

阅读与跑步胜却人间无数

应晓红

但是没有一件乐事能与站在真理的高峰上目睹下面山谷中的漂泊、迷雾和风雨相比拟。这是一个智者居高临下的优越心态。但我们阅读后，看清了别人看不清的现象，想出了别人想不出来的思路，确实能让人的内心得到丰盈，获得灵魂的归属感。

如《荆棘鸟》中栩栩如生的人物刻画，曲折优美的情节发展，刻骨铭心的爱情历程，都深深地把我们带入了那个传奇的时代，那片美丽的土地。的确，这是一本值得一读再读、充满魅力和生命精华的书。

如《胡若望的困惑之旅》开篇的文字就好像是一个精彩的特写镜头，用倒叙的方式，设置了一个非常大的悬念。看了这一段之后，你就会迫不及待地想把这本书看完，看看这位来自中国的胡若望先生究竟在法国经历了什么，以至于落到那步田地。这就是让读者欲罢不能的技巧。

然而，最当得上 神来之笔 的，还数《王氏之死：大历史背后的小人物命运》一书的结尾。史景迁运用蒲松龄《聊斋志异》里的文学意象，为将死的王氏编织了一个瑰丽而又魔幻的梦境。那种时而飞翔，时而坠落，前一秒是明丽，后一秒是龌龊的画面，正是那个时代妇女心中的憧憬、忧伤与恐惧。作者将现实与浪漫穿插使用，让人刻骨地感受到郯城那个小地方的小人物的挣扎、麻木、愚昧和死一样的沉寂。

为伊消得人憔悴，衣带渐宽终不悔，阅读已深入骨髓，非此不可！

喜欢清晨一个人去跑步，喜欢早晨街道的空旷、空气的清爽，喜欢黎明前的光，透过黑暗时那一刹那的惊艳

和奔跑时被风撩拨起的头发，喜欢跑着跑着，太阳渐渐从远方升起，天空渐渐亮起来的感觉。

跑步六年以来，大多数的时间都是我一个人在跑，中间有加入过跑团，跟跑团的跑友一起跑，但是我更喜欢的还是一个人跑步。朋友和家人都问过我，你一个人跑步，难道不觉得孤独吗？这个问题其实我自己也有认真地想过，一个人跑步或许是孤独的，但是我却很享受这份孤独。因为于我而言，跑步不仅是健身，还可以用来冷静与思考。这两年，我发表的许多文章，都是早晨一个人一圈又一圈，在看似枯燥无味的跑步中构思完成的。很多时候，远离喧嚣，独自奔跑，是一种生活，也是一种境界。

每个人都有自己跑得最舒服的速度和节奏。我喜欢随心所欲地跑，没有既定的目标，也没有规定的配速。我更愿意把自己送进自然的怀抱，体验原生的美好，我想自由地跑，去完成我不受束缚的思考。人生就像一次超长距离的奔跑，总有一些路程始终充满诸多不易与困苦，但我们要始终相信低头是坚定的脚步，抬头就有清晰的远方，孤独之前是迷茫，孤独之后便是成长。

春风得意马蹄疾，一日看遍长安花，跑步愉悦身心，不可辜负！

在阳光明媚的早晨跑步，在万籁俱寂的夜晚静静地看书，身体因跑步而轻盈，内心因阅读而丰盈，动静之间，修身静心。阅读与跑步，胜却人间无数。

每一个不曾阅读与跑步的日子，都是对生命的辜负。

我的好动性格

口徐芽冬

且看这些成绩，是独特好动的个性，塑造了我的绘画人生。

小时候，我好动得让人生厌，只有会识文断字的父亲不讨厌我。记得七岁时，在家门口街沿的一条四尺凳上玩，凳子翻了，堂嫂的一只白色大公鸡被压死在凳下。堂嫂非常心疼这只美丽的大公鸡，她提起鸡就扔到我家门口。好在堂嫂夫妇一向疼爱我这个小妹妹，过一会怒气就消了。

九岁时，跟着教书的二姐夫去下寮小山村读书。吃饭时，自己一个人在桌旁边吃边玩，一不小心把筷子插进了喉咙深处，血都流了出来。可我痛也不知悔改，依旧一如既往。

在我十二三岁时，我家住房隔壁是轩间。当时房少人多，轩间也曾住过人家。故轩间后壁开了个小窗口，几根钢筋条当槛齿。我发现槛齿能把自己的头往外伸，一伸整个人都能爬出去。在好奇心的驱使下，当我去屋后大后塘时，就从窗口爬出。现在十二三岁的孩子们，个子长得很高，都像小大人。哪像我这样玩得不知高低，不懂事的人。

我的好动也给左邻右舍带来麻烦。不管在哪里，我的手一刻也停不住。长大后，一位邻家大嫂回忆说：芽冬小时候手真多动，连我家油灯下面的灯盏沿，都被她摸得铮铮发亮。

在校上课时，只要老师讲过一次课程，我都记住了。老师第二次讲解，我就厌烦不听了。我会开始做小动作，总是寻找左邻右座前后同学可与之互动的目标。少不了给老师瞪眼、批评。只有等老师提问答题时，我才回过神举着手，很想老师马上让我回

答问题。老师并非直接叫上我，要等别的同学都答不上来时，再轮到我回答。在课堂上，老师既爱我又恨我的好动。每次成绩报告单里的按语总是：生活朴素，上课做小动作。

孩子玩过家家或者游戏，玩得最起劲的就是我。我总是精力充沛，有时会当起导演，编造游戏情节。还会召集房前屋后的一大群孩子尽情地玩，玩得鸡飞狗跳。到十七八岁成了大姑娘，我才有所收敛。想起往事，觉得自己像个假小子。尽情地玩过，以后也得改变了。有着特别好动的我，还是改不了。人家姑娘走路与我不同，我走路总是三步并作二步，走得非常快。没有人与我同行时，会跑步走路。现在想起来，一个二十多岁的姑娘家，跑步走路少之又少。母亲看到我这样的性格行为，总是提醒说：姑娘家笑不露齿，走不露裙。想把我修理成一个文雅的姑娘。但是她想错了，我这天生的性格，本性难移。

正因为好动的性格，成就了我的画家之梦，我把一腔热情倾注绘画中。浙江师范大学美术系教授凌宇冰先生第一次看到我所画的鸡，就说：

你的性格独特。我想，独特之处可能是我好动的特性，彰现在我的绘画之中。有识之士曾评价我的水墨写意画：大气磅礴，淋漓泼辣又充满灵气。

几十年来这特别的个性，使我不知疲倦遨游在书山画海之中。除版画没画外，我从素描、速写、油画、水彩、水粉，一直画到中国画。国画从工笔画到大写意、花鸟、人物、山水都画。画家群体中，画得像我这样广的人实不多见。回想前几年，已是六十多岁的我天天在外面画速写。每天从早上5时起床，画到深夜11时才回家。吃过晚饭后，看书看到凌晨2时才休息，每天只睡3小时，几年来天天如此。对绘画的浓厚兴趣，使我忘记了劳累。这是奇迹，它就发生在我身上。

2008年9月，我走进了世界金融中心香港，成功举办了一场个人画展。香港政界、商界、各界人士络绎不绝地走进展馆观展。香港《大公报》报道了我的绘画人生事迹。

这些画比十年前进步了吗？展览期间，我问《大公报》编辑、策展人龙葆洸老先生。他说：这里的人都说我提携得对。几年来，没有看到这么好的画放在这里展出了。从香港回来后，《永康日报》《中国书画报》相继对我的香港画展之行进行了报道。2011年，我在天津美术出版社出版了一本《徐芽冬花鸟》画册。

且看这些成绩，是独特好动的个性，塑造了我的绘画人生。

丽州银壶

嗣林

那壶
形与款诉说着
沉淀厚重的分量
演绎荣华内涵
掌声工坊
总让人无法挑剔
给你无意间有意的完美无缺

那壶
流传着一个个故事
呈现一件件经典
诠释万般美好
美轮美奂
情真真意切切
赋予传承力量和无限的遐想

那壶
银色壶光
汇聚五金敲打的精致
志在满溢着芬芳
不是一般
正在悦耳的
敲打声声中缓缓走来

我不着急去见春天

田凌艳

满天飘落的银杏叶
是不是深秋寄给初冬的请柬
金色的小伞重重叠叠
恰似我的思念，已积攒了太多季节
顾不上停顿，也忘了标点
南方的冬天
总比雪花早到一点

哦哦哦，假装等一场雪
我在冬天来敲门的那一刻
一遍又一遍地复习从前
也给回忆一点时间
因为有你
我不着急去见春天

满天飘落的银杏叶
是不是深秋寄给初冬的请柬
金色的小伞重重叠叠
我和我的重逢，已等待了太长时间
顾不上风冷，也忘了花谢
南方的大雪
下遍了整个朋友圈
哦哦哦，兑现那一份念
我在飞雪又漫天的那一刻
一遍又一遍地重温诺言
也给拥抱一点时间
因为有你
我不着急去见春天

因为有你
时光再冷，思念也甜
我不着急去见春天
因为有你
时光再冷，重逢也甜
我不着急去见春天
因为有你
时光再冷，拥抱也甜
我不着急去见春天
因为有你
时光再冷，期望也甜
我不着急去见春天