关，没有华丽雕饰，仅仅凭借最本真坚实的质地站稳脚跟？能否仅仅依靠纯粹的重量与密度，便担起称量万物的重任？

金台随感

会理的熨斗粑

李美桦

在我的记忆里，会理古城的熨斗粑最好吃。

第一次吃熨斗粑，是一个秋天的早晨。当民办老师的父亲到会理学习，让我有机会走出偏僻的寨子，跟他到县城开了一回眼。临街有家熨斗粑小店，火炉敦实，小锅铺陈。随着滋滋声响，丝丝香甜勾着过往行人的胃口。

父亲停下脚步，给我买了一个熨斗粑。烫乎乎的熨斗粑焦黄绵软。我还没张嘴，已是满口生津。父亲见我吃得鲁莽，提醒我吃慢点，他弯下腰，指着火炉上的小锅说：“要是在里面加个鸡蛋，那就更好吃哩！”我把手里的熨斗粑几口咽下去，扯着父亲的衣角不想走。父亲看出了我的心思，说：“下次进城，带几个鸡蛋来，请店里的叔叔给你做！”

那时我就想，这么好吃的熨斗粑是怎么做的？鸡蛋是煮熟了放进去，还是煎好了加进去？熨斗粑就这样在我脑海里生了根。

经常吃熨斗粑，是我到会理工作以后。早晨上班，在路上买个熨斗粑，边走边吃，省时实惠。一个大大的铁皮炉，盛着从烧剩的煤炭里拣出来的“炭花”，上面是铺排整齐的小铜锅。“炭花”慢慢熬出的火苗舔着锅底，滋滋细响中溢出诱人的香味。刚出炉的熨斗粑糕体金黄，香气缭绕，放嘴里一嚼，松软筋道，甜而不腻。

传统的熨斗粑，是将大米浸泡后磨成浆，发酵后加入鸡蛋和红糖

它们可顺应自然，珍惜生命，呵护生命，使其发挥出更多的能量。

犹如太阳，虽在西山，但余晖也有余热，傍晚也有晴天。李商隐在《晚晴》一诗中写道：“天意怜幽草，人间重晚晴。并添高阁迥，微注小窗明。”我们“微注”的则应该是祖国的昌盛繁荣、人民的幸福安康。

即使头发全白了，也保持年轻人一样的心态，生命不止，奋斗不息，那岂不是“人间重晚晴”，真正的安然自在吗？

本版邮箱：dadi@peopledaily.cn

本版责编：周舒艺

欢迎广大读者来稿。来稿要求为原创首发，非一稿多投。

多味斋

安然尽晚晴

刘夏阳

可以久生而缓死者无不用；其治国也，凡可以存生而救死者无不为，至于不可奈何而后已。此之谓知命。”人应该顺应这种“知命”之理。

生命自有其规律，衰亡不可避免，我