

# 跑步，也可以上瘾

——纪念第一次参加半程马拉松

航空工业陕飞 林宗儒

当我得知自己的家乡要举办一次半程马拉松的消息时，我的心随即有些欣喜。从小酷爱运动的我，跑步算是基础的项目了。尤其是短跑和中长跑，更是我的强项。但是内心又有些犹豫，马拉松这项运动从未参与过，更没有马拉松的比赛经验，虽然是半程，也有21公里之长。但坚定的自信最终驱使着我报了名，毕竟还是在自己的家乡举办，不能枉费如此难得的机会。

距离比赛开始还有两周，我开始了个人的训练计划。记得第一天晚上训练开始之前，那种按捺不住的兴奋还深深地印在脑海。我换上全新的装备，一身性感的运动衣，一双潇洒的跑鞋，再加上咕咚APP的即时记录，充满自信的向时代大道跑去。训练结束后，我分析着自己的运动数据，及时找出问题与不足，制定下一次训练计划，努力提高着自己的成绩和水平。

就这样一天天地坚持着，坚持着。每一次快要跑不动的时候，内心一个坚定的声音告诉自己，再坚持一下，跑到前面那个路口就可以休息了。等跑过了下一个路口时，我又告诉自己，原来自己还可以继续，那就再跑两个路口再休息……

突然有一天，我被拉进了两个群里，一个是“陕飞跑马帮”，另一个是“马拉松陕飞跑友群”。大家每天分享着自己的跑步记录数据，分享着自己丰富的经验，分享着自己遇到的问题，大家互相鼓励，互相帮助，为这次比赛共同做着充分的准备。

终于到了比赛的这一天！早上6点，我就起床洗漱，吃了早餐，换好了行头，兴奋的一路小跑到达了这次比赛的起终点——时代大道。赛道已经隔离开来，一个“门”型的标志就是起终点，上面的大字宣传着家乡汉中油菜花的节日。人越来越多，还有不到一个小时，比赛就要开始。一片橙红色的人海聚在一起，随即热身教练开始带领我们进行跑前热身，我充分活动着自己的身体，保持好顺畅的呼吸，默默等待着发令枪响的那一刻。

倒计时开始！5，4，3，2，1！“砰”的一声枪响，大家一齐冲了出去，像一头橙红色的长龙，呼啸而去。我和身边



的同事一起，按照自己的节奏和呼吸频率，一步步地向前跑去。围观的热心朋友们都纷纷向我们竖起大拇指，高喊着“加油，加油”。突然我们的手机响起了语音提醒，“您已经跑步10公里，用时47分钟”，我一阵激动不已，这是我跑得最好的一次成绩，况且自己的身体还不觉疲倦。于是，我更加卖力地向终点冲去。

在还剩最后的3公里时，我感觉我的双脚已经不听使唤，即使身体很累，它们还是不知疲倦地向前迈着步子。忽然，后来跟上的一个女孩，放起了那首《远走高飞》，似乎我的步调就跟上了那欢快有力的节奏，像满格的电池一样充满了力量。

“如果还有梦就追，至少不会遗憾后悔，迎着光勇敢走，远走高飞，说走就走一回……”我咬着牙根，奋力地向终点冲去，超过了前面一个个队员，还有50米，40米，30米，20米，10米，我高举双手，冲过了终点，最终以2小时零4分结束了我的第一次半程马拉松之旅。

我大口大口地喘着气，开心地笑了……从那以后，我更加迷恋上了跑步，我开始向大神们请教专业问题，开始科学的训练提升自己的跑步水平，似乎哪一天没有跑一身汗，就觉得浪费了当下的光阴，把遗憾留在了心中。

回想着比赛结束的时候，看着一个个冲向了终点的人们，每个人脸上露出了幸福的笑容。或许，这份幸福感恩于自我的执着与坚持，辛勤与汗水，这也是人生的一个果实，令人回味无穷，如同浩瀚的星河，无穷无尽。

# 闲读名著细品“味”

中国航发黎明 贾金莉

对大多数经典名著来说，仅读一遍往往是不够的。读过之后可以将其放在床头，闲暇时信手翻看。翻着翻着，不经意间可能就有了新的、独特的体会。前些天翻看《西游记》中最著名的段落之一《三打白骨精》，里面有一个场景：白骨精幻化成一个花容月貌的少女，左手提着一个青砂罐，右手拎着一个绿瓷瓶，假装要给她在田里干活的父母送午饭。“你拿的是何物？”八戒问。“罐里装的是香米饭，瓶里盛的是炒面筋。”白骨精说。香米饭倒常见，这炒面筋——读到这里，身为吃货的我产生了强烈的好奇。

面筋许多人都吃过——陕西特色小吃凉皮里的配料，面制的多孔小方块，但我的确没有吃过炒的面筋。于是上网查找做法，着手依章试制。第一步，买来制作凉皮的工具罗罗——面筋其实是制作凉皮的副产品。第二步，自制凉皮和面筋——将面和成面团，把面团放在盆中加水揉洗。待水变成牛奶般浓重的白色浆状时，将其倒入另一个盆中。装面团的盆中再加入水，继续揉洗，倒出浆，反复数次，直到再也揉洗不出白色的浆来了，面团就变得筋道蓬松。将面团放入碗中，上锅蒸15分钟，就成了面筋。刚才倒出的白色水浆，沉淀后倒掉上层的水，将剩下的稠浆搅匀，舀一勺放进罗罗里，轻摇成薄薄的一层，上锅蒸两三分种，水浆变成薄饼状，揭下来就是凉皮。第三步，炒面筋。葱蒜用少量油和花椒爆香，放入青椒丝、豆芽、胡萝卜丁翻炒，用少许酱油、盐调味，倒入切成两厘米见方的面筋，颠炒，出锅。面筋多孔，颠炒中吸足了葱蒜等佐料的香味，此前的反复揉搓已使它变得韧性十足，吃到口中那叫一个香弹！炒面筋亦菜亦饭，热吃美味适口，凉吃也况味十足，可以成为居家餐桌上一道佳肴，也可带作野餐、旅游时别具特色的便当，难怪白骨精都用它犒劳劳作的爹娘呢！

喜欢名著，也喜欢吃。在书里看到美味，总难抑尝试的冲动。读《水浒传》，一个经常出现的场景是：三两个好汉，因为什么事碰到一起，事毕，一起走进一家小饭铺，高喊：“店家，打两壶好酒，切五斤酱牛肉！”大气豪迈。我想，这酱牛肉，咋就这么吸引人呢？于是试着做，各色调料齐备，八角、香叶、桂皮、花椒、姜、酱……炖煮数小时，出锅，浓香扑鼻，暗红润泽，真不错！兴冲冲



地把肉放到砧板上切，却怎么也切不成形一刀上去，肉就碎了。于是反思造成质量问题的原因：火大了还是煮久了？经综合分析发现，还是技术上没吃透：酱牛肉是要放凉了才能切的——这不是相当于金属材料的自然时效？于是改进工艺，再切，果然齐斩斩地片片矗立，品相大好。后来，我运用不断改的思想，持续提升“客户”满意度，尝试着加入甜面酱，放糖少许，用干辣椒点染……做出的酱牛肉家人叫好不绝，晒到群里也引得“群众”眼馋。窃想，梁山好汉如果能尝尝我做的酱牛肉，应该也会给我点个赞！

其实，最想试试的是《红楼梦》里一道用茄子做的小菜——茄羹。据说这道小菜美味异常，刘姥姥吃过之后不相信它是茄子做的，说：“茄子跑出这么个味来，我们以后也不用种粮食了，只种茄子就行了！”王熙凤解释说：“这道小菜的制作工艺十分复杂，原料是茄子，辅料包括鸡腿肉、蘑菇、竹笋、香干等，加工过程需要十几道工序。”现在，制作茄羹的主料和辅料都是寻常之物，我就忍不住跃跃欲试。但冷静研究工艺规程后发现，原材料准备没有问题，制作需要用到的主要工具——瓷坛，也可以采购一个，只是作业环境不具备——书中说，茄羹制作装坛后，是要埋在花园的土里一段时间的。我伸头看看楼下小区巴掌大的花园和花园边逡巡的保安，于是，作罢。

一直觉得《三国演义》里杀戮太多，只有青梅煮酒那段比较云淡风轻。谈的是大势，论的是英雄，而那酒，觉得也格外有情致。精良的酒杯，琥珀色的酒液，其中浸着一两只青梅，酒香梅韵，想着都醉美。再过几个月，青梅就应该下来了。到时邀几位文友，也来个青梅煮酒。酒就用黄酒，既温润醇厚，又度数不高，大家切磋商文，品酒畅谈。朋友，约吗？

航空工业试飞中心 贺雨

春天，一直是希望的代名词。一年之计在于春，有了春天，就有了希望，有了对未来的憧憬！

“几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥。”在儿时的印象中陕北的春天从来都是那么的硬朗。光秃秃的土石山上、小河边、甚至路边的石头缝里，仿佛一夜之间突然绿醒了。稚嫩的小草冒出尖尖角，远远望去好像在黄土地上撒下一把绿色的芝麻，虽小却又有着一股燎原之势。盼了一个冬天的暖阳终于冲破了云层透射下来，脱下厚厚的棉衣，儿时的小伙伴们开始争先恐后地“找春”。细细的柳条刚吐了新芽，就被折下来做成王冠戴在头上；柳枝皮一扭就褪去里面的木头做成最简单的哨子，杂乱的声音此起彼伏；不知名的野花被胡乱堆在一起刺碎了涂在指甲上、拆开了插在头发上，攀比着谁更像漂亮公主；香椿树梢上刚冒出点点嫩绿的椿芽、野地里快乐疯长的荠菜被疯狂地采集一空，成为孩子们和大人换糖的筹码。春色，在孩子的眼中就是尽情地玩耍和最简单的快乐。

在少时的记忆里，春天除了那些姹紫嫣红外，已然变成了书本中那一个个闪光的文字。仿佛所有美丽的童话故事都发生在春天。在美丽的山村中，灰姑娘、白雪公主、豌豆公主们都在百花齐放的春天里遇到了他们的白马王子，在青草和鲜花的包围下从此过上幸福日子。在古人博大的诗海中描述春天的诗句更是随处可见。“人闲桂花落，夜静春山空”“掬水月在手，拈花香满衣”“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”，优美的诗句让无数少年沉醉其中。曾几何时，你是否也躺在床上学着古人“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”呢。在少年的日子里，一年之计在于春的循循善导充斥在耳边，好好学习、天天向上是老师和父母的殷切希望。那时，春天在少年眼中就是最美的憧憬和对知识的渴望。

春华秋实，在一个又一个春天的轮回里，彼时孩童已然成长，对于春天有了更深的感悟。每一个春天，年轻的航空试飞人站在一个全新的视角审视过去的一个轮回，对过去的一年总结经验，对过去的人和事进行心灵的感悟，摒弃一切不美好，为自己的人生积淀出积极上进的精华。每一个春天，奋斗

# 你和春天有个约会

的航空试飞人在和煦的春风里开启奋进模式，探究新的一年新的奋斗目标，在新的起点上开始与时间赛跑，创新超越。每一个春天，宽容的航空试飞人在风雨中挺立，懂得春天、热爱春天的人，都是时不我待在春天里辛苦劳作的人，而春天用她仿佛孩童般的脸——说变就变，为这些奋斗增添新的磨砺和挑战，在风雨中，拥有希望，拥有过去的人坚定地迈着大步走在成功之路上，不忘初心继续前行。这时，春天在青年眼中就是无悔的奋斗和对希望的追逐。不知不觉中，春天已然一步步走进了你的心灵。

面对着充满希望的春天，我们能做什么呢？走进春天，走进大自然，好好享受初春乍暖还寒时候的微风，学习第一朵山花吐露芬芳时的坚毅，放下心灵的苦难，放飞自我。我们能做什么呢？在春天里，奋起迈步，沿着自己既定的目标，一往无前，不惧风雨全力以赴。我们能做什么呢？感受春天，用最博大的胸怀来包容所有，感受希望的那一丝牵引，让爱充满你的身心。作为航空试飞人的你，感受春天，你会感受到几代航空人半个多世纪航空报国精神，你会感受到新时代航空强国时不待我的激情，你会感受到春风化雨互助和谐的试飞文化。你会在春天里，放飞自我，追逐梦想！

充满希望的春天就在这里，你只需要一个回眸，一个迈步，一次停歇！和春天来一次约会！



# 失眠的“摆渡人”

曹晋

夜，“友”来。我有两个十多年的“老朋友”，一个是肠炎，一个是失眠。还有30分钟今天就要过去了，突发奇想与其在床上“煎熬”，不如开车去外面逛逛。

哈尔滨市平房区是一个很神奇的区，在十几年以前，这里连一个像样的超市都没有，少得可怜的KTV也是在蹦出几个跑调的音之后草草关门，看电影也要驱车到7公里以外的地方，所谓的百货商店里卖的衣物都充满了浓浓城乡结合部的味道，那时大家私下都叫这里为“平房大屯”。而哈尔滨市其他区的人却认为平房人很有钱，每到春节，平房人出色的消费能力，总能让各大商场刻骨铭心。这一切都要归功于平房区的三个国营大厂——哈飞、东安、东轻，他们一个造飞机、一个造发动机、一个制铝。每天“早八晚五加加班”的生活，导致那时平房区夜生活是如此单调，“明天还要上班，早点睡吧”这句话是2000年我上班时听母亲说得最多的，夜里要是谁大声咳嗽一下左邻右舍都会听到。

时间在慢慢地改变这座城市，伴随着中国飞龙、长安福特、哈飞空客等企业入驻，加上原有三个大厂不断引进的大学生，政府又将几所大学迁入平房区，这片看着很老气的地方又摩登了起来，有了家乐福、KFC、电影院，就连名字也改成哈南新城。

只是坚持了十多年的早睡早起，让自己无缘平房区的夜色，或许平房的夜晚还是安安静静的。失眠了，就出去转转，开着自己的“大科”在平房区的街道上走着，这时我才感觉自己好像真的错过些什么。新城里街应该算是平房区最繁华的街道，这个可能连平房人自己都不一定能说得清在

哪里，却有另一个众所周知的名字“早市”，这个早市供应着整个哈飞家属区的日常生鲜，早市每天早上八点便会准时消失，至于几点开市，没有人能说得很准。还有15分钟，今天就要结束了，在早市的起点，一个个卖早餐的商贩已经支起锅灶，准备迎接第一批顾客。那些为了在早市上卖个好价的菜农们，早早地把拖拉机停在自己选择的“风水福地”上，随后他们变身买家，在每个早餐商贩点流连。包子、糖饼、大碴粥；油条、豆浆、豆腐脑，只要几块钱，菜农们就能吃得饱。做早餐的商家们也不吆喝，自然会有人来，他们轻轻地做饭、轻轻地吃饭，就连老板收钱，也是轻轻地接过，在小灯下晃几下，快速的放到腰包里，他们知道这大半夜弄出任何的声音来，定得挨骂。为了生计，人们把自己的时间都调整为昼夜计。

离开早市穿过家属区，没走多远就来到建文三道街，让人能够确定这是烧烤一条街，除了空气中充满的动物脂肪滴在炭火上的味道外，就只剩下偶尔扶墙呕吐的醉汉。东北人喜欢把晚餐之后的烧烤称为“二悠”，到了烧烤店喝酒就得悠着点，晚上的这顿酒叫“情谊长”，它的潜规则是：感情深不深、关系铁不铁都在撸的串里、干的酒里。整条街上所有烧烤店老板赚的就是这酒钱，不到最后一个客人离开，他们绝对不会闭店。前面三个人向我招手，看来是要打车，在平房区你找不到任何一辆出租车，但是你只要一招手满街跑的车也许就会停下拉你上。平房区很大，因为它是一个工业新城；平房区又很小，一个起步价你就能想到的地方。三个醉汉上车，他们含糊不清地说了地名，自己只能一脚油门快点开到，不为赚他们这点车费，就怕他们吐在车里。

上了车他们开始酒后吐真言，“我对他掏心窝子好，把他当兄弟，而他还在背后捅了我一刀。”突然说话的人没有声音，我的心也跟着紧“不会要吐吧”，还没等我开口，他打了一个响嗝，接着他的同伴一顿安慰。终于把这三个家伙送到地方，看着他们三个人慢慢消失在楼群里，心想“喝得多少，并不代表感情的深浅，能伸手帮你一把的才是兄弟”。

送完三个醉汉已经是第二天凌晨了，准备回家看看能不能睡着，车子在经过青年街的一家KTV时，几个学生气的年轻人伸手示意我停车，看他们的样子，应该是半天没有叫到车。“算了，做好人吧”，车停稳上来两男两女，应该是高中生，他们倒是有喝多，只是没有人说话，到了第一个地方，下车一男一女，车子刚一启动，就听到“你说他们两个能成吗？”“我哪里知道，反正她喜欢他三年，现在又没考到一个学校，我看够呛。”唉，高中生暗恋，对于已经是大叔的我来讲，这应该是段多么青涩的岁月呀，只是这葱个被辣眼睛。此时车里MP3传出“就算来不及相恋，刹那之间，镌刻永远”的歌词，“叔叔，这首歌叫什么名字？”那个女孩问到，“紫，蔡健雅的。”我透过后视镜说到：“真好听，是不是？”女孩碰了一下身边的男孩。“嗯！”男孩点点头，到了要下车的地方我谎称那个男孩子上车前把车费付了，汽车再次启动，我从倒车镜看到，那个男孩紧紧拉着女孩的手，身影越走越远……

凌晨1点，双眼有些困倦，在穿过整夜闪亮的霓虹时，突然在想那些吃饱的菜肴应该花心思在摆弄蔬菜，孩子大学的费用也许就在这一车菜里；早餐的老板为了收获今天的第一桶金，用力地擀着包子皮，生活总要有个奔头；那个被兄弟捅刀的醉汉，也许在梦里抚平自己的伤痛，醒来后生活还要继续；那对最后下车的高中生，应该用微信聊着未来吧，生活对他们来说才刚刚开始。而我这个失眠的患者，却像一个“摆渡人”一样，在许多有故事的人中间穿行，同样演绎着属于自己的故事。



# 春日有感

航空工业惠阳 周学良

春风温软春草新，簇簇春花春日晴。不觉春晓春不尽，枝头黄鹂又啼莺。似剪燕尾成双去，衔泥春池春水绿。绕得春柳纷飞絮，激浪春波映池鱼。池鱼曳尾碎湖镜，牵风引水动春情。谁家稚子抛石子，何处风铃撞心铃。春花借乘春风力，花雨更比春雨急。连连震震复咄咄，云前树畔花香衣。年少不觉春日短，折枝当逢有缘人。我本只身无所有，聊赠予君一枝春。

# 艺圃与春茶

刘云燕

一个僻静的苏州园子，独享一杯春茶，心中该有怎样的喜悦？苏州艺圃果然没有让我失望。

余秋雨先生在《白发苏州》一文中说，“无数的小巷中，无数的门庭里，隐藏着无数的灵魂，千百年来，以积聚久远的固执，使苏州保持了风韵的核心”。苏州小巷具有矜持而朴实的脱俗风格，而艺圃就在小巷深处，艺圃是一处始建于明代嘉靖年间的古典私家园林建筑，坐落在苏州市西北的金门附近，属于苏州名园之一，四百多年来它历经沧桑，作为苏州市文物保护单位单位，它已被联合国教科文组织列入世界文化遗产。

为了一探古人这卓越智慧和超凡珍贵的创造，一日，我顺着小山向上去，到处是春光烂漫。你似乎一眼看不到风景的全部，可是风景总在下一个地方等着你，让你惊喜的也许是一簇小花，也许是几缕阳光，或是几片树叶。几朵嫩嫩的黄花，开放在翠绿的茎蔓上，使得古老的艺圃透着几许清新和活力。曾几何时，这是一处私家园林。这里的主人，也许曾在无数个清晨，漫步于假山上、水池边。大隐隐于市，似乎无论外面如何岁月更迭，居住的小巷子深处，都有一片属于自己的世界。

那些攀于斑驳白墙上的绿色植物，似乎极有艺术性。它们任意舒展着自己的枝蔓，将古老的墙壁装饰得极有美感。在这种背景下，那些黄色的花，紫色的花，灿烂的开放。穿过假山，是一个很窄的小桥，小桥连接了一池春水和假山。穿过一个小圆拱门，里面又是一番别样的景致。木制的窗棂打开着，如果你坐在窗前，就可以凭窗看到假山，秀水，红叶婀娜，此时，风景皆可入画，灵感也会悠然而来。

穿过响月廊，“响”在古汉语中通“享”，响月就是享受温柔纯洁的月光之意。当月明星稀之季，风摇铃铎，倚栏赏月，自有一番韵味。响月廊里坐着很多老人，他们用好奇的目光看着我们，因为这里的清晨，显有游客。一个老人站在前面，似乎正在讲国际时事，其他人安静地坐在旁边听得津津有味。

延光阁旁停泊着一支小船，清晨的阳光，透过树叶，斑驳地照在水面上。小船轻轻地荡漾着，似乎在讲述着曾经过往的过往。后面的一些庭院是当年主人会客与休息的地方，细小之处皆有精妙的布置。

其实，来艺圃最吸引我的就是延光阁的茶社。当你走进进去，里面已经坐满了当地的苏州老人。他们三三两两地聚在一起，聊得热火朝天。他们往往会自带茶来，茶社里有红色的暖蛋，可以无限量地加水。清晨，在艺圃里喝一杯茶，聊聊天，已经成为了他们生活的一部分。我用无限羡慕的目光看着他们，苏州真是个幸福的城市。在宁静的清晨，可以在巷子里与山水为伴，喝着茶，透着木制窗棂，看得到外面的风景！

靠窗还有一个桌子空着，我也坐下来。窗外春光明媚，亭台楼阁沐浴在春光中。凭窗凝望，处处皆景。有的老人将煮好的鸡蛋拿过来，一边喝茶，一边吃鸡蛋，一顿美美地早餐。他们已经习惯了这种生活方式，他们离不开艺圃，离不开这片低矮的老巷子。

喜欢艺圃，没有游客的喧闹，始终保持着自我的特立独行，典雅精致。就像是深藏于民间的小家碧玉一般，总有一种让人爱怜的楚楚动人之美。而艺圃与春茶，就像是热恋的情人。春茶因艺圃而风景无限；艺圃也因春茶而回味无穷……