



奔跑航空 跑起来 让运动成为生活中的仪式

吴琼

入伏后，北京也热出了新高度，慵懒的因子找到了出口，每天的晨跑或是夜训就变得断断续续，昨夜趁着一丝温热的风跑了三刻钟，酣畅淋漓地出了一身汗，痛快极了。天渐渐由昏暗变为乌黑，路边的合欢树也像是恢复了些许生机，精神头也从白天的暑气里钻了出来，心里犹生欢喜。

起初在我开始跑步的第一个月，左腿膝盖持续性疼痛，有点不想坚持下去，为了给自己找一个坚持下去的理由，我拿起了村上春树《当我谈跑步时，我谈些什么》这本书，书读了一半，我找到了继续下去的理由。之前，村上春树只是我喜欢的日本作家之一，在看过这本书后，村上老先生渐渐地成为了我唯一的“偶像”。读这本书很多时候感觉就像在和一位知己好友聊天，能够带给你温情和力量。

我通常在早上6点50左右起床，然后穿好运动服，蹬上一双跑鞋，就出门了，又或者是夜深人静的夜晚，在热气消散殆尽的九点左右，跟摇着蒲扇遛弯回家的大爷大妈们在电梯里相遇。大部分的时候我在家附近的塑胶绿道绕圈跑，有的时候我会去附近的公园跑，有的时候我就沿着随意的街道跑，我把自己当成一个单纯而快乐的跑者，跑起来的时候，放空大脑，什么都不去想，享受当下的脚步，欣赏沿途经过的街道，已经坚持了一年有余。

兴许所有保持运动习惯的人都受到过伤病或者意外的困扰。有一次打羽毛球不慎崴伤了右脚踝，韧带撕裂比较严重，被迫打上了石膏架，整整三个月，无法从事任何跑跳运动，走路尚且需要倍加小心，自己害怕突然停下来三个月之后，还能不能像之前一样，把这个习惯重拾。幸而，自己有一群在运动中找到生活热情的朋友们，一番交流后，我找到了离开脚踝也能上手

运动：自重训练。那段时间，我像一个接受康复训练的下肢残疾人士一样，从仰卧起坐逐渐练到综合核心训练，也在经历过专业培训的跑友们那里学习到如何进行脚踝的恢复性训练，甚至学习以后如何增强肌肉力量。

先前跟一个信仰基督教的朋友去参加过几次他们教会组织的活动。很多人聚在一个大的教室里，大家一起唱圣歌，跟着牧师一起大声朗诵圣经，结束以后他们还会一起做祷告，吃吃点心，聊聊彼此的近况。每个人脸上都是一副平和宽容，安详快乐，幸福满满的样子。每周一次这样的活动，成了一种惯例，成为一种仪式，这种仪式，让大家释放压力，调和关系，赋予自己的生活一种特殊结构，一些温暖的特别之

处。在他向我描述着他跟大家同牧师大声念圣经时候的感受，让我突然想起每次运动完做拉伸的时候，身体会一下子积蓄出很多汗液从额头、脖颈、后背沁出，会突然感觉到内心被赋予了静谧的一刻，感觉到一股灵性的力量在心中滋长，原来，我自己也深深地被这种仪式感打动着！

每个人生活或多或少会存有很多仪式。在固定的时间里安安静静做一些积极有意义的事，每次去一个新地方旅行，我会给自己寄一张明信片，记下对当下自己想说的话；每个月闺蜜的小聚，让彼此关系更紧密；小朋友睡觉之前应允的睡前故事；当然，还有我们越来越隆重对待的各种纪念日。

每天清晨亦或夜晚的慢跑，以“仪式”的方式渐渐成为我生活中的一部分，这种重复的仪式，构建起我生活中的安全感。这种仪式令我在自由和秩序之间达到一种平衡，找到自己生活和身体中的节奏，感觉生命的能量源源不断地涌进心里和身体。跑步的时候，我的步子一步一步朝前迈去，一起一伏的呼吸间自有一种节奏，哪怕身边是城市的浊气和喧闹的车鸣，但仔细一听又仿佛是树丛里传来的鸟叫声，或者享受着披头士乐队或者MAROON 5的音乐，看着头顶上的、时而湛蓝时而又灰蒙的天，有时还能看到一略而过的飞鸟或者小鸟，我会觉得这一天开始的时光很幸福，那些细碎而美好的存在没有被忽略，这就是运动带给我的力量。

《奔跑航空》开栏语：
最近看到北岛先生的一句话：一个人的行走范围，就是他的世界。对于生活，人们经常说，心灵和脚步，总有一个要在路上。我们在车水马龙的都市中屏住呼吸，努力生存，每日朝九晚五，过着两点一线和刷朋友圈的生活。当你在路上，偶尔遇到跑步、健走、游泳、骑行等各种运动的人，你会发现他们都有着一颗蓬勃向上的心，这种精神会蔓延到他的工作和生活中，让其闪闪发光。爱因斯坦曾对自己的孩子说过：“生活就像骑自行车，要想保持平衡，就要不断运动。”运动是找到生活平衡的出口，换上运动装，走出房间，追寻不一样的那个你。那么，今天你运动了吗？

晨练巧遇“赵电”

中国航发黎明 袁新良

多年来，我始终保持着一个良好的生活习惯——晨练，前两天，我在一次晨练中碰巧遇见了我多年未曾谋面的老前辈“赵电”。

“赵电”是我30多年前刚进黎明厂时所在车间的一名电工，因其技术高超，为人谦和，大家亲切称其为“赵电”。说来有缘，我当初也是学电的，初来乍到，许多工作中不明白的问题时常向“赵电”请教，“赵电”毫不吝啬，有求必应。在他的指导帮助下，我还独立完成了车间关键设备的技术改造项目，撰写的技术论文先后在公司及国家获奖。对此，我对“赵电”非常感激，并因此与他结下了深厚的友谊。两年后，我因进一步

深造离开车间，从此和“赵电”的联系便渐渐少了。

在一个风和日丽的清晨，我正在广场晨练，不远处，有位老者正在抖空竹，只见老者两手分别拿着两根一尺多长的钢棍，钢棍端头用一根绳子相连。老者先将绳子绕在空竹上绕几圈，然后右手一提，左手一送，空竹便飞快地旋转起来。空竹挂着风声，嗡嗡作响，引来不少围观者，其中有人不住称赞。看到有人观赏，老者来了精神，随后在空竹后面挂了一根一米多长，红黄相间的“龙条”，空竹好似龙头，紧贴地面不断加速，突然如离地的飞机，腾空而起，空竹带着龙条，恰似蛟龙出海，在空中上下飞舞，看得人眼花缭乱，引来阵阵掌声。“好！再来一个！”有人一边鼓掌一边呐喊。

一步，二步，三步……

航空工业沈飞 郑芳

夏日的清晨，我在院子里随意走着，竟意外地看到一只大蜗牛。在清晨阳光的召唤下，它伸展着柔软的身体，晃动着两只肉肉的触角，开始迈出探寻的步履。

我顺着它的方向望去，那是一片鲜花和绿草交相辉映的大花园，它是寻觅大自然的气息而来！可是它该怎样爬上那陡峭的石阶呢？它是那样的笨拙而缓慢，我担心它爬不到那里便被太阳烤干了吧。而它，面对着如陡峭山峰般的石阶，停顿了片刻，便用柔软的足缓缓地攀阶而上，一步，两步，三步……奔向它一心向往的花园。

我竟然有些佩服它的执着，它不畏艰难险阻，也不怕得失成败，更不在意缓慢独行，这是一个顽强的行者，只要生命存在着，就不停止行走的步履！我们又与其何等相似，平凡得像一枚鲜亮的绿叶，或是一滴滚动的露珠，却在广阔的绿地或江河湖泊中，找不到平凡的自己。鲁迅先生曾说过：“不耻最后，即使慢，驰而不息，纵会落后，纵令失败，但一定可以达到他所向往的。”坚韧、坚持、执着，同样可以创造生命的奇迹。

奔走在自己的生活中，奔走在人生的理想中，总有挫折失败，总有沮丧灰心，但若有理想相随，有执着相伴，那我们的人生依然能够精彩翻盘。就如蜗牛，为了前方那片广阔的天地，哪怕背

负一副多么沉重的躯壳，哪怕脚步多么柔弱无力，可它依然竭力行走在理想的路上。

“我要一步一步往上攀，等待阳光静静看着它的脸，小小的天，有大大梦想，流过的泪和汗，总有一天我有属于我的一片天……”忍不住轻轻哼起了那首《蜗牛》的歌，年轻的我竟然与它如此相似。初涉职场，我想我已经开启了人生的自启模式。未来还在路上，而我们已然启程，规划好自己的方向和目标，不抛弃不放弃，自信而踏实前行，自会开辟出属于自己的一片天！跋涉的行者，既然已在路上，那么就随时做好准备，采摘人生的精彩和经历，在思考中成熟，在实践中成长，锻造最精彩的人生篇章。

畅想十年后的金城

航空工业金城 陈建

2027年，金城发展先进制造、服务现代生活的愿景已全面融入了人们的生活。我坐着自动驾驶电动汽车，在上班的路上，一边喝着茶，一边看着新闻资讯。这辆车30%的毛坯件、23个零部件和15个塑料件源自高品质的金城制造，3套系统设备由金城集团进出口公司为汽车制造商进口。进入龙蟠中路518号“中航科技城”园区，车辆识别系统立即给车辆控制系统用语音推送了消息“中航科技大厦负三层车位剩余，您可以通过D3号办公入口进入，向前，您也可以启动自动泊车系统……”

停车完毕，在等候电梯入口处通过了人脸识别系统进入公司。打开“云”计算机系统开始了一天的工作。OA信息化系统显示我目前有1个视频会议需要参加，3项待办工作，2份合同需要跟踪处理。忙完手头工作，早上10点，金城轨道交通板块通过全息影像视频系统做关于“轨道交通金城智能化生产线三期”的数据分析四报告：“未来5年，根据发展规划，结合国内外市场发展，XX设备国际需求量为15万套……”金城轨道交通会议间隙，我打开金城智能科技有限公司开发的手机APP，督办了几份合同进度，并申请了“自助式园区接驳电动车”，前往园区内酒店和商超现场处理基础设施建设。

忙碌的一天，明天是周末，下班约了老婆园区内用餐，大型的Shopping-mall内，全球美食汇聚于此，在APP上选来选去，还是最爱吃新西华门饭店的经典淮扬菜，那里的清炖蟹粉狮子头和松鼠桂鱼是老婆的心头好。美餐一顿后，当然少不了逛一逛南京城数一数二的顶级购物中心，漫步在古典与现代结合的西安门，夜色太美好，人们迟迟不肯返程……

时间对每个人来说都是公平的，看过去，清晰可见，常常“悔当初”，叹息早知就……看未来，却雾里看花，捉摸不定。假如，带着经验回到10年前的今天再活一次，我相信大多数人都有能力通过“可靠”的信息，用最少的精力成为更棒的人。未来是不确定的，但选对了方向，我们就能够看见未来，做的事才更有意义。

梦想可以五彩斑斓，但理想却要一步一个脚印，真抓实干才能达到。我们现在要做的，就是利用好资源平台，登高望远，把未来10年很多看似不确定的因素变成合理预期。

只考虑今日之事，那是按劳取酬临时工；思考一周和近期安排的，那是企业员工；筹划一个月，一个季度的人是企业主管，运作一年之事是总监高管，看到10年之势并付诸于行动，我们做的事可称之为干毕生之事业，理想才能照进现实。

书香·航空

浅读《人生十讲》

航空工业成飞 刘翔

“智者乐，仁者寿，长者随心所欲……心有良知璞玉，笔下道德文章，一介布衣，言有物，行有格，贫贱不移，荣辱不惊……季羨林先生为人所敬仰，不仅因为他的学识，还因为他的品格。”这是2006年感动中国中赋予季羨林先生的颁奖词。

季羨林，中国文坛、教育、学术界的宗师、泰斗，不仅以其在古文自学、历史学、东方学、佛学等诸多领域皆创下的卓越成就被世人瞩目，更因其其在治学育人、求知处世中良知、光洁的灵魂被世人所敬仰。

近日有幸阅读季老的《人生十讲》，学习季羨林先生的十堂人生课，感悟智者诠释生命的真谛。从开篇第一讲之人生的意义与价值，到一寸光阴不可轻，从容忍是一种美德，到养生无术是有术。该书从作者少年寒窗苦读，到彻底改变命运；从学术成就登峰造极，到文革时期忍辱负重；从门可罗雀到宾客盈门，从苦难到辉煌，用尽才华与品行书写传奇一生。

浅读此书，给我留下深刻印象的章节有三处：首先是作者乱世留洋，历经艰难困苦学有所成，却始终心怀祖国，保持坚定的意志与理想信念，令人钦佩。二是作者六岁离家求学，寄人篱下，期间三过家门，均是奔丧之事，而最令主人翁无法接受的却是第三次回家竟是母子永别。季老用最质朴的语言诉尽对母亲的思念，因未能尽其孝而抱憾终生，令人深思。最后是作者耄耋之年，在

经历过人生命运多舛、苦难辉煌后，依然老骥伏枥，志在千里，坚持开卷有益，永无止境的求学精神，令人神往。

他书其一一生告诉世人，生命的意义与价值。人生不是昏昏沉沉、混混沌沌，不知所谓忙碌一生，而是理解领悟人生对于家庭、社会、国家乃至人类发展承上启下、承前启后的责任感。天行健，君子以自强不息。作为航空工业成飞的员工，我们的职责是为祖国军队提供先进可靠的战机装备。我们应深知其中的使命与责任，我们应忠诚奉献，奋发图强，强军富民，铸剑国防。

他憾其一一生告诉世人，百善孝为先。季老用最真实质朴的言语，描写出年少失母，因未尽其孝，抱憾终身的心路历程。作为当代青年，身处改革开放、经济发展开花结果的黄金时代，事业的扬帆启航少不了废寝忘食、挑灯夜战的奋斗精神。但向前奋进的路上，也应该忙中抽闲，不仅仅是为了放松心情，更需要的是多给父母、亲人以陪伴。因为人生百善，孝道为先，这是古训更是中华文化的传承。

他尽其一生告诉世人，学海无涯开卷有益。季老身体力行，年过九旬依然坚持理想抱负，学无止境。利用辩证理论研究发表出举世瞩目的学术理论，再一次为我们带来了巨大的文化财富。业精于勤，荒于嬉，行成于思，毁于随。这正是我们青年一代应该铭记坚守的优异品质。我们应该在学习进取的道路上以季羨林先生为榜样，心无旁骛，矢志不渝。

