

夜跑

刘影

每天吃过晚饭,我都会窝在沙发里,不是玩手机就是追剧到深夜。直到有一天,从沙发上起身的时候,居然没站起来,一照镜子,才发现自己的身体已经变得异常的臃肿,这不堪的形象,深深地刺激了我,于是我决定开始健身。我选择了夜跑这种最简单的也是最适合我的锻炼方式,只要有一双合适的鞋子,就可以跑起来。看似简单,可真正跑起来也没那么容易,我的夜跑过程也是经受过风雨考验的。

记得有一次夜跑,外面刮着风,虽不太大,却也有些犹豫,但为了坚持,我还是义无反顾地投入到风的怀抱。刚开始跑时只觉得有点阻力,并无大碍,可万万没想到,风越来越大,越来越猛。这时,我才突然发现,刚才还有不少散步的人,这时候都不见了踪影,只剩下我一个人在和风夺路。我察觉到头顶上,树枝、树叶在呼呼的风声中狂乱摇摆着,还有那时而发出的尖厉的哨声,更让人

觉得不寒而栗。脚底下,树枝、树叶的影子就像变成了一张魔网,时刻都能把人吞噬。路灯也配合着风的节奏,忽明忽暗,我看见前面的路已被漆黑的夜色笼罩着。原本一条幽静的林荫大道,此时变成了魔兽世界。电影里的那些黑衣人和杀人魔开始在脑子里不断闪现,我那颗已被恐惧占领的小心脏突突跳着,似乎要逃离我的身体,弃我而去。风真大,我这时又逆着风向前走,头发和衣服被风往后撕扯着,为了减小阻力,我倾斜着身子,一步一步地和风拼命。路边停放的车辆,成了我的临时避难所,我尽量靠着车走,以减小风的阻挡。我拼尽全力往前走,想尽快逃离这可怕的地方。突然,手机响了,悦耳的铃声在这时却变得异常的诡异,像恐怖电影的背景音乐。电话是爱人打来的,让我快点回家。我一边匆忙地接着电话,一边观察着四周的情况,生怕从哪个角落里蹿出个妖魔鬼怪将我降了去。

终于到家了,我已经浑身无力,这二十几分钟的经历,让我平生第一次体会到什么叫“恐惧”,这是在噩梦里都没有过的经历,现在想起来还心有余悸。

有了这次“风”的教训,让我对夜跑有了抵触情绪,但我不愿放弃,所以决定让爱人陪我一起跑。说是陪我跑,倒不如说是看着我跑,每次都是在路边等着我,看我一圈一圈地跑。那天晚上出来的时候,天还好好的,刚跑了两圈,突然下起了雨,大雨点狠命地砸在地上,砸在我身上。我担心他被雨淋,所以就想着快点跑。于是我迈开大步,开始奔跑起来,但我越想快点却越觉得跑不起来,刚跑几步就觉得腿发软,一个趔趄差点没摔倒。平时都是以慢跑为主,猛地快跑对我来说实在是力不从心,万一再摔一下,后果不堪设想。不就是被雨淋湿衣服嘛,还能咋地?于是我慢了下来。忽然,一股沁人心脾的泥土的清香味扑鼻而来,令人陶醉,这是我最喜欢闻的

味道。这时感觉雨水打在脸上,像抹了护肤水一样滋润,打在身上,像洗个凉水澡一样清爽舒畅,没想到在雨中跑步还能享受到别样的快乐。

雨下了没几分钟就停了,看见爱人站在一棵茂密的大树下安然无恙,心里也踏实了很多。我很庆幸自己没有奔跑,让焦虑的心情平静下来,让脚步慢下来,或许可以避免付出惨痛的代价,更能体会到从未有的快乐。我相信遇事只要能调整好心态,运气就不会差。

我已经坚持了一段时间夜跑,一直遵循着安全第一,循序渐进,量力而行,坚持不懈的原则。夜跑让我养成了良好的生活习惯,提高了睡眠质量,让自己第二天精神抖擞;夜跑可以缓解压力,让自己的心灵回归平静;夜跑可以延缓衰老,让自己变得更年轻更有活力;最重要的是在夜跑中可以锻炼出一种强大的心性;夜跑就是快乐、自由、无拘无束的跑。

荷韵



敬万合

诗歌

仰望秋天

聂难

剔除来自凡尘的私心杂念
保证灵魂里了无阴影、污垢
以最诗意和优美的姿势
仰望秋天,仰望世间风物

暂且不说天空的明澈与洁净
也不谈朵朵白云的轻盈飘逸
仰望只是一种姿态,仰望本身
已经说出了秋天的高贵和富有

稻穗,是汗水和等待的奖励
唰唰唰,擦亮镰刀的锋刃
稻香,是将秋天灌醉的香茗
一瞬间,让太阳酩酊大醉

挂在树枝上的果,红着脸
像一个个照亮生活的红灯笼
齐刷刷地列队,等候采摘
等候织出幸福和甜蜜的生活

仰望秋天,秋天富足而珍贵
秋天尽带黄金甲,山川河流
无不擎举起最美丽的形容词
毫无羞涩地将颂歌持续歌唱

生态文明建设的生动范例

塞罕坝

牢记使命 艰苦创业 绿色发展

几代塞罕坝人艰苦奋斗、甘于奉献,创造了荒原变林海的人间奇迹,用实际行动诠释了绿水青山就是金山银山的理念,铸就了牢记使命、艰苦创业、绿色发展的塞罕坝精神。

中宣部宣教局

人民日报社全国平面公益广告制作中心制



爱玛裕家居购物广场
AMAYU HOME SHOPPING CENTER

置家、装修不用急

爱玛裕一站全办齐

打造京西综合商业航母

咨询热线: 88785688 88785578

地址: 石景山区双峪路35号(阜石路西尽头双峪环岛东300米路北) 乘车路线: 370、929、931、981、992、运通101、快速公交4路侯庄子站。

