

“一场赛事  
与一座城市的故事”厦门市体育局、厦门日报社联合主办  
厦门文广体育有限公司协办  
投稿邮箱:csfk@xmrb.com

## 家族马拉松情结

♥赵欣

儿子今年上初一了,浑身洋溢着青春的勃勃气息。有一天下午,他突然发奇想,独自一人到白鹭洲跑了十公里,虽然配速不匀,但热情可嘉。

家里人都好奇他怎么突然喜欢上跑步了,但细想一下,家里有个酷爱长跑的爸爸,还有两个不跑就难受的伯伯,青春时期旺盛的精力加上这遗传来的跑步基因注入儿子日渐壮实的身体,喜爱跑步就不难理解了。

自2003年“厦马”开办伊始,先生就跃跃欲试,学生时代的长跑热情又被激发出来,他找到原来的跑友切磋马拉松跑步技巧,请教厦大长跑队教练,逐渐加大训练强度。两个哥哥也在他的影响下加入跑步队伍,三人经常约在一起训练。大哥平日忙于工作,通过跑步调整节奏,使大脑得以放松身体得到锻炼,年近五十还神采奕奕;原本最让人看好的二哥,通过跑步体质逐渐增强,精神面貌焕然一新。三兄弟从分别参加早期“厦马”配套的10公里赛,到半程马拉松,再到全程,直至今年元月2日三人首次并肩站在马拉松赛道上,看着他们相似的面庞,感受着他们周身涌动着奋勇前行的力量,我想,对马拉松共同的情结,应该是维系他们感情的另一种纽带。

每年三兄弟准备报名“厦马”时,我们三个妯娌都要叽叽咕咕,担心他们工作忙碌无法保证足够的训练时间,也许他们的基因里有与马拉松契合的永不放弃的信念,我们每次都以劝退失败而告终,只能全力以赴做好后勤保障。连续好几年的元旦假期,都由原来的出游改为赛前筹备会,明确各家庭成员比赛当天的分工,有负责早晨接送的,有到场送水的,有现场拍照的,还有负责赛后营养餐的,全家总动员,共同为三兄弟安全顺利完成做好各方面的准备。

元月的马拉松是厦门一大盛事,如今也俨然成了我们一大家子一年一度的“传统节日”。比赛当天,全家倾巢出动,赛道经过路段每隔几公里都“安插”着家人,大家穿着色彩鲜艳的衣服出门,分别到预定地点,按他们平时的跑速计算到达时间,临近时踮高脚尖伸长脖子,在人堆里寻找熟悉的身影。孩子的眼尖,看到他们都要高声呼喊,他们经过预约点时也会留意放慢脚步,喝几口水配合地拍照后继续向前,年近八十的婆婆也在白城天桥下等着三个儿子的到来。今年,有个志愿者为他们拍下了美妙的瞬间,三个身着靓丽赛服的儿子簇拥着他们的妈妈,四个人带着家族特有的标志性笑容沐浴在初冬的阳光下。

尽管随着年岁的增长,成绩并不能都如愿提高,但三兄弟每年以参加马拉松为动力坚持锻炼,增进亲情,使马拉松精神在同辈人中传递,在下一代中传承,在家族成员中传播。一家人因为马拉松联结得更加紧密,也带着马拉松精神在各自的工作、学习中取得了丰硕的成果。家族马拉松情结竟如此奇妙!

## 闽南话本

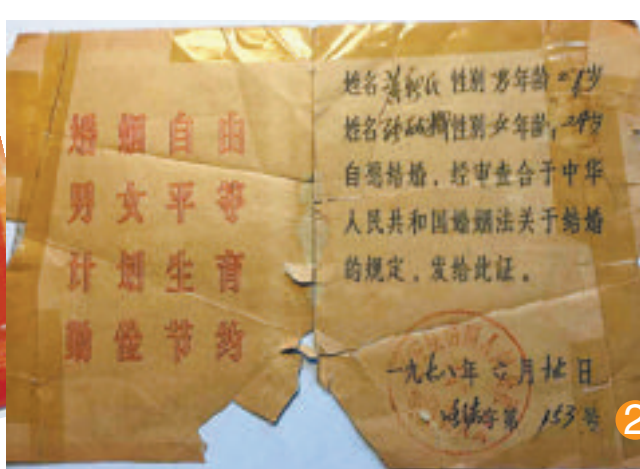
♥林泽传

## 半暝弄鸡巢

有个农民养了几只鸡,在居家的一侧搭盖一个鸡巢(鸡窝)。一天半夜,突然听到鸡巢内鸡咯咯地叫个不停。农民开门一看,原来是刮了一阵大风,把自家二楼栏杆上的一个花盆吹落在鸡巢顶上,一群在鸡巢内横杆上睡觉的鸡因此受了惊吓。农民一笑,说:“半暝(夜)弄鸡巢”。

“半暝弄鸡巢”这句话以鸡喻人,说的是人在宁静的夜晚被突发的声响所惊扰。举例说明:书房里,有个人正连夜聚精会神地修改文稿,一个多年不见的朋友猛地推门进来。这个人感到突然,思路一下被打断了,便会埋怨朋友“半暝弄鸡巢”;再比如卧室里,有个失眠者躺在床上辗转反侧难以入睡,熬到下半夜好不容易刚刚入睡,就被一阵噼里啪啦的鞭炮声吵醒,再也睡不着了。这个人只好无可奈何地说“半暝弄鸡巢”。

这句俗语告诫人们,在社会生活中,要崇尚文明行事,切忌因随心所欲而影响和干扰他人的正常生活。



## 老照片

♥黄新民

## 那场寒酸的婚礼

前天,我在乡下小镇的一套小户型房子要转让,买方需贷款,因此要求我与妻携带身份证、户口簿、结婚证到银行办理相关手续。于是翻箱倒柜,终于找到一张近40年已经很残破的结婚证。结婚证正面是大红颜色,中间为“结婚证”三字(见图①),内页一边是“婚姻自由,男女平等,计划生育,勤俭节约”四行大字,一边是男女方的姓名、性别、年龄及“自愿结婚,经审查合于中华人民共和国婚姻法关于结婚的规定,发给此证”。

1978年,我已当了6年兵,第二次回家探亲(第一次探亲是在当了4年兵后)。那年我已27岁,在农村已算大龄青年。父母对我的婚事十分焦急,托人多方说媒,颇费一番周折,终于说定了婚事,对象乃我邻居,但并无往来,全凭媒人撮合。彼时我家条件很

差,上有年迈的祖母,下有兄弟姐妹6人。全家仅靠父亲一人微薄的工资。而我又是一个当兵的,前途未卜。当时父母急急催着结婚,可能也有怕女方反悔的意思。说实话,从定聘至结婚仅一两个月,多少也有“闪婚”的味道。那是六月的一天,气候炎热,我穿一件部队发的粗布白衬衣、军裤,到妻家中叫上她一起到公社登记,领取结婚证。

探亲的日子过得很快,眼看假期所剩无几,家里匆匆为我举办了相当简朴的婚礼。婚礼只办一桌酒席,请了我家几个近亲,人数尚且不足,我也被唤上席。其时正反对铺张浪费,提倡革命化婚礼,虽然家里为婚事提前养了一头大猪,但并没派上用场,过后还是卖了,还了之前办婚事的欠款。

我们婚事之简朴,说起来令人齿冷,既无当时流行的“三大件”(手表、缝纫机、自行车),也无

“一响”(收音机)。而所谓“挑头尾”(挑嫁妆),也只是几担吊篮上铺着的布和床单、头巾,还有热水瓶、牙杯等,及一担箩筐装着痰盂、尿桶等。据说要当时曾要求买一件羊毛衫,但遭到我父母的反对,结果也没买成。当然房间的摆设也相当简陋,床、橱桌也都是旧的。如果说还有一点奢侈品的话,那就是我探亲时途经上杭,花了30多元买的一条毛毯。其时,老家是买不到这种毛毯的,还是山区购买力较低才有。

一位生性豪爽的战友在我的婚礼后说:倘是换成我,我早把那点“头尾”(嫁妆)统统塞进篮子里,两手一提,到家就完事了。根本用不着好几个人挑了好几担,还往街上绕一大圈,真不知是炫耀还是让人看寒酸的。

婚后三四天,我即按期登程返回部队。再次探亲,已是一年之后了。

## 相思树

♥唐承功

## 父亲永远活在我心中

2017年10月1日傍晚6时左右,95岁高龄的父亲与世长辞。我带着悲伤回到了阔别已久的故乡,见到了一直是我精神支柱的父亲。

跪倒在父亲的床前,抚摸着他的脸颊、他的额头,禁不住泪如雨下。父亲走得那么的安详,那么的自然,就像是睡着了一样,以至于外面突然响起鞭炮的巨响,我一惊之后的第一反应是:哟,可不要把父亲吵醒了。回过神来,发现父亲确实确实已离我们远去,又不由得潸然泪下……

父亲一生经历坎坷,饱经风霜,历经沧桑。他见证了新旧两个社会的变迁。

父亲出生于1923年,正是兵荒马乱、民不聊生的年代。父亲兄弟姐妹共七人,五男二女,父亲排行老六。和所有的孩子一样,小时候的父亲也是父母的心头肉。

只是幸福的时光总是那么短暂,父亲10岁那年,在太爷爷去世的第13天,奶奶带着他去上坟,烧纸钱时不小心引发大火,烧着了奶

奶的衣襟,怎么扑也扑不灭,最终奶奶因此离世。短短13天,父亲失去了两位至亲。屋漏偏遭连阴雨,父亲14岁时,爷爷又因病去世。

自从奶奶去世后,父亲便跟随大伯父他们走村串巷以打铁为生。父亲17岁时,抗日战争早已全面爆发。一次,连同父亲在内的13人被日本人抓了壮丁,期间其中一人成功逃脱,这激发了父亲随时准备逃跑的想法。一天,父亲去村边的井里挑水,看日本鬼子没有跟得很近,父亲趁机扔下水桶,拔腿就跑,最终捡回了一条命。

之后几年,父亲辗转来到皖北一家木材公司工作。直到这时,父亲的生活才开始逐渐稳定起来。

1949年新中国成立那一年,父亲回到家乡迎娶了母亲。1962年,此时的父亲人到中年,已是四个孩子的父亲,有了落叶归根去种“一亩三分田”的想法。经过一番考虑,父亲辞去了国有企业的工作,回到了家乡。

回到家乡后,父亲才发现,现实远没有想象中那么简单,当时老家还是生产队派工、社员拿工分的年代,光靠工分是养不活一家人的。于是父亲干脆不去上工,在家里制作卷烟去卖。生意一度做得红红火火,后来因故停业。再后来,父亲又做起了“小货郎”。

这期间父亲又陆续有了三个孩子,这其中便包括我。我是父亲最小的孩子。

直到1978年,十一届三中全会以后,农村开始实行生产责任制,父亲才踏踏实实当起了农民。自此父亲与农田结下了不解之缘,直至耄耋之年还耕耘不辍,劝都劝不住。父亲常说,现在的农民比以前的地主还要强,以前地主吃的还没有我们现在的好的。

父亲一生为人乐观、乐善好施。在困难年代,尽管自己不富裕,他还常常力所能及地接济一些比他还要困难的百姓。

寿终德望在,身去音容存。父亲永远活在我的心中。

## 自画像

♥林长华

## 未能满足的足球瘾

12月9日是世界足球日,这未免勾起我对自己青少年时痴迷足球的回忆。

我童年时就就很爱踢球,记不清踢坏过多少只球,踢断过多少回脚。家中“高管”见我那么执着,省吃俭用给我买球鞋,还不时打气:“好好练,长大以脚报国,也不用握锄头柄!”那时,我对“以脚报国”茫然无知,只知道这是对我的鼓励。

家在青岛农村,在那大千加巧干的岁月,温饱未得解决,多数

人营养不良,纵然长得人高马大,有啥脚力可言?加上后来“文革”浩劫,政治运动冲溃了体育运动。上世纪七十年代,我从渔业无线电台岗位被调到一个林场长达6年,整天干着非林即农的活儿,那股足球锐气渐渐被磨得如足球一般圆。

足球,既亲切又陌生,我只能把它藏在心里,玩在梦中。记得有一次,林场采摘西瓜,看着滚圆如球的西瓜,我球瘾勃发,竟对着身边的一个不大不小的西瓜踢了

起来。岂知这过把瘾的一踢,踢掉了我一个月的奖金。

改革开放后,物质生活水平提高了,我对足球的热度与日俱增,但由于体态发福,足下也不灵活了,家人说我肚子像个足球怎能踢好球。从此,我只能把球瘾寄托于荧屏赛场。有时好不容易盼到一场精彩的足球赛转播,却因四世同堂的一家人“萝卜青菜,各有所爱”,只能尊老爱幼把电视让给他们,自己上楼去开电脑,戴上老花镜看球赛了。

点赞政府考虑得真周到,处处体现了以人为本。

一路上,我们走过的地方都非常洁净清爽。我留心观察,没看到游客乱扔垃圾,而且还有不少志愿者在服务。最让我们感动的是,两个穿着红马甲的八九岁的小男孩,冒雨往山上边走边四处捡垃圾。我和同伴赶紧劝他们不要上去了,路滑不安全,才让他们打消了上山的念头。

不知不觉,一圈近七公里的路程我们只用了个把小时就走完了,回到家洗个热水澡,浑身舒畅轻松。

## 闲趣

♥雪峰

## 闲爬大屏山

大屏山坐落在海沧大桥旁边,周六上午,同事邀我去爬大屏山,遂欣然前往。

驱车来到山脚下,透过大门看去,里面已经很热闹了。我俩是奔着爬山而去,便直接选择铺设的石阶小路大步往上走。走一段约一里多的陡坡,我们已经气喘吁吁了。不过后面的路是一条环山平缓的观光大道,我们呼吸着清新的空气,边走边观赏风景。我们会俯眺山底下海底隧道的建设工地,一会远眺高楼林立的海沧生活区,一会抬头望望山顶上的气象台,真有一种豁然

开朗的感觉。此情此景,让我想起小时候砍柴干活上学走的那条崎岖的山路,不由地对同伴感慨起来:“过去为了生存、生计走那么差的路,现在为了让群众锻炼身体、观赏风景,修起了这么好的路。我真真切切、实实在在感受到了国家的快速发展、生活的美好。”

走到一半的时候,天开始下起细雨,我们还是选择继续前行,因为并不担心被淋着,公园里每隔一小段就有一处遮阳避雨的休息区,还有不少喝茶聊天的小亭子。心里涌起一股暖流,不由得

文化宫  
让女儿强身健体

♥苏玉珊

女儿自小体弱多病。从幼儿园开始,几乎每个月都要到医院看一两次病。因家里没人照着,先生只好当全职“保姆”。为了锻炼身体,女儿上小学二年级后,先生每天早上五点半就把她叫起床,父女俩出门到文化宫广场跑步。下午放学,先生又把女儿从学校接到文化宫广场打羽毛球。每天早晚锻炼两次,一直坚持到女儿上完初中二年级。

我家住在老市区思明北路,离文化宫不远。先生刚开始带着女儿跑步时,不单小丫头不乐意,我也不赞成。因为我担心女儿睡眠不足,也心疼她身体瘦小,运动量大,体力会吃不消。可是,她爸决定了的事,谁反对都是无效的。尽管每天一大早被叫起床时极不情愿,嘴巴撅得老高,但小丫头还是乖乖地跟着她爸出门。而我呢,一切反对都是徒劳,只有偷偷盼着老天下雨;下雨不能出去跑步,女儿就能多睡一会儿了。

一段时间后,女儿慢慢适应了,开始喜欢上了跑步和打球。因为老市区运动场所较少,文化宫广场成为附近居民休闲活动的场地。每天傍晚,许多家长都会带着小孩到广场去玩。大人们聚坐在台阶或护栏上休息、聊天,孩子们则尽情地宽阔的广场上嬉闹。女儿在锻炼身体的



间隙,认识了不少同龄小伙伴。小朋友们互相交流,一起锻炼,女儿因此改变了起初的抵触情绪,开心又认真地完成她爸设定的运动项目。要是周末有时间,我也会同父女俩一起到文化宫广场散步,或陪女儿打打羽毛球。看到女儿各方面都有明显进步,特别是身体比以前好多了,我也认可了先生的做法。

健康理念倡导:生命在于运动,锻炼贵在坚持。先生凭着恒心,一年四季,从不间断地带着女儿到文化宫广场锻炼身体,前后整整坚持了七年!其间,两人数不清更换了多少双跑步鞋,也数不清更换了多少只羽毛球拍,多少副羽毛球拍;父女俩不懈的坚持也付出了许多辛苦,特别是女儿边学习边锻炼,除了作息时间安排紧凑外,原本嫩红的双脚脚底,因跑步结成厚厚的一层老茧皮,小手心也因长期紧握球拍而反复起水泡结茧。

功夫不负有心人,父女俩坚持七年的汗水果真没有白流!可能是长期锻炼的效果,女儿身体素质抵抗力明显增强,不仅感冒少了,就连困扰多年的支气管哮喘也没再复发过。运动还促进身体骨骼发育,到上高中时,小丫头头已长成1.68米的高个子,而且身材匀称笔挺,身体健康结实。

## 再回首

♥黄炳坤

## 我们的深夜食堂

山区的夜,没有装饰,是最纯粹的黑暗与深沉。尤其是冬夜或者春天,夜里10点,学校晚自习结束,学生散去,学校迅速陷入无边的沉寂。

寒冷的夜,这时最需要一碗滚烫的夜宵镇住屋外涌动的凛冽寒流,驱除盘踞在身体里的饥寒。

老李是学校的职员,包揽学校的水电杂活,他为人随和,不修边幅,且喜小酌几杯。或许是物以类聚,人以群分,阿木、大柯还有我,我们几个与老李特别投缘,常聚在老李的宿舍泡茶讲古;平时从食堂打来饭菜,大多在他那屋里一起用餐;偶有好茶定然招呼共品,有烟分着抽。外人看来,我们颇有臭味相投之嫌。

老李的宿舍备有锅碗瓢盆,方便做餐,我们就在这里搭伙吃夜宵。我们的夜宵极其简单,甚至寒酸,通常是几包方便面,加上几个鸡蛋,有时能加上几叶青菜,便是锦上添花了。

然而这种“大餐”的配角——青菜是极难有的,山区不是每天都有集市,那个地方,五天才有一次墟日。

有些老师的家属会在校园的旮旯处开垦几行菜畦,种上几棵青菜,以此接济没有青菜的日子。我们有时会打着手电筒,到她们的小菜园里偷摘几叶青菜,顺便摘几根葱蒜。回来的路上,经她们的宿舍门口,不忘向她们喊道:晚上偷了你家一把青菜了。她们总是笑呵呵地说:偷吧!偷吧!彼此的笑声回荡在寂静的校园,在寒夜中格外温馨。

方便面很快就能煮熟,几

个人围坐着小茶桌,一人舀上一碗,“啾溜”“啾溜”,暗夜的空气充满了香气。除方便面外,有时我们也会小酌几杯,以驱除围绕在周身的严寒。啤酒比较少喝,因为山区天气寒冷,不适合。况且,我们几个啤酒一喝就没个数,喝多了,消受不起,太贵。最适宜的就是那种“金冠”牌白米酒,一杯250毫升,一杯1元,一人一杯,恰到好处。一口面,就着一小口米酒,在口中稍作停留,慢慢咽下喉咙,“啊——”长长的一声,回味无穷。

红酒是我们不可多得的美味。山区气候潮湿寒冷,不少农家有喝自制红酒驱寒的习惯。有的农户对外出售红酒,一斤两三元,几个人集资买上三五斤,甜甜的红酒与方便面,更是绝美搭配。

奢侈一点的,会加一碟莽头炒鸡蛋,或者一碟蒜泥花生米,几块煎豆干。阿木是厨房高手,几样极普通的食材,在他的巧手下总能变出可口的下酒菜。有时候,实在没什么可以下酒的东西,一包榨菜丝,几条萝卜干,一碟咸干菜,泡上开水,呷一口酒,咸甜辣丰富的口感,慰藉着要求不高的味蕾,别有一番滋味。

待一盆面吃完,几杯酒下肚,恰到好处地满足,身上的寒气也被热腾腾的酒水逼退。夜色深了,乘着暖暖的酒劲,回宿舍睡去。

几年的山中岁月,我们大抵是这样度过,我们在老李的宿舍搭起的深夜食堂,虽然异常简单,甚至寒酸,然而却充满温馨,让山区寂寞寒冷的岁月,温暖而熨帖。

## 脸谱

♥陈琦真

## 热心的至恒爸爸

拿着“红领巾小书虫”共读手册,孩子们欢呼雀跃,如获珍宝,小心翼翼地翻开,慢慢欣赏。

说起读书会,就不得不提起至恒爸爸。自从女儿上一年级,班级就开始组建家委会,一些全职妈妈义无反顾地加入到这个队伍,而至恒爸爸也是这个大家庭里热心的一员。从一年级开始,至恒爸爸就义务每天为班级整理信息,把班级群一天所有重要的信息汇编在一起,让每个家长一目了然。每年学校的各种活动,至恒爸爸都积极参与,发挥专业特长,为班级的孩子们拍摄精彩瞬间,做好后勤工作。到了二年级,班级多了特色课程“故事爸妈进课堂”,至恒爸

爸经常亲自上阵,制作PPT,为孩子们讲授课堂以外的知识。

因为班级活动,我和至恒爸爸也有了几次接触:刻着些许皱纹的脸上,藏不住年轻时的俊朗;讲话轻声细语,待人彬彬有礼。

而这次班级读书会,更是他利用业余时间,为孩子们选读书、买书、制定读书计划,制作读本,可谓用心良苦。而同学们每天的阅读情况,他又编成图文并茂的美文在班级公众号里推送,让参与活动的每个同学都能在这个平台互动。等活动结束后,他又不忘收集资料,做调查问卷,反馈阅读感受。

让我们一起为他点个赞吧。