

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。

与金马、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，微胖的姐妹、半大孩子、白头老翁，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，分种着各色麦黍果苗，埂歪弯曲，篱色环绕，肥鸡觅食、白鹅阔步，乖顺的家狗立在路边，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彩融入无限苍茫。

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，跑到密林深处的竹叶风动之中，跑到大鸟掠过而过的鸣叫之中。

这居然让我有点伤感起来，在内啡肽

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，钟摆缓慢摇动，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糝粥，急急忙忙抄近路，取道被油菜花覆盖的田埂，向学校跑去赶早读，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，却都贪恋得不愿撒手，脚下越蹬越快，后面追着跑的那个小孩可怜也不得不加快速度，气喘吁吁地紧紧尾随，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，晒晒凉却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



居家抽陀螺的小孩，打盹的老人，哪怕在蹲茅厕的人，家中没有晒东西的邻居，全都立刻原地弹起，甩掉拖鞋，光脚丫以最快速度跑起，并精确地冲向各自的目标工具，拿铲子聚拢的，拉扯遮雨布的，找压边石的，这家弄完帮那家，大人拉长边，小孩收边角，衣衫不整的喘着气的人们最终齐心协力地跑过了雨点下坠的速度……进入农闲的第一场露天电影，等不及地死催催家炒蚕豆、炒花生，炒葵花籽，半大哥哥负责扛凳子，半大姐姐掌管手电筒，小小孩则提溜着装满炒货的热烫布兜子，一路闻着那饕人的焦香，越近放映场，时间越紧迫起来，所有人都加快步子，小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？简直像是人们原来并不会跑并不懂跑似的。当然，成了一项运动之后，它不需要跑之因，更不在意跑之果，它仅以健身或竞技之名即独立成章，并有着极多的讲究和研究，似乎确实不大会跑或不大好



▲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撒动 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	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
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	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 正把黄昏变成晨光 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去的寿数之坎呢？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岁以上算得上稀贵，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。

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，几次合并成一次见，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，那就不跑起来了？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。

坊间有俗谚：“秤砣不坏”。你看，古镇老屋里黑黢黢的铁疙瘩，形状简单，近乎笨拙，却沉甸甸向压手。这物件结实，用不坏摔不烂。一杆秤可以传几代人。即使秤杆折了，秤砣依然完好。

秤砣不坏，在于材料结实。秤砣多为钢铁铸成，若换成鸡蛋，你说易坏不？秤砣不坏，关键是构造简单。虽也有不同形状，但总体是个铁疙瘩。有的物品就不行了，比如钟表，上百个零件，零件环环相扣，齿轮咬合齿轮，复杂得很。也正因复杂，所以相较而言更容易坏。

由简单的秤砣，想到现代人的生活。起初，一个直冲式马桶水箱，就一金属杆挑一尼龙线连一橡皮塞儿，很简单，坏了也好修。再看现在的马桶，虹吸式、超漩式、喷射式虹吸、超漩式虹吸，越来越花哨。马桶盖也复杂得很。小区里的一位师傅跟我说，某邻居1万多元买个马桶，修一次花了4000多元。还有汽车的门，手动本是举手之劳，后来改为自动。有报道说关键时刻打不开，酿成悲剧。各种家电也愈加复杂化，光是开关的种类，就让人头疼。但有一条避不开：越复杂越爱坏，坏了就要换电路板或者主板。最后，商家赚了钱，社会浪费了资源。

老子说“少则得，多则惑”，现代人往往喜欢用各种标签、头衔装裱自己，被层层嵌套的程序缠缚，被过度设计的产品裹挟。看似很“炫”，实则失去了应变的韧性。而那些花里胡哨的东西，常成为最先损坏的软肋。

这时候就会想到“秤砣不坏”。这句俗谚蕴含的是“大道至简”的道理。“至简”之“简”者，乃直

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”，只求恒定的重量，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和关，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，就是锚定根本目标，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，藏于直白的言语；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；最好的解决办法，往往是最简单的方法。最简单的构造，往往最坚初稳固；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，这些繁复缀饰一旦褪去，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？



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，那才好吃哩！”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

搅匀，然后用勺子舀入一只只小铜锅，在炭火上慢慢烙烤。炭火殷红，热气氤氲，待锅中糕体成形，用细长的签子翻一面，边烤边用刷子刷油，直至焦黄。

记得七八年前，有对小夫妻在九洞桥头卖熨斗粑。小伙子手握勺子，往小铜锅里舀米浆，在铜锅边刷油；女子手里长签翻飞，边翻动锅里的熨斗粑，边招呼过往的客人。昏黄的路灯，褐黑的铜锅，殷红的火苗，忙碌的身影，以及摊点边一张张充满期盼的脸，成为晨曦中一道独特的风景。

“妹子，来两个！”“好嘞，来了！”女子笑眯眯地说着，眼睛盯着铜锅里冒着热气的熨斗粑。签子一翻一戳间，熨斗粑就装入了食品袋，火候刚刚好。

当然，在会理，熨斗粑不仅街边小摊上有，宾馆早餐桌上也有，这道小吃，还登上了酒店大餐的餐桌。

前不久，远在上海的同学回会理，第二天就拉着我去吃熨斗粑。那小两口的摊点已经搬到了小北门，每天照样生意兴隆。接过烫乎乎的熨斗粑，同学轻咬一口，高兴地点着头：“还是过去的味道！”同学对我说，出门在外，总是时时想着会理的鸡火丝饵块、抓酥包子、熨斗粑、稀豆粉、鸡枞饺……的确，每一道独特的美食，都是鲜活的人间烟火，也是袅袅乡愁。



爹地

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、人民的幸福安乐。

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。