

每年的一月份总是头脑当中感悟最多,同时又是心绪最容易产生波动的时候。刚刚过去的十二月仿佛一下子带走了过去的一整年,令人忍不住还会在刚刚过去一年的记忆空间里徘徊遐想。依依不舍间忽然意识到新的一年已经开始,又觉得该给自己制定个年度计划小目标什么的,于是浮想联翩间又不知不觉几个小时过去……有趣的是,这种状况似乎每逢岁末年初时便自然启动,已经不自觉间变成新年组成的一部分。既然岁末年初是要“辞旧迎新”,那就趁着鉴往知来的状态梳理一下自己的思绪,为重新开启的一年设计个行动草图轮廓,也好让2026年的目标与行动达成某种协调默契。

回首过去的2025年,坚持最好的一件事情是跑步,一年下来居然积累了1600多公里的跑量,还安全完赛5个半程马拉松。虽然比照那些动辄三四千公里的跑步大神和参赛就琢磨创造佳绩的高手,自己无论在跑量还是参赛数量上的数据都根本不值得一提,但此时还是要很认真地为自己点个赞——为了那份没有放弃的认真和坚持。

中年足球朋友圈

孙小方

我有一位好朋友,在某个上市公司任高管。认识他的都知道,除了上班和陪孩子,高管先生平时最大的娱乐活动,就是踢球。

人到中年,时间走得比罗纳尔多的带球冲还快,一眨眼他已年逾五十。前几年,因为装了个心脏支架,曾在球场上消失了一阵子。当时人劝他,以后别踢球,但他不听,没多久就复出。他不说球友们也知道,他舍不得球队,舍不得通过足球建立起的快乐“朋友圈”。在中年男性的世界里,足球可不是可有可无的小配角。中年人不像十几二十来岁的年轻人。他们的娱乐项目太多,可以打游戏、二次元、孤身旅行……世界对他们来说,是一片广阔得没有边界的大地图,等着他们挨个探索。中年人的世界可就小太多了,倒不是腿脚不利索跑不远,抑或心里没理想,对远方失去了兴趣,而是往往一个中年人代表的就是一个家庭——甚至是家族。上要孝顺老人,下要抚育儿女,中间还得忙于事业。中年人的生活就像一台一直在运转的机器,用一句歌词来形容,正是“孤独地转个不停”。

如果凑巧喜欢看足球,进而想活动活动腿脚踢个球,那可真是找到了最好的减压器。因为足球是个团队运动,一个足球队,起码得有十几个臭味相投的人。大家年龄相若,爱好相符,足球竞技又能提供一个团队共同努力的目标,这样的团队关系总是最稳定也最紧密的。于是,我们那台永远转个不停的生活机器,也会有个“保养”加“润滑”的小空间,那就是几乎每周雷打不动的一场球。比赛水平和结果其实并不那么重要,重要的事有两件!

一是如果球赛在周末,周一到周三,球队群的话题一定是总结上周比赛。谁踢得好,谁踢得不好,细到每一次射门的发力对不对,都能讨论得像关系到世界和平的大事。周四到赛前,又是动员会加准备会,研究对手,队员分别表态,制定场上因为水平所限永远也无法落地的战术,就是这几天最热闹的话题。

再有,不管输赢,赛后大家坐在一起喝上几盅,生活的烦恼在这一刻似乎都不存在了。赢球一起笑,输了球,还真一起哭过,把我们最真实的一刻袒露出来,这对平时裹着一层厚壳的中年人来说,实在是让人如释重负的美好时光。我们这辈子都舍不得离开足球。如果生活是块完整的七巧板,足球队一定是其中好大的一块,和事业、家庭那几块板死死交住,一起组成我们中年男人平静但踏实的生活。

某次赛后聚餐,队长趁着微醺,红着脸说,他的理想是球队的兄弟们在一起,可以一直开开心心踢到八十岁。我说,不如把“踢到”改成“踢过”。他大笑,一桌队友也跟着一起大笑。虽然没来得及把“合队欢”的场景拍下来,但这“肆无忌惮”的忘情欢乐瞬间,已经深印在我脑海。咱们每周坚持踢球,不就是为了和这伙哥们在一起,一天天踢到老,笑到老吗?我想,这才是足球最大的价值。对我们来说,这可比赢球还重要!

忘不了2025年初因为患重感冒停跑了十天,身体初愈后再踏上跑道,沉重的双腿、僵硬的躯体,分分钟令跑步前行的脚步带着犹豫和狼狈,整个身体似乎处处都反馈着不适感。三九严寒的风呼呼在耳畔吹着,像钝刀子在脸上打磨,让人心里不禁犹豫是不是应该赶紧打道回府,甚至听到心底里有个声音在说:“撤吧,等春天暖和了再继续跑。”那个声音很温柔,但仿佛正在下达一个行动方案的通知。

好在,因为自己报名参加四月开启的北京半程马拉松赛,深知一旦选择停跑,春天大概率等待自己的结果是不敢上跑道。体育锻炼这件事很神奇,身体机能会在你偷懒的每一天里都诚实地退化,因此选择停跑意味的不仅是休息,更是之后重新启动的从零开始,那会是更艰巨的挑战。

很庆幸,冬天的自己选择了坚持。后来,上半年顺利完成两场半马比赛之后,半程马拉松赛道对自己而言已经不是一想起来就是“恐怖”的存在了。仍处于

安全完赛就是胜利的水准,但有一些经验之后心里便有了底,自己再也不会出现赛前速到人就问“你们觉得以我现在的菜鸟水平,能跑下来半马的21公里吗?”的问题了。有所感悟,原来自己之前屡屡向别人讨要的答案,而是一个肯定的答案,而是释放自己无处安放的情绪和不自信。那些从嘴巴里冒出的问题就像石头扔进池塘,其实并不是为了听回响,而是为了看到水面的涟漪,换得心中的几丝安稳。

过去的一年,很庆幸跑步逐渐变成了自己生活日程当中的必选项。它不再是一个需要心理建设的任务,而是一种聚并快乐的能量积累与释放。每天到跑道上转一圈变成日常生活当中像刷牙洗脸一样自然,并不奢望跑步配速能有什么提高或实现技术突破,只是单纯的喜欢和坚持。当换上运动服穿上跑鞋推开门的那一刻,深刻体会到做好一件事最难的也最简单之处,就是踏踏实实努力,不要给自己放弃的理由。

换句话说,跑步教会我的,不是如何跑得更快,而是如何与“不

想跑”的那个自己和解,这种和解不依靠激烈对抗,需要的是韧劲坚持,最终才能将水滴石穿的努力转化为目标达成的结果。12月的深圳南山半马完赛成绩换来了成绩单上大大的红色PB标记,跑出自己的最佳成绩当然心里美滋滋的。大神们的PB可能是冲击名次和纪录,而跑道上菜鸟级别的我只要比之前快了一点点,便会心花怒放。做到自己的最好就是最棒的,PB是跟昨天的自己较量,是把时间维度拉长后,看见那个曾经气喘吁吁只能跑短短一段路就放弃的身影,如今能够从从容跑完更长距离。

现在想想,过去一年生活“跑道”中发生的一些事情似乎也在讲述着同样的道理。通过跑步这件事让自己悟明白,所谓“做到自己的最好”,不过是在有人或无人陪伴喝彩的跑道上坚持前行,尽最大的努力,收获一路的风景。

2026年初开启,告诉自己这一年要努力让时间过得有滋有味、充实自如,凡事争取做到自己的最好。每天都是好日子,一切都是最好的安排。要从容笃定简简单单过好每一天,许愿明年这个时候,可以带着嘴角眉间浅笑道一句:感恩遇见,时光值得!

字的神奇异草,有的地方,是大片的野生黄花草,务林人说,差不多有上千亩。我来到了查干诺尔湖,这是沙地上的绿洲,也是候鸟的栖息、繁育地。事实上,浑善达克沙地中分布着众多的小湖、水泡子、沼泽地和沙泉,泉水从沙地中悄然冒出,一点点汇成涓涓细流,带动起一片片绿色。

在蒙冀界的正蓝旗,巨大的沙丘,被沙柳整齐地分割成一个一个草方格。草方格里,各种高矮不同的沙生植物正在蓬勃生长。那是治沙志愿者一根根插起来的。

在这些方格间,登上沙地的最高处,远远望去,近三万亩的地域,一片葱茏。京津风沙源治理工程实施以来,锡林郭勒盟发动社会各界力量,长年如一日,坚持不懈地开展防沙治沙生态建设。现在,全盟已经完成林业建设800多万亩,营造林面积超过了前50年的总和。如此,浑善达克沙地东端有杨、桦次生林,西部低山丘陵有岛状灌木林,北部是榆树疏林,中部是大面积的草原。浑善达克受到了约束,它的流动、半流动面积已经减少了460万

亩。沙地的扩展,得到了坚实而有效的控制。

披上绿装的浑善达克,与草原、树丛、湖泊交相辉映,构成一幅和谐、优美的草原图景。或许,连浑善达克沙地自己也惊叹不已。惊叹不已的还有风,它再也不好动沙地没头没脑地乱跑。一层层深扎在沙地中的绿,让沙

新年随想

谢军

锡林郭勒草原,到处是绿色,绿色的草、绿色的树,车子在其中行驶,似乎永远开不到尽头。牛羊在其间自在,看不到放牧的人,好像牛羊是野生的。

低飞的鸟,一只只在云层间,像云的碎片。进入大锅似的凹地,车子很久才爬上来。而后就看到了一道高高隆起的黄。绿中的黄,像一条黄绿相间的长龙,奔腾在草原上。这就是著名的浑善达克沙地。浑善达克,东西长450千米,是离北京最近的沙源,距离只有180千米。那要再往前跑,不就跑到北京了吗?

还真不是你所想。多少年来,你们一直在治理浑善达克,阻止它的发展。一段段、一片片,出现了固化沙地的阔叶林、疏

林、灌木丛、禾草木及蒿类景观。在沙地东部边缘的克旗达日罕乌拉苏木,能够看到大面积的沙榆林。这些沙榆成为防风固沙的勇士,昂然挺立于沙地间。自达日罕往东的白音敖包国家自然保护区,出现了抗旱固沙的杜松和油松混交林,面积有3万亩之多。而且生长着被称为沙漠“绿宝石”的沙地云杉。不畏严寒、傲然挺拔的沙地云杉,竟然达到了3.6万亩。

在浑善达克沙地腹地,还可以看到沙蒿、茅草和黄柳。高高的植物中间,生长着许多叫不上名

你可曾记得童年时那些被翻得卷边的小人书?那些工笔细描的英雄美人、神魔妖仙,曾是我们对古典世界最初的想象。当我翻开卢波的新作《西游绘卷》,那种久远的、带着墨香的感动,霎时如潮水般涌来——我们这一代连友等了太久,终于等到这抹穿越时光的笔意。

卢波是谁?在连坛,他是个“异数”。生于1975年的石家庄,却仿佛活在上世纪六十年代的审美里。他左手执笔,自学成才,痴迷胡若佛的飘逸、王叔晖的端丽、刘继卣的灵动。更“固执”的是,在这数码绘图横行的时代,他仍坚持用狼毫毛笔勾线,一笔一画皆带体温。他说:“毛笔是世上情感最丰富的工具。”这话听着像老匠人的倔强,可当你看见他笔下那些衣带当风的仙娥、狡黠灵动的猴王,便明白这份“守旧”里,藏着一整个时代的魂魄。

《西游绘卷》收录了他绘制的五十余幅西游封面,可谓其艺术世界的浓缩。翻开画卷,仿佛步入一座百花缭乱的奇幻园林:观音低眉拈花的宝相庄严,灵吉菩萨盘腿跌坐的顽皮鲜活;天蓬追嫦娥时那油腻中带着滑稽的抬头纹,杏仙夜会唐僧时月色与衣袂交织的朦胧清艳……卢波善画“妖气”——不是阴森骇人,而是那种跳出规矩的生动。他笔下的悟空总带几分狡黠的猴性,神仙也常有凡人的俏皮,就连灵感大王铠甲上的鲤鱼鳞片,都闪着戏谑的光泽。

他的构图更是“贪心”得可爱。早期作品尚有留白,越到后来越是“满”得轰轰烈烈——敦煌壁画的恢宏、永乐宫壁画的高古、西洋插画的装饰感,甚至当代漫画的幽默感,全被他炖进一锅。看《凤仙郡求雨》,雷公电母雨师龙王济济一堂,衣袂翻飞如交响乐章;《斗三仙》里鹿鹿三仙与悟空斗法的场面,紧张中透着市井赌局般的生动喜感。这种“满”不是堆砌,是汪洋恣肆的想象力无处安放,非得把每个角落都填上故事才甘心。

最让人会心一笑的,是他对那些经典桥段的“解构”。女儿国国王娇媚逼问“圣僧,女儿美不美?”时,唐僧侧身避嫌的小表情,分明写着“莫挨老子”;铁扇公主醉卧石榻,悟空躬身去扶,那一刹那的暧昧与慌乱,几乎要溢出纸面。卢波读懂了《西游记》骨子里的谐趣与人性,所以他的画从不高高在上,反而沾着烟火气、人情味。

作为卢波多年的朋友,我知道这些精美画面背后,是一位与癫痫、抑郁症缠斗多年的画者,将生命能量全部灌注于笔尖的修行。艺术于他,是良药,也是渡舟。或许正因如此,他的线条里总有一种超越世俗的禅意与温柔。《西游绘卷》与其说是一本画集,不如说是一座桥梁——它连接着中国连环画黄金时代的精气神,与当代人渴望美的眼睛。在快餐图像泛滥的今天,还有人愿用数月之功,细细琢磨一幅封面上每片盔甲的反光,每缕发丝的飘向,这本身就是一个浪漫的奇迹。

如果你也曾怀念那些陪伴我们长大的“小人书”,如果你也相信“慢工出细活”的古老准则,那么这本画集,或许能带你找回那个世纪前那一片皎洁的月光——那月光照过吴承恩的梦,照过刘继卣的笔,如今正照在卢波的宣纸上,清澈如初。

字,有的地方,是大片的野生黄花草,务林人说,差不多有上千亩。我来到了查干诺尔湖,这是沙地上的绿洲,也是候鸟的栖息、繁育地。事实上,浑善达克沙地中分布着众多的小湖、水泡子、沼泽地和沙泉,泉水从沙地中悄然冒出,一点点汇成涓涓细流,带动起一片片绿色。

在蒙冀界的正蓝旗,巨大的沙丘,被沙柳整齐地分割成一个一个草方格。草方格里,各种高矮不同的沙生植物正在蓬勃生长。那是治沙志愿者一根根插起来的。

在这些方格间,登上沙地的最高处,远远望去,近三万亩的地域,一片葱茏。京津风沙源治理工程实施以来,锡林郭勒盟发动社会各界力量,长年如一日,坚持不懈地开展防沙治沙生态建设。现在,全盟已经完成林业建设800多万亩,营造林面积超过了前50年的总和。如此,浑善达克沙地东端有杨、桦次生林,西部低山丘陵有岛状灌木林,北部是榆树疏林,中部是大面积的草原。浑善达克受到了约束,它的流动、半流动面积已经减少了460万

亩。沙地的扩展,得到了坚实而有效的控制。

披上绿装的浑善达克,与草原、树丛、湖泊交相辉映,构成一幅和谐、优美的草原图景。或许,连浑善达克沙地自己也惊叹不已。惊叹不已的还有风,它再也不好动沙地没头没脑地乱跑。一层层深扎在沙地中的绿,让沙

浑善达克

王剑冰

锡林郭勒草原,到处是绿色,绿色的草、绿色的树,车子在其中行驶,似乎永远开不到尽头。牛羊在其间自在,看不到放牧的人,好像牛羊是野生的。

低飞的鸟,一只只在云层间,像云的碎片。进入大锅似的凹地,车子很久才爬上来。而后就看到了一道高高隆起的黄。绿中的黄,像一条黄绿相间的长龙,奔腾在草原上。这就是著名的浑善达克沙地。浑善达克,东西长450千米,是离北京最近的沙源,距离只有180千米。那要再往前跑,不就跑到北京了吗?

还真不是你所想。多少年来,你们一直在治理浑善达克,阻止它的发展。一段段、一片片,出现了固化沙地的阔叶林、疏

林、灌木丛、禾草木及蒿类景观。在沙地东部边缘的克旗达日罕乌拉苏木,能够看到大面积的沙榆林。这些沙榆成为防风固沙的勇士,昂然挺立于沙地间。自达日罕往东的白音敖包国家自然保护区,出现了抗旱固沙的杜松和油松混交林,面积有3万亩之多。而且生长着被称为沙漠“绿宝石”的沙地云杉。不畏严寒、傲然挺拔的沙地云杉,竟然达到了3.6万亩。

在浑善达克沙地腹地,还可以看到沙蒿、茅草和黄柳。高高的植物中间,生长着许多叫不上名

你可曾记得童年时那些被翻得卷边的小人书?那些工笔细描的英雄美人、神魔妖仙,曾是我们对古典世界最初的想象。当我翻开卢波的新作《西游绘卷》,那种久远的、带着墨香的感动,霎时如潮水般涌来——我们这一代连友等了太久,终于等到这抹穿越时光的笔意。

卢波是谁?在连坛,他是个“异数”。生于1975年的石家庄,却仿佛活在上世纪六十年代的审美里。他左手执笔,自学成才,痴迷胡若佛的飘逸、王叔晖的端丽、刘继卣的灵动。更“固执”的是,在这数码绘图横行的时代,他仍坚持用狼毫毛笔勾线,一笔一画皆带体温。他说:“毛笔是世上情感最丰富的工具。”这话听着像老匠人的倔强,可当你看见他笔下那些衣带当风的仙娥、狡黠灵动的猴王,便明白这份“守旧”里,藏着一整个时代的魂魄。

《西游绘卷》收录了他绘制的五十余幅西游封面,可谓其艺术世界的浓缩。翻开画卷,仿佛步入一座百花缭乱的奇幻园林:观音低眉拈花的宝相庄严,灵吉菩萨盘腿跌坐的顽皮鲜活;天蓬追嫦娥时那油腻中带着滑稽的抬头纹,杏仙夜会唐僧时月色与衣袂交织的朦胧清艳……卢波善画“妖气”——不是阴森骇人,而是那种跳出规矩的生动。他笔下的悟空总带几分狡黠的猴性,神仙也常有凡人的俏皮,就连灵感大王铠甲上的鲤鱼鳞片,都闪着戏谑的光泽。

他的构图更是“贪心”得可爱。早期作品尚有留白,越到后来越是“满”得轰轰烈烈——敦煌壁画的恢宏、永乐宫壁画的高古、西洋插画的装饰感,甚至当代漫画的幽默感,全被他炖进一锅。看《凤仙郡求雨》,雷公电母雨师龙王济济一堂,衣袂翻飞如交响乐章;《斗三仙》里鹿鹿三仙与悟空斗法的场面,紧张中透着市井赌局般的生动喜感。这种“满”不是堆砌,是汪洋恣肆的想象力无处安放,非得把每个角落都填上故事才甘心。

最让人会心一笑的,是他对那些经典桥段的“解构”。女儿国国王娇媚逼问“圣僧,女儿美不美?”时,唐僧侧身避嫌的小表情,分明写着“莫挨老子”;铁扇公主醉卧石榻,悟空躬身去扶,那一刹那的暧昧与慌乱,几乎要溢出纸面。卢波读懂了《西游记》骨子里的谐趣与人性,所以他的画从不高高在上,反而沾着烟火气、人情味。

作为卢波多年的朋友,我知道这些精美画面背后,是一位与癫痫、抑郁症缠斗多年的画者,将生命能量全部灌注于笔尖的修行。艺术于他,是良药,也是渡舟。或许正因如此,他的线条里总有一种超越世俗的禅意与温柔。《西游绘卷》与其说是一本画集,不如说是一座桥梁——它连接着中国连环画黄金时代的精气神,与当代人渴望美的眼睛。在快餐图像泛滥的今天,还有人愿用数月之功,细细琢磨一幅封面上每片盔甲的反光,每缕发丝的飘向,这本身就是一个浪漫的奇迹。

如果你也曾怀念那些陪伴我们长大的“小人书”,如果你也相信“慢工出细活”的古老准则,那么这本画集,或许能带你找回那个世纪前那一片皎洁的月光——那月光照过吴承恩的梦,照过刘继卣的笔,如今正照在卢波的宣纸上,清澈如初。

字,有的地方,是大片的野生黄花草,务林人说,差不多有上千亩。我来到了查干诺尔湖,这是沙地上的绿洲,也是候鸟的栖息、繁育地。事实上,浑善达克沙地中分布着众多的小湖、水泡子、沼泽地和沙泉,泉水从沙地中悄然冒出,一点点汇成涓涓细流,带动起一片片绿色。

在蒙冀界的正蓝旗,巨大的沙丘,被沙柳整齐地分割成一个一个草方格。草方格里,各种高矮不同的沙生植物正在蓬勃生长。那是治沙志愿者一根根插起来的。

在这些方格间,登上沙地的最高处,远远望去,近三万亩的地域,一片葱茏。京津风沙源治理工程实施以来,锡林郭勒盟发动社会各界力量,长年如一日,坚持不懈地开展防沙治沙生态建设。现在,全盟已经完成林业建设800多万亩,营造林面积超过了前50年的总和。如此,浑善达克沙地东端有杨、桦次生林,西部低山丘陵有岛状灌木林,北部是榆树疏林,中部是大面积的草原。浑善达克受到了约束,它的流动、半流动面积已经减少了460万

亩。沙地的扩展,得到了坚实而有效的控制。

披上绿装的浑善达克,与草原、树丛、湖泊交相辉映,构成一幅和谐、优美的草原图景。或许,连浑善达克沙地自己也惊叹不已。惊叹不已的还有风,它再也不好动沙地没头没脑地乱跑。一层层深扎在沙地中的绿,让沙

边看边聊

边看边聊

地和田野都找到了安稳的理由。

渐渐地,浑善达克沙地有了新名字,它被称为“花园沙漠”。

地和田野都找到了安稳的理由。

渐渐地,浑善达克沙地有了新名字,它被称为“花园沙漠”。



沁园春·长沙 (书法) 江鹏

七夕会

七夕会

杞、山楂、桂圆、薏仁、芡实、百合,既是食物,又可作为药物。日前,我去拜访知名中医师史坚鸣,向他讨教药食同治问题,他教了我一招:糯米、山药、莲子加清水,一起熬煮成粥。这种以白米为主熬煮的养生粥,我称之为“三白粥”,山药健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳,莲子养心安神、益肾涩精、补脾止泻,糯米补中益气、健脾止泻、缩尿敛汗、补血养颜,“三白”熬煮,相得益彰。

今年入冬以后,我如法炮制,山药、莲子、糯米加水,大火烧沸后,转文火慢慢熬煮。出锅后的“三白粥”,色如白玉,我盛了一小碗,不加糖,也不加盐,原汁原味,喝一口,清淡、清香,如同白米粥一样。

白米粥养人

白米粥养人

陆林森

有的咸甜相杂,尤其是我吃过的海鲜粥,味道特别鲜美,去了总觉得不及白米粥清淡、清香。

袁枚在《随园食单》中说:“为鸭粥者,人以荤腥;为八宝粥者,人以果品,俱失粥之正味。”加了这么多好吃的东西,白米粥反倒“味不正”了。看来,袁老先生和我是有同感的。不过,药食同源,红枣、山药、莲子、枸

网购了一袋糯米,洁白如玉,看得我满心欢喜,抓一大把,慢慢熬煮成粥,有一股淡淡的清香味,在这隆冬时节,趁热喝了一碗,心里暖乎乎的。心想,这白米粥,用的是清水和白米,竟让人感到如此温暖,难怪有人说,清晨起来,喝一碗慢熬的热粥,既暖了胃,又安了心。这话,算是将喝白米粥的体会说回家了。

小时候,我常常喝粥,左邻右舍和我家一样,喝粥也是生活中的常事。母亲一大早就起床,熬煮一锅白米粥,热腾腾的,端在桌上,我和几个弟妹就着酱瓜、萝卜干,竟然将白米粥喝得一个锅底朝天。那个年代,牛奶稀缺,我住的小巷,没有一户人家喝牛奶。邻居大妈说:“喝什么牛奶呀,白米粥不很好吗,

美食

不很好吗,