跑过秦岭深处

廖晓梅

11月19日清晨，在留坝的半程马拉松起点处，天蓝得深邃又宁静，白头霜厚厚覆盖在道路两侧的花草上，我和阿呆姐不停地原地踏步，期待身着单件运动服的我们赶紧热起来。

我对阿呆姐说，我是个耐力欠佳且没有后劲的人，到时候如果我落后了不用等我，在终点见就行了。

跑步的圈子里跑得快的、多的、远的叫大神，我属于跑渣，是一个跑了9年步还跑不快的人。

不过坚持也算是一种美德吧，从最开始为了减重而跑步到现在只是单纯的跑步——不一定为了什么而跑，不用跑得很远，速度快慢听身体的，想跑了就跑跑……就像来参加这次比赛，没有刻意做准备，没有庄重的仪式，没有制定宏伟的目标，想来就来了！

发令枪响了，礼花绽放。起点拱门前像开闸的洪水，倾泻出了一条条色彩斑斓的丝带，犹如在这片土地上突然开出了朵朵五彩的花，慢慢地花朵移动、移动，最终拉成了一条线，和冬天的山路融合在一起。

我对留坝的地形概念模糊，我和阿呆姐说总感觉留坝是圆的，不像我们居住的地方就是贯穿东西的一条主线，留坝好像哪条路都可以到我们想去的地方，区别只是看到的风景不一样，远近各有不同。我们要跑的这条路，我对着地图琢磨了好久，才分辨出了大概方位，在地图上一条短短的线，我却要用两个多小时跑完，在这大山的褶皱里将自己体能释放到极限，将身心尽情放空和舒展。

这条路和一条小河相随，沿途的村庄不是很密集，太冷了，村庄还没有完全苏醒，耳旁只有河水的哗哗声和鸟儿振翅的声响。心率升高的时候侧耳听听，马上调整状态让自己的呼吸平稳、脚步放慢；累到想停下来的时候，再侧耳听听，告诉自己坚持再坚持——大自然的声音如此神奇，可以平和心情亦可激励人奋进。

小河上架有很多吊桥，吊桥那边的村居，炊烟正在升起，屋檐下挂着一串串的玉米和柿饼在阳光下闪耀着金色的光芒，村居安静祥和，村民们正三三两两赶来为我们加油。

路很远，尽头在21公里以外的地方。山路蜿蜒，大大小小数十个弯，阳光随着地势和山弯明明灭灭。这个季节若要观叶有些晚了，但若在跑步的时候开开小差，抬头看看远山，依然色彩斑斓，那耀眼的红啊、橙啊、黄啊……让人目眩。在一个弯道处，水杉挺立，阳光从路的最远处照下来，把路照成了白色的光带，把树映成了火把，把前方变成了缥缈的仙境，自己成了一位追光的英雄。

又一个山弯后，就只剩下自己在这山间酣畅呼吸，坚定迈步，我成了大山唯一的孩子，它把一片橘红的叶子落到了我的身上，给我贴上了一枚勇敢的勋章。人生的芜杂和生活的苦痛，在这片属于自己的山谷被淡化被遗忘，佩戴着这枚勋章我必将越来越果敢。

那些在路旁为我们加油的村民，那些站在冷风中的志愿者，那些在补给站递给我们热水的年轻人，让这个浪漫诗意的赛道，变成了充满人间温情的旅程。各种保障车缓缓跟随着选手的队伍，一场跑步赛事让我们猝不及防变成了这个世界的王。

我的脚步越来越迟缓，真想停下来歇一歇，不由得气得问自己——干吗要来找虐？累死累活全是自找的，下次一定不赶这热闹了！不对，不对，不能被这种情绪带偏，跑步就是一步步跨过脚下的路、克服身体的疲累、击退内在的恐惧，不能停！哪怕慢一点再慢一点……

跑步软件提醒我已经跑过了19公里，还有2公里，冲啊！依然跑不快，老是开小差——抬头就看到对面的山弯处一个柿子树上挂着满树通红的柿子，它身姿婆娑，风吹过，柿子抖动着，像灯市的灯笼晃花了我的眼，这“灯笼”不知道甜不甜？一恍惚我就跑过了那棵柿子树，前面隐隐传来欢声笑语……近了，近了，终点要到了！

在离终点还有几米远的时候，我身后的选手一个个都超过了我，我仅剩的那点气力完全不具备冲刺实力，罢了，我就是这么个随性又没有上进心的人啊。其实这成绩是我当了二胎宝妈后最好的一次，我给自己打100分。

我戴上了自己的完赛奖牌，领到了沉甸甸的完赛包，志愿者递给我一瓶热水，贴心帮我拧开了瓶盖，我把攥了两个多小时的拳头松了松、动了动，指头有些僵硬，这位年轻的志愿者真是懂我。阿呆姐站在阳光下等我，我们击掌，庆祝胜利，胡乱抹了一把各自脸上浸出的盐粒，笑得花枝乱颤。

赛事结束几天了，我腿疼——上楼慢、下楼疼、坐着站起来时疼，站着坐下时疼……这疼痛清晰地一次次提醒着我，我在冬天的秦岭深处走过一遭。丁老师的《秦岭南坡考察手记》中有这样一段文字，“他们和自然如此接近，似乎本身就已变成了秦岭中的一棵行走的树，一枚跌落的野果。他们聆听自然的声响，也聆听自己胸腹里的心跳。”“他们”是日夜兼程走在秦岭深山古道上的诗人们，千年后，我何其有幸经历了这次行走，某一瞬间自己也变成了秦岭的一棵树或者一枚果……

○诗意栖居

冬日鸢尾花

胡小燕

时序更迭，冬天说来就来了。校园里的花，该开的都已开过。樱花、鸢尾、栀子，紫薇、丹桂、百日菊，在各自不同的季节里，尽显芳菲，于我记忆深处留下美丽的倩影。然而一到冬季，众芳摇落，芳踪无觅，难得再见花儿亮丽的影子。

是日立冬，气温陡降，天空阴云密布，空气中有了凛冽的寒意。地上枯叶又厚了一层。松柏、香樟、桂花树虽是四季常青的树木，但此刻的叶子已失去春夏的那份生机，绿色中已然显出憔悴，只有晚樱树上挂着经霜的红叶。霜叶红于二月花，且作花赏。

教学楼前，花坛边的栀子树纹丝不动，我确信它们已经冬眠。花坛内的鸢尾花，匍匐在地的叶子半青半黄，走在衰败的路上。虽然明白生命的荣枯是自然的法则，不可抗逆，经过时，我还是轻轻地为之叹息了一声。

且慢！那是什么？我意外地发现，就在花坛内那块写着一个大红“俭”字的石头旁边，潦倒的草丛里竟然冒出一枝亭亭的鸢尾花枝！青绿的枝头高擎着一个紫色的花苞，形如大号毛笔，倒立在那儿，尖尖细细的“笔头”指向冬天灰蒙蒙的天空，它要书写什么？青春灿烂的风景已走过，为何还要凌寒而来，做这冬天花坛里的孤勇者？

我凑上前去，端详这含苞的花枝，疑惑的同时也充溢着相逢的欣喜。我祝福它好好地生长。毕竟在冬天，要想开出春天一样的花朵，那肯定不是一件容易的事情啊！我在心底默默地为这枝即将开花的鸢尾呐喊加油！

从此以后，经过花坛，我便有了牵挂，总要去探视一下。一日午餐后，我去看，在冬日宁静的阳光中，鸢尾的花苞已经松开，只是花瓣还没伸展，虚掩在一起，仿佛一个人因为害羞或者害怕见人而捂着脸。为着它这样有趣可爱的情态，我不仅莞尔一笑。

又过了一会，大概不到一个时辰，我再次经过时，瞧了一眼。哎呀，它紫色的花瓣已经舒展开来，在风中微微地颤动！我竟开始自作多情地想：转身的工夫，它就开了，如此迫切，莫非花解我意，知我爱它，怜它，是我欣赏的目光鼓起了它最后的勇气，使它终于战胜了自己的犹疑和胆怯，从而勇敢地怒放！

王阳明说：“你未看此花时，此花与汝心同归于寂；你来看此花时，则此花颜色一时明白起来。便知此花不在你的心外。”由此可知，既见此花，此花已在我心内。这是开在我心中的花啊！

在这一方小小的天地里，我不知道除了我，是否还有其他人，也曾注意到这一朵鸢尾花的存在，也曾如我一样为它驻足，为它期待。

我由衷地爱上了它，给它拍照，与它暗自细语，倾诉我内心深处一份人所不知的孤独。忽见，阳光中一只橙色的小蝴蝶，翩翩飞来，立在花端，轻轻一吻。我突然有种莫名地感动——你若盛开，自有蝶来！

○人间草木

木瓜

杨旭

遇见木瓜那年，我还年轻。妻子在钢厂上班，三班倒，我是经常要做饭的，时不时去离家不远的菜市买菜。小巷子很窄，彩色的蔬菜，摆在街的两边，让暗灰的巷道有了亮亮的颜色，各种混杂的声音，浮在空气里，像气泡，热乎乎的。初冬，有风在屋顶吹过，一群瘦小的雀停在街口落叶的梧桐树上，也没人在意它们的存在。

走在小巷里，感受烟火的气息。路过一位老奶奶的菜摊旁，没有菜，只有一个小拳头大的上面有些青黄麻点甚至泥土的东西，奶奶说，菜卖完了，就剩下一个木瓜了，一元，能吃，泡坛子香得很！我拿起来，闻闻，淡淡的香味和泥土混杂的气息，瞬间打动了我。我买走时，奶奶说谢谢我，我知道奶奶的谢意是我买了她的木瓜，她可以早早回家了，回家坐在自己的屋子里，就着火塘吃口热乎乎的饭了。

木瓜被我洗得干干净净，它身上的大大小小的点儿洗不掉，可能是采光的不均匀，或者风的作用，又或者鸟儿的访问。之后的它，在我的书桌上，躺在一只青花的小碟里。小屋有了淡淡的清香，妻子每次整理书桌时，把木瓜和碟擦拭得一尘不染。瓜上的青黄变得明黄，每次看见木瓜的样子，我的心总是生出很多欢喜。春节，妻子上班，我带儿子回老家过年，从故乡归来，不见书桌上的木瓜了，妻子说，木瓜后来的皮发皱，慢慢出现了暗红的大斑，她怕腐烂，就扔掉了。

我沉默半响，我没有看见木瓜最后的样子，与初见的质朴和可爱相比，成了另外的样子，干瘪，暗淡，萎缩，悲伤……偶然翻看《诗经》，一首《木瓜》的诗耐人回味，“投我以木瓜，报之以琼琚。匪报也，永以为好也”，这是青年男女互相赠物以定情的诗，诗是青年男子写的。你投赠我木瓜，我拿佩玉回报。不求回报哟，愿我们永远相好。木瓜虽然是极平常的东西，但它代表着女子的感情，所以男子得到以后，欣喜非常，立刻以琼琚回报，希望同女子永远相爱。诗里的女子既大胆主动，又含蓄委婉，一个“投”道出了女子的质朴纯净脱俗直率与可爱。2500年前《诗经》里的女子一定是美丽的。

多年以后，我有了山居，在小城外的北部乡村。山谷，森林，泥土的小屋，窗外搭建伞状草庐，庐下一石磨盘的茶台。从小城带几卷书，一壶茶，一本书，听溪、看山、观鸟、访邻，让心安静下来。我与木瓜再次相遇，因山中唯一的邻居，一位年长的哥哥，木匠，少言，一个人生活，做小木凳卖，质量好，远近有上门买。他家厨房窗外坎下有一棵木瓜树，每年冬天我上他家摘一些木瓜，自己留点，其他分送给朋友。我才知道木瓜放久了，失去水分，变得皱皱巴巴，但是不会腐烂。像核桃的外壳，收缩，凹凸，坚硬，暗红，永恒，长久。

再后来，邻居搬走了，我因为妻子生病需要陪护也很少去山居了。但是每年的冬季，住在汉江南岸的一位朋友知道我喜欢木瓜，一定留意着木瓜的信息。木瓜在我心里已经不是木瓜了，而是我的朋友，每年冬寒的季节里，我宅在家中，深居简出的时候，目光掠过暗红的木瓜，知道这人世间之外的另一种物语，同样提示我们，昨日，你来自何处，明日，归途又在哪里？不由得让你珍惜当下的途中！

○心灵花园

汉水 玉龙绕秋山 杨庆 摄

冬夜的隐秘

张鸿雁

要经历多少次诀别
才可以在转身时调匀冷暖
忘记红叶的撤离
芦花轻吟的那句歌谣
已被寒意加持的风最有力
正吹过日渐纷乱的枝稍
低过眉眼的种种表情
将会落向何处

指尖上伫立的山水
已在昨夜的白霜里憔悴
长亭与短亭倔强
一亭一亭刻意拉开了距离
星光都曾窥见了什么
为何成为越来越浓的沉默

足够的冷静才能等来雪落
一朵察看过天下的雪花
能恰好落在了眉梢
自己就会在融化时
替逝去的光阴流下泪水
这是只属于白雪的深奥哲学
唯有冬夜的炉火才能领悟

关好门窗 捂紧一些词语
可总有灯火 被风越吹越旺
焚尽了想要包住它的夜色
人们已学会深居简出
把时光都让给了过冬的草木
云朵正在说服雪花起程
删尽不合适宜的叹息
擦拭尽冬夜全部的阴郁
为黎明的崛起谱写一首晨曲

老房子（外一首）

周国平

想象有一双温暖的手轻轻推开虚掩的门
挣脱时光的蛛网
从过往的岁月解救出一片月光
以及奶奶总也讲不完的神话故事

门没有闩，没有锁
一只猫挤进屋里，一只狗窜出门外
它们紧跟着主人和灶台
各自保持着沉默

年轻人已迁移到新居
老房子如迟迟不愿离去的老人
守着祖业和一些记忆
将日子缓缓延续

天空撒一片星子
田野撒一片谷子
一柱温柔飘渺的炊烟
已变得遥不可及

旧农具

堆放在老屋里的旧农具
像农人的遗骨
这接近完美的劳动残骸
沉默成土地的遗嘱
春天到了
它们在父亲的一番修理后
又挣扎着走进田野续写春天的希望

为了粮食
土地磨损着农具
为了生活
农具磨损着父亲
农具越磨损越瘦小
父亲越磨损背越驼
最终他们成为土地的一部分
成为我们的骨头

针灸笔记

王金纲

当我躺在针灸理疗床上的时候，心里依是忐忑的，我没有系统做过针灸治疗，不知道能不能够忍受这种针刺的疼痛。我眼睛闭上又睁开，睁开又闭上，静静地等待大夫过来施针，但内心里却始终有着一丝胆怯，迟一点吧，迟一点吧。

中医院针灸科门诊与别的医院不同，诊断和治疗同步进行，门诊处大概有四个针灸理疗室，大夫诊断一批，然后到针灸室施治一批，如此循环往复。不一会，过道里响起了细碎的脚步声，我知道，这是大夫正在向我走来，我做了个深呼吸，鼓足勇气咬紧了牙关，能不能忍受都得忍受，谁让自己有病在身呢。

说来惭愧，我堂堂七尺大汉竟然害怕打针，并由此衍生出对所有针头类的东西都有着莫名的恐惧。我不知道这种恐惧始于何时，只依稀记得小时候生病发烧，母亲拿着在滚水里煮过的硕大的针管追得我满屋子跑，母亲是村里的接生员，会打针，她有一个画着十字的医药箱。还有一次我生病，母亲说要用针扎手指，于是，我被强行按住双手，针还没碰着手，我的哭喊声便凄厉地传出了屋外。之后，我对所有带刺的植物都心有余悸，比如皂角刺，板栗壳。我也害怕麦芒，不喜欢割麦子，麦芒划过手臂、脖颈，被汗水一泡，又疼又痒，难受无以言说。

今年夏天，热浪一浪高过一浪，连续的高温使人心绪全无，而此时，我好像得了一种叫作偏头疼的病症，搅得我心烦意乱，无所适从。疼痛呈间歇状，一会儿舒缓，一会急促，止痛药一吃便会缓解，药劲一过便复疼如初。我上网查了查，竟有忍受不了长期的头疼而抑郁的。

去中医院做做针灸吧，许多朋友这样建议，他们还给我列举了身边很多人的实例。我虽然有些心动，但一想起那些细长而尖利的针灸针，内心便有所退却。在我的认知里，输液虽然也要扎针，但留置针一次要用好几天，而针灸一次就要扎数十根，天哪，那不是要人命嘛。身边有两位朋友做过针灸，我分别询问他们诊疗时的感受。一位说，针灸终归是一件痛苦的事情，一般人都能忍受，就看你的耐受力，或者能忍受多久；另一位望了望我说，你一个大男人也太矫情了吧，就扎个针么，再痛也没有你头疼那么厉害吧。我被说得无地自容，但内心里却做了决定，去针灸。

大夫轻轻地拨弄着我的头，酒精棉球在发际间游走。噌噌噌，大夫开始施针了，我还没有来得及感觉疼痛，针已经布满了半个头部，然后是双手和双脚。我感觉，在大夫的眼里，我的头就是一块秧田，那针便是秧苗，大夫的手便是插秧机。随后，大夫连接上电源调试震动的频次，按我的承受情况固定，整个过程不到两分钟。没有想象当中的疼痛，我当初的恐惧真是毫无来由，看来，任何事情不经过亲自体验，仅凭想象是无法准确感知的。

针灸科住院部在十四楼，因为床位满员，我被安排在十二楼，我每天都要到十四楼或者门诊针灸室实施治疗。扎针、微波烤、艾灸、火罐轮番上阵，三天过去了，我头疼的症状没有丝毫减弱，不免有些心急。主治医生说，叔叔，一个疗程最少是七至十天，你一个疗程都不到，不用急的。多年来，我就诊过很多医院，也因病住过几次医院，从来没有大夫或者护士称我为叔的，要么是××号、××床，要么是直呼我名。回想起刚入院的情景，护士说，叔叔你稍微等一下，大夫处理完病人马上就来；叔叔，没床位了，只能给你安排到十二楼了……从大夫到护士都是如此地彬彬有礼，我感觉到了一种尊重和温暖。

第二天，科室主任得知我的症状没有缓解，说要给我“放血”，一听这两个字，我的精神又紧张了起来，我想，该不会是用刀子捅一个窟窿吧。主治医生说，没那么可怕，就是个正常的治疗，和扎针差不多。经她不紧不慢地解释，我松弛了下来。针刺、拔罐、消毒，放完血之后，感觉真的没有多么痛苦，只是觉得“放血”这个医学名称，实在是有些夸大其词。以后的时间里，我每天针灸，每天都按时做艾灸和其他理疗，第六天，我的头竟然不疼了，我忽然又有了一些兴奋，有了出院的想法。主治医生说，你得继续按疗程治疗，巩固下疗效，别急着出院，如果病情反复会很麻烦的。我按照疗程完成了针灸，通过观察没见复发的迹象，才办理了出院，至今已经快三个月了。

头疼没有再出现过，我不由感叹着针灸的神奇！由此，也改变了我对针灸针的印象，它不再是那个锋利无比闪着寒光甚至有些面目狰狞的怪物，我似乎对针刺也没有那么害怕了，一次针灸，不仅治愈了我的头疼，也治愈了我的恐惧呢。

○百姓故事