

那年元旦

耿长春

元旦是个特殊的日子，一些看似平常的活动放在这天举办，便有了非凡之意。我参加过两次元旦活动，一次是全市环城赛跑，一次是单位的爬楼梯比赛。

环城赛跑是1981年。我刚从部队退役，浑身散发着一股朝气，每天清晨跑步，像是出早操的习惯。看到报纸上有举办元旦环城赛跑的新闻，就去报名。当时，报名地点在杏花岭体育场，有关手续也简单。赛前没啥准备的，生活一如既往，每天按惯例跑步，只是路线延长一些。那时，家住建设北路，沿府东街跑到新建路的十字路口，绕过中心岗亭再往回跑。回家后，洗漱、吃饭、上班，日复一日。元旦那天，天寒地冻。我换了双新解放鞋，上衬衣下单裤，外面裹件军大衣。弟弟陪我到杏花岭体育场，说，哥还是一个兵！我冻得直搓手，笑一笑，把大衣交给弟弟，准备开跑。

环城赛跑的路线，是从杏花岭体育场出发，沿着府东街—新建路—迎泽大街—五一广场—五一一路，再返回杏花岭体育场。如果说，我在跑步方面有啥经验的话，那就是部队的武装越野和万米长跑。可这

和比赛是两回事。部队的越野和长跑，是集体行动，关键在于不掉队。环城赛跑是竞技，重点是争先。口令一下，人流像潮水一般往前涌，节奏一开始就带乱了。跑了没多远，就感到有点喘，只好放慢步速，等我逐渐调整好呼吸，前面的选手早跑得没影了。大约半程时，听到路边有人喊我，一看，是位熟悉的邻居小伙。后来才知道，他是刚下夜班，看到比赛队伍里有我，于是一路跟随加油。有人鼓劲，状态确实不同，心里默念坚持，再坚持，终于跑完了全程。

记得那年参加环城跑的有500多人，前30名有奖。我排在80多名。本想拿个奖品，却跑了个寂寞。当年心高气傲，未免沮丧，现在想想，成绩其实不错。

单位组织的爬楼梯比赛，是2002年元旦，距离我的环城跑已经20年过去。体力不比当年，但心气依然高涨。那年，新闻大厦刚落成，报社特意举办了这项活动。大家从地下室开跑，终点是26层多功能厅。口令响时，我跑在前面，上楼梯时就成了头名。前几层一步两个台阶，再往上就胸闷气短了，速度逐渐放慢。接着，就得借助护栏

攀援。爬到十几层的时候，开始大口喘粗气，双腿也变得沉重。楼梯很窄，你只要保住第一的位置，再甩开胳膊，后面的人很难超越。但是感觉有个人紧贴在身后，怎么也甩不掉，而且很累。于是闪到一旁，说你先上。那人也不客气，“嗖嗖”就冲上去了。再看下面楼梯，隐约看到一长溜人影，像蚂蚁搬家似的往上拥。暗地提口气，一步一挪，手脚并用，终于爬到了26层。到达的那一刻，很想坐下休息，却感到心脏“咚咚咚”直冲嗓子眼，似乎要蹦出来一样。太阳穴发胀，好像要炸裂。于是来回行走，两手不停地摩挲胸口，好不容易才平息下来。那次爬楼，我是第二名，半途超越的头名选手，是发行处的投递员。人家天天爬楼梯送报纸，脚力不错；编辑部的人，长年爬格子，腿上功夫早废了。

家人知道这件事后，大惊，说你多大了，拼命爬楼梯？太疯狂了！容易出事的！我笑而不语，心想，有些看似疯狂的事情，还是要趁早做，否则，力不从心的时候，就真的老了。

■ 灯下絮语

新年里与新年外

肖红

新年总是过得太快，自由放松的日子总是略显短暂，就在你一不留神的惬意里，就这么急急地溜走了。

仔细想来，其实，新年也并没有什么特别，只不过是卸下了平日的忙碌与焦灼，放松了自己，用一份好心情去自然地善待了每一个凌晨与傍晚；同时，也用这份好心情善待了自己的家人朋友同事和身边的一切。

试想，如果我们把每天都当成是过年，努力用一份好心情去面对日常里的每一次际遇，是不是每一天便如新年一样美好无比呢！

假期，的确是一个难得的好机会，用大把时间来丰盈自己的内心。

屏蔽喧嚣择一隅静读，给自己纯粹的安静，只与书本为伴，忘却零乱的纷繁，将精力与情感留给书中的人与事，此时的阅读才是高效的阅读，读有所得

才成为真正意义上的可能。

当然，假期也是有足够的时间，将热情与精力倾注到粮食与蔬菜上。一头扎进厨房，在音乐的律动中，陶醉在粮食与蔬菜里，当指尖划过每一种食材，经历清水与慢火的悠长，在食物与杯盘相连时，惊喜也便接踵而至了。

越是纷繁便越是想要求静，难得假期的日子在自己手中。做一些平日想去做又苦于没有时间做的事情，诸如此类种种，也并非一定得是在假期。如果我们把每一个周末都当作是过节，把每一天的碎片时间都利用起来，哪怕每天拿出一小时，去投入地善待自己的内心、给自己以心灵的自由，做自己所想所思，用这份时间的给予滋养自身，心情自然会好！

而由好心情所带来的，一定是你想要的生活！

认真对待自己的每一天！

逍遙尽藏雪地里

刘补明

心灵小品

冬是雪的情人，雪是冬的魂灵。错失了与雪花的约会，冬天只剩仪式，端端地丢了灵气。

跨进冬的门槛，就特别渴望来场没遮拦的雪，纷纷扬扬，飘然而至。狂风时需要遮眼，暴雨季雨伞必持，至于冰雹的降临，更是唯恐避之不及。但下雪是例外，无需设防，渴盼无比。那漫天飞舞的琼花，晶莹剔透的精灵，扑面而来，尽兴而至，抢个头位，撞个满怀，那该有怎样的奢华与惬意！

雪地里走路，一定要早起，赶在先里。苍苍茫茫，鸟兽未至，辽远的徒步空间，广阔的行走天地，随心所欲，任你设计。

雪地里走路，处处有佳作，时时可揭秘。小马踏成月牙，小狗踩出梅花，小鸡走好竹枝……

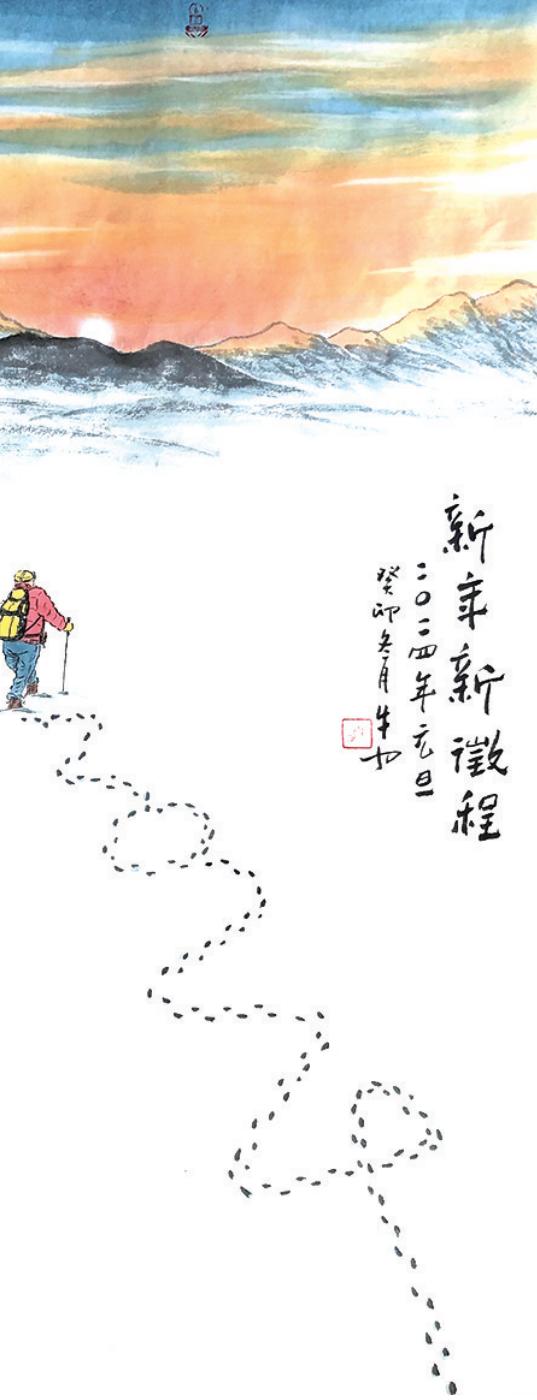
雪地里走路，那“咯吱咯吱”的响声，分明就是命运交响曲。驱散的是寂寞，逗引的是情趣。每向前行走一步，就会产生一个反向的力，制约你，平衡你，提醒你。踩稳每一脚，行好每一程。

雪地里走路，心旷神怡。不在意目标，不计较东西。孤独的踏行者，精美的设计师。用心来掂量前方，用情来丈量距离。足迹是你的佳作，身影是你的伴侣。

雪地里走路，通情悟理。背上不再负重，肩上无需扛起。灵感勃发，雅兴骤起。雪水是墨，大地为纸。洒下的只是汗，留下的全是诗。

雪地里走路，心驰千里。把愁绪抛洒在旷野上，将兴致板书在雪地里。

端正不怕风头站，逍遙尽藏雪地里。



新年新征程 牛力 绘