

我的花甲马拉松

◆ 周时初

老腿给我好看的

“上海国际马拉松赛”我听说了多年。但一直觉得,那是训练有素的专业运动员的事,跟我们这些平常人,有啥关系?可是有一天,听徒弟说,他参加了马拉松赛。我几乎不敢相信:他这样一个普普通通的人居然也跑“马拉松”?

徒弟跟我介绍了一番马拉松赛的情况。这么一听,我对马拉松有了新的认识,也一下子有点心血来潮:看来马拉松和我们并不遥远嘛!或许适当锻炼,我此生也有可能体验一下跑马拉松的感受?

可是再一想,自己是个即将退休的人了,不免又有点犹豫。我将想法告诉了徒弟,希望得到他的支持。他却说:“那样的话,你去参加‘健身跑’咯,这适合你们年纪大的人。”

什么话,简直小瞧人嘛!我刚产生的一点希望,几乎又被他打压下去。一气之下,我暗下决心:要么不跑,要跑至少来个半程马拉松!

说干就干,我当天晚上就开始训练。

不料这第一次练习就遭到了挫折。在公园,我沿着一段约两百米的路一路跑去。没跑多久,常年不锻炼的老腿就给我好看的了。“坚持!这点痛算什么,我还要跑马拉松呢。”我在心里给自己鼓劲。可是,不争气的腿肚竟然抽筋了,痛得我只能一瘸一拐地走,还痛了好几天。

徒弟见了好笑,也心疼,就来给我指点迷津:“要充分活动开才能跑。你刚开始练跑步,急不得,要循序渐进。”

听了他的建议,我改变了训练方法:将训练放在一天中的每一刻。无论去菜场或超市,我都一路小跑。从打基础做起,先把腿脚练扎实。坚持了半年,觉得腿脚力量和柔韧性等都明显提高了,这才正儿八经开始练跑步。

筋疲力尽跑半程

我打算先练2000米。真的跑时,那感觉就和平时的小跑完全不同了。刚开始时胸部像要撑破似的,还隐隐有点痛。我知道,伤不起,一定要减量,而且速度也不能快。就这样,小心翼翼地练了一年,2000米竟已不在话下。

第2年,我考虑增加距离了。虽然每增加一公里,就是一个新的难题,可是为了马拉松,我一定要不断地突破!最后,增加到了7000米!自然,徒弟现在已是我的跑步教练了。

此时我有了点底气,终于大胆去报名参加“半程马拉松”。

转眼到了开赛的日子。有徒弟的指导,和自己的努力,我对“半程”很有信心。开赛后,徒弟一路跟着我。在啦啦队的鼓舞下,我真的加了油,顺利地跑过

了一万米,心想照此下去,“半程”没有问题。

不料,到了1.5万米后问题渐渐出现了。先是髌关节有点吃力,接着酸痛,再后来就是举步维艰了。速度越来越慢,本来落在我身后的选手都从我身边超越而去,连平时不起眼的某些“弱勢群体”——中老年妇女及小姑娘们——也一个个迈着轻松的脚步超过了我。我咬紧牙关,拖着双腿,艰难无比地前行着。路边的啦啦队依然兴高采烈,有挥着小旗的,舞着彩带的,敲着小鼓的,现在对我来说,只剩下了一片闹哄哄……

不知过了多久,不知跑了多久,好不容易,终于到了终点。

第一次跑“半程”,虽然跑得不像样,但至少体验到了是怎么回事,也知道了今后练习应该注重的方向:腿部的耐受力是关键。于是,针对这一弱点我又练了一年。第二次跑“半程”,就不像上一年那样受罪了。

跑完后,我有了信心,决定下一年冲击“全程”。自然,艰苦的训练也随之开始了。从春天到秋天,只要身体状况许可,坚持着练,大热天都不敢放松。只有平时多流汗,赛时才会少受罪啊!

单飞勇闯“鬼门关”

日子过得真快,一眨眼又到了开赛的日子。那是2011年12月4日。

早上7点半,我们汇集在陈毅广场。数万“老马”个个摩拳擦掌,跃跃欲试。此刻我的心情有点紧张:今年徒弟参加了一个跑步组织,“放手”让我“单飞”了。这下可要玩真的了,我自己定下一个方案:前半程不能快,保存体力,以备后用。如此安排或许能支撑住“全程”。“生命第一、自保为重”,这是马拉松组委会多次的短信提醒。

发令枪响后,整个队伍慢慢地启动着,4分钟后我到达了起跑线。哪知一过线,个个都速度加快,犹如脱缰的野马。我牢记着组委会的提示:咱们就“慢生活”吧,跑完就是胜利。

我跟随浩浩荡荡的马拉松大军,一路上“南浦”、过“雪野”、走“世博”。没了徒弟的指导,一切全靠自己掌控了。过半程时,我对自己讲,还有更艰苦的路程在后面呢,要坚持到底。我不断给自己良好的心理暗示。

据说35公里是个“鬼门关”,一切的不适和不良反应都会出现。没想到在23公里,我就提前尝到了难以战胜的折磨人的滋味:双腿肌肉酸胀,体力渐渐透支,简直有一种生不如死的感觉。头脑中不断地产生消极的念头:“我本来就只有半程的实力,却偏要跑什么全程……真是自不量力……现在倒好……”

“不!这叫挑战自我,挑战极限。”此时在我的心底,突然冒出了一个强硬的自己。“既然这是你的选择,那就坚持吧,开弓没有回头箭,决不能放弃!”

我知道,严酷的考验开始了,只有用毅力去战胜它。我迈着几乎麻木的双腿,机械地向前跑着。路边的饮水站,不仅及时地补充了水分、能量,更增强了我的毅力,产生了神奇的动力。我只有一个念头:“奋力向前!”

不知不觉,过了几个“折返点”。一看提示牌“38km”,不由心情一阵激动——胜利在望了。此刻,只听后面一位参赛者大叫:“加油……”却不见他赶上来。我知道,这位老弟只有“上气”,没有“下气”了。我可有的是“中气”。我用今年最时髦的口号在心中默默地为自己加油——“马拉松,我hold住!”

过了最后一个“折返点”,终点已在眼前。我每跨一步,都清楚地看到,接近终点一步。步步逼近……终于,我踏上了终点的红毯!听到电子计时器“滴”的一下,我浑身脱力,但却精神振奋。我实现了马拉松梦,我成功了!

或许有人要问我的成绩如何?这咱就不说了吧。我想说的是:一个年近花甲的人,从200米起步,经过4年的努力,最终在6小时内跑完4.2万米,这就是我的成绩。我为自己感到骄傲。



本版插图 邹勤

妻开店来我下厨

七年前,妻子下岗后在一家商场里租了个摊位卖衣服,由于离家较远,且店里只有她一人,中午回不来,我便开始每天给她送饭。

刚开始的几个月里,妻子每天中午在店里吃到我送去的热腾腾的饭菜,她也高兴,我也高兴。可有一天早上,她跟我说:“你下班后又要做饭又要给我送饭,连午觉都睡不了。不能为了我,拖垮了身体,从今天开始就不要再送了。我中午随便买个馒头,喝水就行了,左右的同行都这样。”

说实话,我对妻子说:“人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌,何况是非常重要的午饭呢。”随即我又打趣地做了个戏曲动作:“为娘子送饭,小生愿意就是了。”

妻子是地地道道的北方人,爱吃面食,没开店前,每天中午她都会在家做各种面食;而我呢,由于从小懒惰,却不会做面食,只会做米饭。我们这儿有句土话:“打官司靠赖,吃米饭凭菜。”为了让妻子喜欢这顿午饭,我变着法儿烹饪各类可口的菜肴,每天中午至少做两个以上的菜肴。有了这香喷喷的菜肴,慢慢地妻子爱吃米饭、炒菜了,而我呢,在妻子的帮助下也慢慢地会做各种面食了。

多送些饭的奥秘

一天回到家,妻子跟我说道:“你做的饭菜太香了,让我的胃口大增,从明天开始,你给我多送些。”听到妻子的夸奖,我的心里美极了,于是,从那天开始,我每天中午给妻子增加饭量,做更可口的饭菜。

可有一天中午,我给妻子送完饭刚出来,忽然忘了一件东西,连忙回去取,却只见妻子打开饭盒,正给她左右店铺的几个女同行分饭呢。见我又来了,她们有点不好意思地笑着朝我说道:“大哥,你的饭菜做得太香了,这阵子吃得我们都上瘾了,以至于嫂子每天都吃不饱了。”我这才知道,妻子叫我多送些饭的奥秘在这儿啊!

晚上,妻子回来了,一进门就跟我解释:“那几个店主的老公都在乡下工作,没办法给她们送饭。都是同行,我可怜她们。让几口饭菜,她们也高兴,我心里也踏实。”看到妻子这样关心别人,真诚待人,我那点气一下子全消了,反夸她心善会做人。从那天开始,我送饭时特意更增加了饭量。

就要吃你烧的饭

为了让妻子每天中午吃到我送去的饭菜,只要我在家,不论刮风下雨,高温酷暑,我都雷打不动地一如既往。为此我推掉了好多次单位出差的机会。可前年有一次,在无法推掉的情况下,我去外省出了一个星期的差,“人在曹营心在汉”,每天中午,我都打电话给妻子,问她今天吃了啥,吃得咋样。妻子让我安心工作,说自己吃得挺好。可等我回来后,妻子一把拥住我,说道:“吃惯了你中午送的饭,几天不在倒不适应了。”

每天给妻子送饭时,我都是将饭菜做好后先送给她,这样饭菜会热腾腾的,我回来后再吃。去年冬天一个上午,我还在单位,妻子打来电话,说她身体不太好,想叫我中午做些汤肉面片。我回家做好后立即给她送去,没想到,由于前几天下了一场大雪,路上很滑,眼看快送到时,一不小心,我重重地摔在地上,热腾腾的汤肉面片全洒在地上。想到妻子在店里盼望着那香喷喷的面片,我艰难地爬起后赶回家,将锅里我还没吃的汤肉面片又给她送来了……

一顿饭,一生情。七年多来,我给妻子送了一顿又一顿。虽然辛苦,但每次看到妻子大口地吃着,脸上洋溢着幸福,我的心都比吃了蜜还甜。夫妻本是同林鸟,真情呵护,一生到老!

给妻子送饭

◆ 汪志

说了句违心话

◆ 王洪武

一早,病区医务主任就过来谈,马上电视台要来采访,请我作为病员代表说说话,有好说好,有坏说坏,不要有什么顾虑。

受此厚爱,我当即暗暗理出几个话题。可一直等到中午快吃饭,几位拍录像的才在人群中簇拥下匆匆地赶到病房。一青年小伙边将话筒伸到我面前,边指点我:“你就这么说,医院进一步加大投入,增加设备,我们病员欢迎。”我问:“能多说些吗?”我想把已想的“内容”展示一下,可那人忙阻拦道:“时间不早了,你就说这一句即够。”

看他们猴急地催着,病友以及几个医生护士像看“西洋镜”看着,我嘴一张,真鹦鹉学舌般地把那句话蹦出去了。

拍录像的和观望的人走了,病房恢复平静了,可我的心却掀起阵阵波澜,怎么也平静不下来。

我原本想这么说的:这是家私营社区式医院,虽然设备条件没有大医院

好、全,但诊治一般疾病的仪器,像心电图、X光、B超以及各种化验、小手术器具都应有尽有。实在少的,如CT、磁共振等,他们也与大医院打了交道,由这里收费去那里一样检查。这家医院关键是几个返聘老医生技术精,态度好。医院为让病员少花钱看好病,像我住的这间简易床,房内一样干干净净,宽敞敞敞,有电视,只10元一天,多好!要说让人不满意的,就是住院部检查项目过多,有些检查,明明不需要,医生为了应付院方检查“病历”也查了,无谓花了病人有限的医疗费……

显然,我想说的这番话与那位拍录像的教我说的意思正好相反。医院就该分层次、多级别,一般的社区小医院,重要的不是竞相加大投入、增加设备,大家真的都往这条道上挤,既不需要,财

力也不允许。医疗资源闲置浪费,老百姓看病更要多花钱,又谈何“欢迎”二字?多多发扬祖国传统的医疗特色,让老百姓少花钱看好病,这才是最受最欢迎的。而这家医院的一些老中医,凭着望、闻、问、切的硬功夫,往往就能达到理想的诊断效果,这才是我们这些病员都赞赏的。

这档录像,是电视台来拍的还是医院请人自拍的,主旨宣传什么,我不知道。可我只是因“怕人家说这老头不时髦,不干脆、不合群”,就盲目听人摆布,丢弃自己想好了要说的话,去说了那句不该说的话。“昏!昏!!”我直埋怨自己昏了头。

我在心里暗暗发誓:以后一定要“用心”说话,说真话,不该说的话坚决不说!