

从娘子关的赛道开跑

□张晓萍

2026年5月31日,黑龙江宝清全程马拉松赛道。

那天,是宝清罕见的热天,30多摄氏度的高温把赛道都浸透了。天上像有九个太阳一般,一众跑者只要看到补给站,就仿佛看到了生命的绿洲,蜂拥而入,绝不放过任何一次哪怕只喝几口水的机会。好多人一边哭一边往前跑,好像他们的奔跑就是为了找水源。

伊哥说:“我舍不得哭。跑到20公里的时候,感觉身体的能量要耗尽了。我心里只有一句话——在想放弃的那一刻,再往前迈一步。”就这样,终点变成方向,伊哥完成了这场烈焰下的奔跑。

“当天的宝清融媒体采访了一对七十多岁的参赛夫妻,阳泉人,在黑龙江看到家乡人,心里有说不出的亲切。攀谈中得知,原来我们都是从娘子关的半程马拉松开始,走上全国各地的马拉松赛道的。”伊哥聊起他乡遇故知时,眉眼间洋溢着喜悦。

阳泉市首届娘子关半程马拉松始于2023年,仅设女子半马和迷你跑项目,主打“巾帼+文旅”特色。“在家门口跑马拉松”对阳泉人来说,绝对是一件新鲜又时髦的事,街头巷尾议论的多,走上赛道的少。那时候的伊哥,是才开始跑步的“小白”。

伊哥刚开始跑步,就是凭着一股热情,去体育馆跑到精疲力竭,然后安慰自己说,又是向健康迈进的一天。不久,盲目坚持带来了身体反噬,身体各部位的疼痛轮番上阵。“跑步如果成了一件痛苦的事,恐怕就很难坚持下去。”伊哥寻思:“跑道上那些身姿舒展、步履从容的资深跑者,那些近在咫尺却始终无法赶超的前辈,他们是如何做到日复一日跑步的?”于是,他利用热身、拉伸的时间,主动跟老手们交流:跑步的姿势、步频、配速、时长,甚至买什么品牌的装备,都摸了个门儿清。调整了跑步策略后,伊哥基础体力和耐力逐渐提高,奔跑的节奏日渐平稳。

2024年,第二届娘子关半程马拉松赛事升级,取消性别限制,增设十公里项目,中国田径协会认证为A1类省级品牌赛事。赛事规格的提高,吸引了来自全国各地的长跑爱好者,5000名跑友在赛道上尽情拥抱自然的风,探寻历史的深邃,感受运动的快乐。赛事直播观看人次近六百万,伊哥在现场给跑友们呐喊助威,心里升起热切的愿望:我也要跑道换赛道。

2025年5月25日,阳泉娘子关半程马拉松鸣枪开跑。五颜六色的参赛服

汇成流动的彩浪,伊哥随着人流向前奔涌,呐喊声、助威声搅在一起,整条道路都被蓬勃的朝气填满。跑道换赛道,一切都是崭新的。山城阳泉坡多弯多,上下坡怎么跑,拐弯怎么控速,伊哥都没有明确的策略规划,他就是想在家乡的赛道上感受城市的集体心跳,完成人生的首个半程马拉松。

“跑步是件上瘾的事,跑惯了,几天不跑就浑身不得劲儿。跑过半马的人,难免惦记全马。”伊哥听过不止一个跑友这样说,听得多了,他有点心痒痒了。

2025年11月30日的上海马拉松是世界田联的白金招牌赛事,吸引了91个国家和地区的国际跑者,报名总人数超35万,中签率仅有7.2%。伊哥幸运地中签了。

全马是对身体耐力和意志力的极大考验,跑过全马的人等于重生了一次。所以,跑者要有充分的准备和规划。而伊哥中签那会儿,只跑过一个阳泉的半马,连35公里的训练都没跑过一次。挑战全马,他靠的是一股子无知者无畏的勇气。

“开跑前一天晚上,基本没怎么睡觉,第二天四点多就醒了,整理背包的时候,手都是抖的。”伊哥这样回忆跑步生涯的第一个全马,“35公里的撞墙期,腿就像灌了铅,脸上流的已经不是汗水,而是盐粒子。呼吸粗重急促,喉咙干得老想咳嗽。摆臂动作越来越僵硬,酸胀感蔓延到大腿,膝盖也开始卡顿酸痛,每抬一次腿都好像是从泥坑里拔出来那样艰难,心里不由得焦躁起来。”

伊哥开跑前,我和梁兄正在海南。为给伊哥补充能量,我们一箱一箱地投喂海南粉蕉,之后又直飞上海为伊哥助阵。大向姐合理搭配膳食营养,全力做好后勤保障。赛事当天,梁兄和大为开车送伊哥往返赛场,我、大向姐和涵涵守

着直播全程观看。伊哥在4小时22分23秒冲线时,整个人虚脱了一般,趑趄地拖着腿往前挪,几乎不能走路。一周多的时间,站不起,坐不下,睡觉翻不了身。事后,伊哥跟我们分享感受:珍惜身体的每一分力量,百分之百用在奔跑上。

从2025年5月到2026年5月,伊哥从阳泉跑到上海,跑到厦门,跑到茂名,跑到眉山,跑到重庆,跑到黑龙江。春夏秋冬步履不停,完赛了两场全程马拉松、五场半程马拉松。其中,眉山和重庆的半马仅间隔一周,属于背靠背参赛,厦门和茂名的半马仅差二十天。跑一场赛事,看一城风景。每次完赛回来,我们都会坐在一起,听伊哥和大向姐聊一聊参赛中遇到的人和事,办赛城市的风土人情和地方美食。

十多年前,我看过村上春树写的《当我谈跑步时,我谈些什么》,当时对于村上春树参加铁人三项、100公里超级马拉松的描述感受不是太深,伊哥从一名跑步爱好者一步一步丈量马拉松赛道的事,却深深震撼了我。上海回来后,我、梁兄、大向姐都开始跟随伊哥跑步。孩子们则承包了我们两家全年的营养保障。跑步的前三个月最痛苦,难坚持,但因为伊哥的科学指导,我克服了身体疼痛的恐惧,梁兄调整了跑步姿势,大向姐耐力越来越好,我们就像抄了近路一样,不知不觉就越过了艰难期。每天,我们在群里分享跑步动态消息,谁步频不错,谁又快了几分,谁又多跑了一公里,为健康流的每一颗汗珠,我们都相互鼓励点赞。如今,在伊哥的影响和带动下,周围亲近的朋友陆续都跟着我们跑了起来。

泰戈尔说:“把自己活成一道光,因为你不知道谁会借着你的光,走出黑暗。”伊哥,就是这样一束光。阳泉娘子关赛道,就是光的发源地。



蝉声如旧

□白瑞勤

日光照下来
大地是一块烧红的铁
蝉鸣一声一声像火星飞溅

这样的日子如珍藏的影集
一幅一幅画面堆叠
少年时,蝉声是一张张彩色纸牌
扇出的画面是新奇的世界
青年时,蝉声是奋进的战鼓
催我攀登了一座座高山
中年时,蝉声像母亲的呼唤
让脊背湿透的我到树荫下躲凉

如今,人近老,鬓已霜
蝉声如旧,却不是那年那时
蝉声一声跟着一声,从早到晚
像奔马的铁蹄
把一天踩成薄薄一片



今年盛夏
我又是一棵树下驻足
蝉鸣像在和我娓娓而谈
它说什么,我已知道
只想这热,这蝉鸣
不要走快、走远

多想同夏蝉一起放声呐喊啊
我却静立
任蝉声缓缓洞穿人间

第53期(7月25日)

《一条老巷的重生,裁着县城温暖的
人间烟火》

内容简介

七一巷小吃街,曾是作者走了十几年的烟火旧巷。放学以后、下班路上,总爱拐进去,闻烧饼香、尝灌饼脆,听着那此起彼伏的叫卖声,日子便有了踏实的感觉。可那时路旧房老,雨天泥沍积水,晴天尘土飞扬,让人既爱又忧。去年秋天,旧巷开始改造,违建拆了,店铺焕新,连墙裙都刷了新色。如今再踏入,那份熟悉的亲切丝毫不减,却多了几分舒心与从容。它体现着县城的成长,也暖着每一个过路人的心房。



“我身边的故事”
主题征文



一本没有归还的书

□张海江

在阳泉市第一人民医院家属院住着的时候,出门,下台阶,穿过天成巷,五分钟就到了邮电大楼。邮电大楼门口的空地上,很久以前是自动形成的集邮市场,后来,逐步演变成一个古玩市场。

每兜里装几个钱,我就不由自主去了那里。我对那些古钱币、古瓷器、古字画一概不感兴趣,只喜欢收藏旧书。在旧书摊前流连忘返,反复选择。最后,提一袋子旧书,兴冲冲回家。然后,在一本本书的扉页上郑重地签上自己的大名,盖上石刻的印章,落上年月日,分类放在书柜里。闲时,摸其脊,抚其封,阅其容,身心大悦。

当然,那本美国记者埃德加·斯诺写的《西行漫记》算不上老书、旧书。我发现它的时候,它被一位卖旧书的老先生和一些杂七杂八的书一股脑装在一个编织袋里。因为经常买他的书,算是熟人,老先生允许我把编织袋里的书都倒出来,一本本挑。当时,这本书出现的时候,我眼前一亮。

书的封面是那张闻名中外的“抗战之声”照片。早晨红色的霞光下,一个八路军战士挺胸抬头,目视前方,右手举起军号,军号下的飘带在风中飞扬,嘹亮的军号声仿佛就在我的耳边回响。封二是同一帧照片的黑白原照,不同的是,战士眼前不远处,立着一面“中国人民红军抗日先锋军”军旗,在风中猎猎。

买下这本书后,我回家用塑料胶布把封面和书脊转折处的裂缝仔细贴好。又读了一遍(以前读过),摆在书柜最显眼的位置。有朋友登门拜访,粗衣陋室,能够炫耀的,只剩下满柜子书了。

我住一号楼。三号楼一单元三层住着一位八十多岁的老太太。她是阳泉市第一人民医院退休的一名护士。丈夫早逝,五个女儿都嫁到了外地。不过,老太太虽满头银发,但身体、精神状态都很好。路上我常会碰到她买菜。

有交集的一次,是老太太大包小包买了很多东西,在门口的台阶上歇息,我帮她把东西提到了她家三楼,老太太热情地邀我进家喝口水。我不愿意拂了老人的心意,欣然应允。

进门,两居室的房子里干净整洁,客厅不大,迎面还摆了一套老以前的组合柜。组合柜里摆着几幅相片,有彩色的,有黑白的。我很好奇,一幅黑白发黄的照片,五个女孩子并排,都穿的是有八路军臂章的军衣。正在琢磨,老太太指着最右边的女孩子说:“你看,这就是我年轻时的样子,你肯定认不出来了。”

原来,老太太叫邵玉珍,和照片上的四个女孩子一起,以前是八路军129师385旅769团卫生队的卫生员,那时刚十八岁。她曾随八路军转战在太行山区。在一次和日寇的遭遇战中,为救护负伤的八路军战士,她自己也不幸负了伤,被部队留在后方,后来辗转来到阳泉市,转业分配到阳泉市第一人民医院当了一名护士。谈起那个战火纷飞的年代,老太太情绪激动,眼里噙满泪花,指着照片上她身旁的战友,说:“她,她,还有她,都牺牲了……”

那天,我坐在老太太家简朴的沙发上,听她讲了很多战争年代鲜为人知的故事。茶几上放着她早给我沏好的茉莉花茶,直到凉透了也没有顾上喝一口。

在医院的家属院里,一来二去,成了熟人。我也经常邀老太太去我家串门,叙叙家常,饭时,把她留住,主要是想听她讲她的往事。

一天,老太太饶有兴趣地看我收藏的那几百本书,很快发现了那本《西行漫记》。她对这本书爱不释手,翻到书封面后的那几页老照片,她指着斯诺说:“那时,我刚从太原辗转到了延安,虽然在延安待的时间很短,但这个美国人我是见过的。还有朱老总、康大姐。徐特立、谢觉哉等几位延安的老同志我都远远地见过。借我这本书看看,看完了尽快还你。我能看出来,这一书柜的书是你的宝贝。”

书借走了。十天,二十天,一个月过去了,我再没有见过邵老太太。有好几次,我到了她住的三楼,站在她家那简易的防盗门前,想举起手敲门,终究没有。

一天,在天成巷碰见我的同学,他住二楼,老太太住三楼。他知道我和老太太比较熟,问我:“我家三楼的邵老太太住院了,心梗,在医院ICU抢救,你知不知道?”我赶紧放下手边的事情,直奔医院ICU抢救室。

终于见到了邵老太太,她躺在病床上,瘦得不成人样。她吸着氧气,浑身上下插着各种各样的管,和往日的她判若两人。看到我,老人勉强挤出一丝笑容,艰难地抬了抬手,指着床头柜上的一串钥匙——“那是我家的钥匙,你的书,我早看完了……真是一本好书。书就放在家里的茶几上,拿回去好好珍藏。”

瞬间,我热泪盈眶。

没过几天,老太太与世长辞了。

我没有去取书。我希望,她的孩子们,如果心有感应,应该把那本书同老人一同安葬。

后来,我再没有看到过同版本的《西行漫记》。顺便说一句,《西行漫记》的另一个名字,叫《红星照耀中国》。