

我的马拉松

文 | 王亚怡

每个人的心中都有一个梦，一个想要成为英雄的梦。而我的梦，就在马拉松的赛道上，用自己的脚步丈量那42.195公里，踏上跑道的那一刻，我就战胜了自己，成了自己心中的英雄。

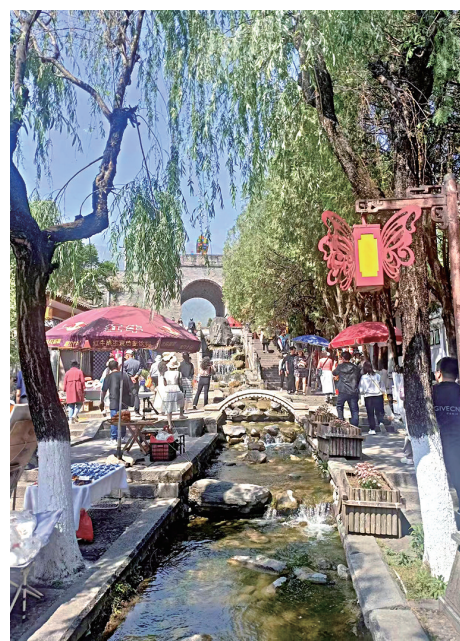
芳菲的五月，滨河路两旁繁花尽放。首次在5月举办的太原马拉松，选在了5月21日这个充满爱的季节。三年疫情，依旧没有阻断人们对太马的热爱，三万五千名跑者一起开跑，成为这个季节滨河路上最美的风景。在很多人看来，跑步是一件又累又无聊的事情，跑马拉松更是让人感到自虐。只有跑过这42.195公里的人才会明白，不到万不得已，真的不想去放弃。最纠结的永远是等待发令枪响的那一刻，一旦枪响，迈出第一步，就会勇

往直前。只有克服了恐惧，跑赢了自已，才会懂得自己坚持下去的意义。每一次“撞墙”都是痛苦的，但是每一次冲过终点线都能热泪盈眶。跑道上何尝不是充满了爱呢？看到陌生人抽筋，总会有一跑友自发地跑上前帮助按摩；看到残疾跑友推着轮椅吃力地上坡，后面总有几个人在悄悄的守护；赛道两旁的陌生人，此起彼伏地喊着“加油”，这一定是一生中听过鼓励话语最多的一天。

这42.195公里的路程，何尝不像我们的人生呢？我们总会经历起跑前打鸡血般的斗志满满，也会经历撞墙期那濒临放弃的绝望，更会感受到距离终点100米时玩命冲锋的喜悦。其实我们每天都在经历自己的马拉松，42.195公里，仅仅是开始，永远不会结束。



红牡丹 陈娟摄



古镇风情 王新龙摄

跑出生活的节奏

文 | 张小伟

在太原，马拉松的故事延续了一年又一年。

从八年前开始，这座城市就与马拉松结下良缘，并让这份缘凝聚成快乐和幸福。你看，风中欢快的脚步跑出生活的节奏，让一种理念沐浴日子色彩，让一份安谧宁静在自然中盛开。

阳光、空气、快乐的人群、志愿者，光阴是那样美妙与刻骨铭心，生活因为健康，日子就写满了美丽的诗行。那些生命的绿，把微笑定格在温暖的心上。历经八年淬炼，让一项运动蕴含着一座城市的精神，一个个激情瞬间演绎着矫健的“骏马”。

在龙城，去静静地感悟岁月的沧桑和厚重，展开想象，在沿途经过的地方让那些风光挡住自己的视线，让心纯净、高远。通过太马，很多人成为朋友，他们用真情温暖、感动着彼此，并且相互鼓励与支持。在

奔跑的脚步里，更加充实和热爱生活。马拉松磨炼了很多人的意志，让很多人在柔弱中变得坚强、平和，许多看不开的事情都能豁然面对。沿着光阴，很多人伴着太原马拉松成长、成熟，身心保持着永远的激情与活力。对于马拉松比赛，有可能跑不完全程，有可能用很长时间，也有可能受到伤害，甚至倒在赛场，但马拉松爱好者们谁都不会因此而后退和停滞不前，如同在生命里奔跑。

就让心里容纳一片清静天地吧，奔跑或者停留，体会每一份感动，在诗意里携一斛春色，沉醉于生活的细节。如果可以就让那些愿望穿过我体内的四季，花开花落的声音，仿佛穿梭了多少光阴靓丽了的生活。

在太原，就让欢快的脚步跑出生活的节奏，让快乐的步伐，像一棵老树那样的优雅，然后放飞心灵，传递出做人的淡定。



宁静的夏天 冯艳丽摄

当你看到这个题目时，一定会说我说错了——河南洛阳的牡丹每年四月初开放，洛阳市为此将每年的四月十二定为牡丹节，如今都快五月多了，牡丹花早已经开败了，还谈什么雍容，说什么华贵？其实，我没说错。洛阳的牡丹现在的确实开了，但是，在太原本地就有一处大约几百亩的牡丹园里的牡丹现在正是花开富贵，娇艳多姿之时。

因为我们这里地处山区，气候偏冷，所以花开时分也就比平原地区迟了将近一个月。迟归迟，花总是要开的。又因为驻村干部是我们单位的一个同事，所以每当花开的时候，他便会邀请我们几个人去他那儿小聚并一起欣赏牡丹。

记得第一次去看牡丹的时候，他刚当任驻村书记，也正是那年，该村在汾河水库边的上百亩土地被一家南方客商承包，以牡丹产业为发展，计划建一处旅游休闲基地，因此牡丹

正是牡丹雍容时

文 | 王五民

园就在那年开始了种植。并特意引进了三株牡丹王子种在大门口入口的花池里。他们先配套盖起了酒店以及游乐休闲设施，并还在大门口树立起了一个名为“牡丹园”的大牌楼。同时规划土地，臻选品种，将一些比如花后魏紫、童子面赵粉、洛阳锦二乔、洛阳红紫二乔、叶面带紫晕的青龙卧墨池等名贵品种分片移植在大门口那三株牡丹王子周围。因为这些牡丹在移植时已有好几年的花龄，因此每株都很大很高，也因此开的花也多也艳。除了这十几亩成熟开花的牡丹，然后在其余的百亩土地里开始培育牡丹幼苗。由于第一年年初始时节，我们可谓“大饱眼福”了。

第二年正当牡丹园建设如

火如荼的时候，国家为了保护汾河水库的碧水蓝天，便叫停了客商对水库周围酒店以及娱乐项目的施工，并陆续将那些水泥地基恢复成原来的皇天沃土。如今人已去，楼已拆，又恢复了以往山村的恬静悠然，但更多了那几百亩牡丹仍在竞相开放。

没有了商业气息浓郁的姿态，没有了游人如织的纷扰，没有了水泥钢筋塑料的污染，当年种下的牡丹幼苗已长成，当地的村民又在牡丹园里套种了核桃、杏子等果树，牡丹开花之时，正是核桃树发芽杏子树开花时节，牡丹花开依然雍容华贵，虽然少了人们对她的欣赏咏诵，但是我们的山区青山依然在，碧水依然！

“把时间分给睡眠，分给书籍，分给运动，分给花鸟树木和山川湖海，分给你对这个世界的热爱，而不是将自己浪费在无聊的人和事上。当你开始做时间的主人，你会感受到平淡生活中喷涌而出的平静的力量，至于那些焦虑与不安，自然烟消云散。”很喜欢这段话，让我很受益。每次读来，都能让我心情平静，心中充满力量，对人生对未来充满无限希望。

岁月不是童话，经历才是人生。人生就是一场修行，一个渐悟的过程，在经历生活的一路荆棘和颠沛流离中一点点地成长，最后变得成熟。

人事有代谢，往来成古今。积极适应趋势发展，调整好心理状态，转移自己的兴趣，培养自己的爱好，为往后余生

悦纳自我 美好生活从心开始

文 | 张文霞

谋篇布局。

睡眠，会让我们的的大脑和身体得到休息，继而更好地维持我们的生命。睡得好胜过一切养生良药，好好睡觉是对自己最大的温柔，生命来来往往，有健康才能来日方长。

多读书、读好书、善读书，真正把读书当成一种生活态度、一种工作责任、一种精神追求、一种境界要求，才能不断提高自身的思想水平和能力素质，紧跟社会发展和时代进步的步伐。

读书，能提升我们的境界，能让我们看到一个不一样的世界，打开我们的眼界和视野，增

长生命的质感和厚度。还能使人得到一种优雅和风味。

读一本好书，能增长我们的智慧；能涤荡我们的心灵；丰富我们的精神世界。好书，就如茫茫大海中的灯塔，指引我们的航向。

生命在于运动，幸福人生从培养良好运动习惯开始。运动可以让人变得更加自律，也让人更容易掌控生活，唯有自律的人，才能有条不紊地将人生活成自己喜欢的模样。

人生真正的幸福，是在任何逆境中都能很快恢复内心的宁静和与人的和谐，并持续不懈地为实现梦想挺进。