



晨跑那些事儿

□陈斌

晨跑有益身心，如今很多人都爱上了这一运动，女儿丹青也迷上了晨跑。

女儿大学毕业后，在一家生物制药厂工作。家离单位不远，平时工作也是长白班，清晨正好有时间锻炼。对于运动和锻炼，我是十分支持的。但她和我们生活在一起，平时大手大脚，“月光族”一个，自然时常伸手要钱，最近又要求我为她购置晨练装备。面对她开出的清单，我一时也蒙了。

这个清单，一看吓一跳。包括跑鞋、运动服、运动手表、运动耳机、运动腰包、运动水壶、运动帽等，林林总总三大类十二项，没几千元是拿不下来的。

晨跑的目的是锻炼身体，要这么多装备干嘛？我说：“省省吧，穿大学时打球的服装和运动鞋，不一样可以达到锻炼的目的？”丹青娇嗔而又认真地回应：“老爸，您的观念已落后了。”接着给我上起科普课：“晨跑所需装备都有特定的功能和意义，从提升跑步效率到保障安全，再到满足心理需求，这些装备共同作用，使得晨跑成为一项更高效、安全且有趣的运动方式。”不等我插话，她继续滔滔不绝：“尽管晨跑是锻炼身体，但适当的装备选择和使用，无疑能让这一过程变得更加愉快和有效……”

女儿讲得头头是道，结论是“这个装备必须买”。被女儿上了一课，我只好挥泪满足她的要求，不然落个“观念落后”的结论。

遥想当年自己上中学时也曾是中长跑爱好者，农村娃连运动服都没有，何谈运动装备？当时参加校运会，身穿土布做的对襟褂子，脚上是借来的“回力牌”球鞋。发令枪一响，一路狂奔，居然夺得校运会冠军。由此可见，体育成绩与运动装备无关。后来参加工作，条件也没好到哪儿去。清晨，我们也在厂区道路跑步，上穿印有“东方红”“长征”字样的针织背心，脚穿工会发的胶鞋，也一样跑过春夏秋冬、寒来暑往。

回想往事，联系到女儿添置运动装备这件事，我还真没想过，觉得女儿浪费钱物。

周末，女儿神秘地跟我说：“老爸，您猜我给您买了什么？”我内心还在为她买装备一事耿耿于怀，便没有好气回应：“你不打我的主意就好了，不求你买什么！”

没想到女儿拿出一套包括太极鞋、太极护腕和护膝在内的运动装备时，我眼前一亮。这太极鞋显然与一般的鞋不同，防滑、柔软、透气，我试了一下，果然效果不错。女儿见我欢喜，说：“以前您穿布鞋打太极，崴伤过脚。您看看这双鞋，运用人体学原理设计，有很强防护作用，这就是运动装备的神奇！”

至此，我终于改变了对运动装备的成见。（作者系重庆市散文学会会员）

新米和妈

□黄海子

后母在给我几姊妹装新米。父亲对坐在他身边的我细声地说：“要跟你弟弟妹妹说，我和你妈都还没‘吃新’的哦。”

我领会了父亲话里的意思，回应道：“好的，我拿新米给弟妹时，一定叮嘱他们在吃新米饭的时候注意。”父亲听见我的回答，沟壑纵横的脸，被我那句让他满意的回答填平了许多，阳台上散进来的秋阳的亮光，让他的脸看起来有了更多慈祥的光辉。

生母在世时，年年秋分前后，新谷进仓，挑一担新谷碾成新米，家里就照例“吃新”。我们这里的习俗，吃新米饭，就叫吃新。

吃新颇有讲究：必须邀请自家长辈来家里一起吃。殷实人家，一定是有满桌丰饶的菜肴；家境贫寒一些的，桌子上也要摆出平常不常吃的鱼肉。

但不管家境贫富，新米饭上桌前，都要做同样的仪式：焚香烧纸，摆上新米饭及鱼肉等祭品，祷告天地——感谢老天的庇佑有了好收成，祈愿来年风调雨顺，五谷丰登；祷告天地过后，又将敬过天地的祭品摆上香龛，告知先人今年收成喜人，望他们继续保佑子孙后代家宅平安、六畜兴旺、仓廩充实。随后大家围坐在桌前，主人必先请在座的长辈动筷。如果吃新这天与另几家吃新的斗了巧、合了缘，自家长辈一个也不能来家，仪式做完，一家人围桌吃新的时候，也一定要盛一碗新米饭在桌边，然后由家长对着新米饭喊：“长辈们，我家吃新了哟。”喊完，家长先动筷，随后众人才能动筷。

生母离世，除我之外，弟妹都尚未成年，父亲孑然。几年后，孩子相继长大成人，如同播撒的稻谷新种，在各地落地生根，安了家立了业。于是，父亲把乡下的田地托付给亲戚打理，自己则随后母搬到镇上定居。

从那以后，我们一家子再没聚在一起吃新。

尽管父母已不再务农，“吃新”这一习俗也逐渐淡化。然而，每年新米上市

时，后母总会千方百计地从她娘家亲戚那里要些新米来，分给我们品尝。大多数时候，都是我前往镇上父母家中取米，拿到后再沿途给弟妹送去。

父亲是个极传统的人。每次我回家取新米，父亲都会反复叮嘱：“吃新米饭时，我和你妈不在身边，你们一定要盛一碗新米饭放在桌上，喊一声我们来吃新。”说罢，他怕我们不照做，便吓唬道：“这是孝道，不讲孝道会遭雷打的。”

我明白，父亲口中的“我们”，既包括已故的生母，也包括如今与父亲一同生活的后母。父亲的意思是，我们不能忘记生母，同时也要孝顺后母。后母嫁入这个家多年，操持着家，对我们几姊妹视如己出。虽然她嘴里不讲，心里还是希望我们把她当亲妈。

是的，后母嫁给父亲20多年，我们一直喊她“嬢嬢”。

后母分好新米，把口袋牢牢地扎紧，试了几次米不能从口袋里撒出，然后才对我说：“大儿子，你几姊妹的米分好了，我帮你一起提到车上去，每个口袋都有那么重，你一个人提不动。”

我起身走到她身边，不知怎的，脱口而出：“妈，我自己来，你都70多岁了，手面活可以，重活我来。”

后母听了我的话，提起的米口袋瞬间跌落在桌面，接着慌乱得手足无措：“人老了，不中用了，提这么点东西都没提稳。”人却站在那里，感觉一双手无处安放似的，不停地在围裙上乱擦。接着语无伦次地说：“老了记性不好，你爱吃的八棱丝瓜，放在阳台那个篓里，都忘了给你拿出来。”然后转身到阳台去。

坐在沙发上的父亲，则立了起来，嘴里那种激动掩不住，像被风吹着的窗帘，纷乱地起伏：“啊，是的！对，对的！拿出来的丝瓜都忘了。”然后往阳台上去拿丝瓜。

阳台的窗口外，挂着夕阳。已是秋阳，阳光似乎依旧炽热难耐——背对着我往阳台去的母亲，手总是往脸颊上擦。（作者系重庆市江津区评协副主席）

品秋

□张绍琴

黄昏时下楼散步，阳光已不像白昼时那样炽热，蝉声稀疏，走在阴凉处，偶尔一阵风拂过裸露的肌肤，竟能感受到里面藏着的一股爽利，一丝清凉。秋天真的来了。

秋天有一种历经喧嚣后的安静之美。

走过春的明媚芬芳，走过夏的繁华热烈，冬的肃杀沉寂还未到来，树上的叶片悠悠坠落，天地忽然开阔起来。天空蓝得深邃，云朵疏朗有致，如同被清水洗过一般澄澈。秋风过滤掉了夏的燥热，多了一分温凉，人行路上，脚步应和着秋天的节奏，不自觉地放缓下来，呼吸也变得舒缓自如，仿佛整个身心都融入了这安详的秋里。

秋水微澜，倒映着天光云影，与长天一色。夜晚的月光投射在波心，水面仿佛凝着一层薄薄的清辉，静得教人不忍打扰。草际里秋虫浅吟低唱，更衬出天地间的安静。秋天的静里有一种力量，它不是消沉，而是沉淀；不是无为，而是蓄势。秋天的万物似乎都在屏息凝神，等待着什么。

秋天有一种斑斓之美。秋的色彩，耐人寻味。它不像春色那般娇嫩，也不似夏色那般浓烈，而是经霜之后的一种深沉与绚烂并存。枫叶红得如火如荼，银杏黄得金光灿烂，松柏却依然青翠挺立，各种颜色交织在一起，构成一幅浓墨重彩的画卷。

林间小径上，落叶铺就成天然的地毯，脚踏上去沙沙作响，空气中散发出淡淡的腐殖质的气息。阳光透过枝叶的缝隙洒下，光影斑驳，明明灭灭，仿佛大自然在演奏一首光与影的交响曲。秋天的斑斓不仅是视觉的盛宴，更是时间的印

记——树叶由绿转黄、由黄变红，记录着季节的流转。

若是遇上秋雨绵绵，那雨丝如织，将天地笼罩在一片朦胧之中。雨后的秋色更加鲜明，树叶上挂着晶莹的水珠，在阳光下闪烁不定，宛如无数颗小小的珍珠。这时的秋味，便又多了一份湿润的、清新的气息，沁人心脾。

秋天有着丰收时节特有的丰盈厚实之美。

田野里，稻谷低垂，金黄一片，随风起伏如浪。农人穿梭其间，脸上洋溢着收获的喜悦。果园中，苹果红艳，梨子澄黄，柿子如灯笼般挂满枝头，空气中弥漫着果实的甜香。这丰收的景象，不仅养眼，更养心——春播夏耘秋收，曾经的付出和努力终于在这个季节得到回报。

丰收的滋味，不只是舌尖上的甘美，更是心灵上的满足。它让人想起那些辛勤劳作的日子，那些期盼与等待的时光。每一粒稻谷，每一颗果实，都凝聚着汗水与希望，都是大自然对勤劳的馈赠。在这收获的季节里，人们不仅收获了物质上的丰足，更收获了精神上的慰藉和丰盈。

秋天多层次多角度的美，交织成不同的味道。它的平静教人沉思，它的斑斓引人赞叹，它的丰收令人感恩。秋不只是一个季节，更成为一种心境，一种生活态度。它告诉我们：经历了春的生发、夏的繁盛，才能有秋的沉淀与收获；经历了人生的起落浮沉，才能有最终的澄明与智慧。

欣赏秋天的美，品咂秋天的味道，便是在品咂时间的醇香，品咂生命的厚度。（作者系重庆市綦江区作协副主席）



能懂的诗

在朗钦

□阿涓

一
从一片草原醒来
我的梦滴着
白柳的甜，木樨的香
金莲花的黄
不小心从梦里
滑落的那几声鸟鸣
是我日日夜夜
呼唤你的声音

二
秋虫开始合唱
霜雪在附近窥望
你身后，落叶
织成一张纷飞的网络
把我阻隔在
季节的孤岛中央

三
秋风起时
你在花香中复活
藏匿在时光里的爱意
如绳索
墙角的伞
撑开往事的韵脚
晚来的钟声
敲响黎明的星座
(作者系重庆市巴南区作协副主席)

秋分

□李光辉

你曾经对我说过
北纬30°
是一个神奇的所在
有特殊的地貌
有美丽的风景
而今天
我在北纬45°
发现了更大的神奇
我的身体和我的影子
竟然一样长
就像我的眺望
和我的思念

这时候
你却独自一人
随着太阳的直射点
到达了赤道
在那遥远的地方
你终于停住脚步
环顾了一下自己
惊讶地发现
那一路相伴的影子
已经彻底地丢失了
就像丢失了魂魄
就像丢失了爱情
(作者系中国诗歌学会会员)

【书讯】

《夏花绚烂》出版

重庆作家樊家勤创作的《夏花绚烂》日前由九州出版社推出，该书通过尹竞进一家及其同学的记述，深刻反映了中国高考的现状。作品贴近生活、情节真实、细节感人、可读性强，是一部从深度和广度表现中国高考的长篇小说，具有很强的现实意义。

