

看着脚下 到终点再抬头

丽水市文明办 郑 清

看着脚下,到终点再抬头——这是贾军对我讲的最多的话,贯穿我过去十几年的成长历程,深深烙印在我心灵深处。这句话,或许将陪伴我一生。

认识贾军时我读初中,他已过而立之年。十几年过去了,我大学毕业初入社会,他儿子已长大与他齐眉。

朦胧的相识记忆,只知是在运动场上。当时年少的我,表现出相比于小伙伴们更强的体育天赋,作为校田径队队员,每天由老师带队训练。在很多时候,总会有一人,经常以默默的方式出现在我们的视线里,一圈又一圈,在我们开始之前开始,在我们结束之后结束。

长时间的擦肩而过,偶尔的攀谈,偶尔的遇见和微笑。渐渐才得知,贾军是小镇中有名的长跑强人,家中存放着许许多多奖牌证书,其中不乏全国级别的比赛。但他依然默默地在做自己的事情,把跑步当做纯粹的兴趣爱好。

熟悉了之后,贾军自然而然地成了我们训练队的“老师”。跑步时怎样调节呼吸,怎样摆动手臂,怎样更好地做热身运动……他就像一个家长,热情且细心地告诉我们想知道的。他最常说:“看着脚下,到终点再抬头。”

十五六岁的我们,还不能理解这句话的意义。而伴随着生命的年轮一轮一轮地散开,这句话总是

会在特定的时候浮现脑海,引导我不断地去思考。

后来我明白了这句话的含义。在跑步的时候,尤其是在公路上直线长跑。每一步相对于目标来说,都显得微不足道。此时的心理上,会持续暗示自己目标很远,使自己陷入极度想停下来的痛苦煎熬之中。而若一直看脚下,只想着动作,只想着坚持,把大目标分割成一个个小目标,能更有效地克制自我暗示,让自己在轻松中达到终点。

大学毕业后重回小镇,再去运动场回味跑步的乐趣。惊然发现,运动场上已不止贾军一人的身影。我由衷地感慨,原来他的强大力量并不仅是我所看到的那些。一直以来,我常常抱怨我所处的环境不好,我拥有的太少,却从来没有想过,前进时要看着脚下。就像贾军,靠一步步的努力,靠20多年的坚持,跑出了自己的天地,也跑出了自己的未来。并且,他的坚持,一直在影响着他人;他的坚持,让很多人投身跑步中;他的坚持,让小镇有了跑步协会;他的坚持,让很多人在空虚的生活中找到了乐趣和目标。

如果说十几年来我理解“看着脚下,到终点再抬头”只针对跑步;而在十几年之后的今天,贾军用他20年的经历再次告诉我:无论跑步、学习、生活还是工作,一样要看着脚下,到终点再抬头。



杭马 塑造我的

美好人生

青田县长跑协会名誉会长、杭马101荣誉队员 金冠国

人生各有奇妙处,我青少年时家庭经济贫穷,却炼成有一副超群耐力的骨子。从初中、高中、大学,我都是班里长跑好手。在1959年我读高二时,就拿到国家三级马拉松运动员证书。到了社会工作,参加县、市运动会,我都能拿到第一名。我的长跑运动水平,可以说是青田县一枝独秀。我省级长跑冠军梦的转折点就在杭马。

1987年浙江举办第一届中日西湖桂花国际马拉松赛。我得知消息后,如鱼得水,经过一番努力,直接写信给省征赛处,并寄去5元钱报名费。当时我的目标就是要得冠军。但我还是太高估自己,比赛时我一路领先,打乱了节奏,被他人超过,思想产生波动,认为冠军无望,后来慢跑至终点。这次失败,给了我严重的教训。

俗话说:吃一暂长一智。杭马的新气象启发了我——杭州市各区的队旗在运动场上飘扬,很新鲜,很夺目,开展全民健

身运动比县城提前了一大步。好奇的我,当场就在我心中立下誓言,待来年我要领一支队来高举青田队队旗,与你们一决高低。我立下誓言后,就马上着手筹建。终于在1988年3月12日成立青田县长跑队,接着就建立长跑协会,我被选为队长、会长,成为青田队的“领头羊”。

我以人生最大的热情带好青田县长跑队。我积极地联系企事业单位赞助,从第二届杭马直至21届,连续20年组队参赛。在2016年11月6日,庆祝杭马30周年时,我被邀请作为大会发言嘉宾。在大会上,青田县长跑协会被评为杭马荣誉团队,我被评为杭马101荣誉队员。

我的人生故事,与杭马串连在一起,我爱好长跑运动70多年,每天早晨锻炼也有50多个春秋。我感谢杭马助我塑造了美好的人生。作为杭马101荣誉队员、县队老会长的身份,我将继续尽力帮助发展青田县的长跑事业,为更好地开展全民健身运动,促进交流进步而努力奋斗。

凤凰山下我唱一首歌

凤凰山下我唱一首歌
千年的岁月淌出条条的河……
戚继光曾在这里抗倭
宋代的治水专家罗适也没把自己当成客
陈安宝将军血洒抗日疆场啊
方国珍的舰队不比郑和逊色!

凤凰山下我唱一首歌
这里的人啊创造着自己的欢乐:
横街的牛市在台州曾经是大拇指
印刷行业大发展啊行驶如快车
新时代万家同颂 文明和合
夜广场百姓的脸上都是笑呵呵!

因为奋斗,因为梦想
凤凰山下我要唱一首歌!
因为幸福,因为明天
凤凰山下我爱唱一首歌!

诗两首

台州市路桥区文化和广电旅游体育局 包国武

到路桥去看海

也许是万年前的波涛
把我们带来
路桥,桥连着路
又连着海
中央山公园的灵山遗址
是钱屿对海的告白!

几千年的奋斗,不甘,喜悦
都化作了尘埃
十里长街百代的传说和梦想
已经无法承载
向东一小时
就是大海!
向东一小时
我们去看海!