



## 跑在御河生态园

□ 董晓纲

晨光漫洒御河两岸，沥青跑道凝着未干的露水，踩上去没有橡胶跑道的绵软，却比石板路多了几分软韧，落脚格外舒适。脚步声“嗒、嗒、嗒”轻响，与呼吸起伏应和，自成一曲无谱曲调，在晨风中悄悄漫开。

天是透亮的“大同蓝”，蓝得没有渣滓，像刚洗净的青花瓷碗，釉色明润得能照见人影。偶有白云悠悠踱步，从容得像乡下老驴拉磨；御河水悄悄借了云影，让白絮似的云在波心继续漂游，教人分不清哪是天上云、哪是水中影。

生态园的跑步路线可长可短，最南至大西高铁桥，最北达孙右高速跨御河处，一个来回便是半程马拉松。我常跑南环桥到北环桥段，若绕进园中小径穿行，约莫10公里。这距离不是机器丈量的冰冷数字，是一步一步踏实的刻度——人的脚步最诚实，不欺人，也不被人欺。

跑道沿途经7座跨御河公路桥，里程早已刻进心底：开源桥到南环桥1.8公里，南环桥到迎宾桥1.4公里，迎宾桥到北都桥较短，仅0.8公里，跑这段时总盼着遇见那只三花猫，它蜷在桥边柳树根下晒太阳，见了人也不躲，只懒洋洋抬抬眼皮，似在与跑者问候。北都桥到兴云桥，兴云桥到平城桥各1.2公里，平城桥到北环桥0.8公里，每过一座桥，便知来路几何、去路几许，心里踏实，步伐也更稳。

途中常见跑道旁长椅上坐着低头刷机的人，多是神色慵懒、眼神散漫，仿佛世间所有热闹都缩在那方小屏幕里。我总忍不住轻叹：上苍赠予的大好晨光，竟这般白白辜负了。

起初跑步，是为了甩掉中老年身上的“油腻”。跑得多了，竟渐渐品出别样滋味。我偏爱西岸跑道，多半是为了那排高大垂柳。夏日西斜，柳枝垂落织成绿帘，挡去暑气，跑在树下无需戴遮阳帽；冬日晨跑，朝阳洒在柳枝与身上，慢慢暖了身体，也激出浑身活力。季节更迭，跑步时辰也悄悄调换，暗合古人“天人相应”之说，寻常锻炼，也成了趣事。

生态园最鲜活的时节是春日，早春

杏花先开，白得素净，似刚浆洗的老粗布衫；紧接着桃花绽放，艳得鲜活，宛若新裁的胭脂袄子。偶有花瓣被风卷沾衣襟，跟着跑过半座桥才落下，便想起志南和尚“沾衣欲湿杏花雨”的诗句——虽无春雨，这沾衣花瓣却比雨丝更叫人心软。园北几株难得一见的流苏树，开花时枝头垂满白穗，风一吹便轻轻颤动，宛若绣活上的银流苏，白得通透，教人不敢大声呼吸。

夏日，垂柳成了最贴心的伴。千丝万缕织成浓密绿帐，即便汗流浹背也不觉燥热，河风裹着水汽扑在脸上，瞬间扫去疲惫。偶遇小雨不必躲避，雨点打在柳叶上“沙沙”作响，落在脸上痒丝丝的；有时东边日出西边雨，河面一半亮晃、一半凝碧，恰应了刘禹锡“道是无晴却有晴”的诗意。汗水与雨水交融，心底琐事也随之流淌而去，只剩满身畅快。园中间几株龙桑树，枝叶郁郁苍苍，那股勃勃生机竟让人觉出植物比人类更懂珍惜时光。

秋日的园子，像被打翻了颜料盘。槐叶浅黄如宣纸，踩上去脆生生作响；杨树叶泛着暖金，铺在地上似厚实绒毯；槭树最性急，早早红透枝丫，似一团燃旺的火。枫叶红亮，白蜡树叶黄中带绿，三色交错，如一幅未干的水彩画。跑累了慢下脚步，看落叶翩跹，有的似粉蝶振翅，有的如雏鸟轻翔，即便到了生命尽头，也舞得漂亮。落叶簌簌，诉说着季节更迭，也道着岁月闲淡。

最考验人的是大同漫长的冬季，五更天的被窝暖融，窗外寒气却穿透帘隙，好几次都想赖床，可一想起御河日出，终究咬牙起身。出门时裹紧衣帽，推门瞬间冷气扑面而来，鼻尖顿时发麻，可跑起来便好了——暖意从脚尖升起，漫遍全身，最后额间渗出汗珠，连帽子都戴不住了。抬头望去，朝阳从橘红染成金红，碎金般的光洒在河面上，一河碎金、一河寒冰，冷暖相映，比白居易“半江瑟瑟半江红”更添几分活气。

跑步时我不戴耳机，园子里的天籁足够动听：呼吸起伏声、脚步嗒嗒声、风吹枝叶声、河水潺潺声，还有春鸟啁啾、

夏蛙鸣唱、秋叶簌簌、冬雪窸窣，比任何音乐都能安抚人心。白日里解不开的困惑、理不清的头绪，往往跑着跑着，便在一阵风、一声鸟鸣里豁然开朗。世间烦恼再多，也不及一声鸟鸣舒心。

路线固定，景致却日日新鲜。今朝柳色比昨日鲜亮，此刻软风与方才不同，御河水面的波纹也一刻一变。今日见北都桥边冒了丛嫩黄蒲公英，明日见钓鱼大爷换了蓝花搪瓷缸，偶尔还能遇上吊嗓子的人，把《空城计》唱成了《下河东》。日子慢慢过，跑着跑着，不仅遇见了不同风景，也遇见了不一样的自己——莫急躁、沉住气，休焦虑、享时光，这些平和心境，都是跑步的馈赠。

跑至终点，我总是慢走拉伸，这时也是细看树木的最佳时刻。本地常见的杏树、桃树、槐树、杨树自不必说，槭树、流苏、龙桑才是宝贝；槭树新叶嫩红如剥壳花生，秋日红紫似燃火；流苏花香清如茉莉茶，绕在鼻尖久久不散；龙桑枝干奇崛，似要腾云飞去。这些树早已是日日相见的老友，看着它们抽芽、开花、落叶，便像陪着自己走过一段段时光。

大同这座城，又老又新却不别别扭扭。老的是“四大街八小巷，七十二条绵绵巷”的坊巷格局，留住千年古风；新的是生态园的跑道、河畔的新景，透着鲜活烟火气。老与新和谐共生，正如御河水，流淌千年仍向前奔涌，把老城故事，淌进新的日子里。

跑在御河边，脚下是今朝的路，眼里是旧时的水，心里是明日的梦。不知不觉间，自己也成了这城的一部分，跟着它慢慢前行、慢慢生长。跑过寒暑晨昏，跑过恐惧局限，才明白这御河跑道，便是人生缩影：有起点终点，更有途中风景——有花有树、有雨有风，有熟悉面孔、有新鲜故事，有这些，便足够了。

如今再想，跑步不只为健康，更在于借着一步步奔跑，亲近这片土地、这条河水、这些树木。每一步踏下，都是与土地的对话；每一次呼吸，都是与河与树的交流。在御河生态园里，跑着、感受着、认真活着，便是最踏实的日子。

## 读书，与知心人对话



□ 孙晓娟

快节奏的生活里，人总有情绪低落时刻。翻遍通讯录，总也找不到一位能安心诉说的人。我们终日忙着应付工作、琐事，日子被填得满满当当，内心的孤寂却悄然蔓延，像一块无人问津的角落，积满了迷茫与疲惫。无序的杂草在那里疯长，无处安放的愁楚，愈加绵长。

此时，读书便成了最好的慰藉。这件事，在人间可与口腹之欲相提。李银河说过，如何挑选一本书？一本好书，就是一本你能看进去的书。它像寻到一位懂你的“知心人”，让你在文字间与作者温柔对话，好好关照自己无处安放的小情绪。

翻开书页，若恰巧在文字里寻得共鸣，她欢喜时，你跟着嘴角上扬；她悲伤时，你也跟着心头一紧。读小说，你会把自己代入角色，跟着人物走过绮丽或曲折的人生，在别人的故事里，安放自己的想象与共情；读散文，看作者写煮茶的闲情、赏花的兴致、听雨的静意，那些看似寻常的物件，藏着细腻的心事，被你忽略的生活细节，也在文字里变得鲜活；读诗词，与跨越千年的古人相遇，李白的洒脱豪迈、李清照的细腻柔情、陶渊明的淡然自在，都顺着文字流淌进心里，抚平当下的郁结。

读书要慢下来，如吃饭一般，得细嚼慢咽，才能好好“消化”。在这个步履匆匆的时代，偶尔换种节奏不是拖沓，而是另一种难得的幸福。我们不必逼自己做学问，也不必祈盼读遍万卷书，更无需刻意啃读晦涩典籍，装出一副学究的模样。庄子有言：“吾生有涯，而知无涯。”读书本就不是为了追求数量，而是在有限的生命里，让文字为自己点亮一束光。

清晨坐在窗边，翻几页随笔；夜晚在灯下，读一段小故事，这般惬意，便足够。那些文字像一位老友，静静坐在你身旁。你会在书中看到自己的影子，那些藏在心底的欢喜、失落、委屈与期待，都能在文字里找到回应。

我向反感那些为了附庸风雅、为了凑谈资而读书的人。读书的本意，从不是向外人炫耀，而是为自己在喧嚣的世界里，留一方安静的角落。在这里，卸下伪装，直面真实的自己，让思绪有处安放，让情绪得以安顿。

当人们在书页间慢慢沉淀，便会发现读书是一条悄无声息却极为扎实的路。它不会让你一夜之间拔节长高，却会在日复一日的浸润里，让脚步越来越稳，思想渐渐成熟，为人愈发厚重。你走的每一段路，读的每一行字，都在悄悄重塑认知。比起周围人常停留在见闻、情绪的浅层，书籍总能把你带到更高、更开阔的维度，那里有更成熟的思维、更通透的见解、更辽阔的人生视野。

## 小满的微笑

□ 李洪芳

轻轻推开夏日的门扉  
我遇见小满的微笑——  
藏在夏风卷起的麦浪里，簌簌作响  
小麦挺直脊梁，将灌浆的饱满  
别在衣襟，像大地佩戴的金色勋章  
以青葱的岁月，书写奉献的诗行  
田垄间，老农弯成一张弓  
种下瓜豆，也种下星星点点的希望

皱纹里流淌的汗珠  
折射出丰收的光芒  
小满的微笑，藏在蚕丝的柔波里  
藏在江河涨潮的呼吸间  
藏在每一个憧憬的梦里  
它轻声告诉人们，生活不必满溢  
那些恰到好处的小确幸  
便是岁月最温柔的馈赠

