



流过的汗就是答案

○ 莫 丽（楚雄市供排水公司）

人的一生该怎么渡过？子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”站在 50 而已的年纪，理解孔圣人说的：“我十五岁立志学习，三十岁在人生道路上站稳脚跟，四十岁心中不再迷惘，五十岁知道上天给我安排的命运，六十岁对于外界一切相反相异、五花八门的言论，能分辨真伪是非，并听之泰然。七十岁能随心所欲地说话做事，又不会超越规矩。”是这样吗？

10 年前，在好姐妹 PANPAN 的邀约下，鼓足勇气背起背包、自带干粮，参加了一次从彝人古镇徒步到紫溪山包头王全程近 18 公里的徒步活动。说实话，当时勇气大于底气，超过 5 公里的距离，除了在大学时代时坚持过，参加工作特别是成家生娃后，几乎没有碰过。一路上，是属于那种鼻涕快掉下来也不敢找纸解决，只能倒吸一口凉气，跌跌撞撞勉强才跟得上的行走速度，18 公里的路走了近 5 个小时。PANPAN 一路鼓励并讲解沿途风景、风土人情，互相吐槽 26 年友谊可以承载的女人私房话，当问了第 88 遍“给快到了”的时候，终于柳暗花明眼前一亮，看到了大彝州最帅包头王雕塑。有位男生



一眨眼的功夫就来到我们最后的两人梯队面前，说时迟那时快拍照了，“辛苦了你们到了”，他精神百倍地说。他是马哥，北京奥运会火炬手、马拉松一级运动员、2014 跑动中国十大领跑英雄、中国家庭马拉松赛创始人马亮武。



瘫倒在草地上，手脚眼睛都安放好，才看到出发后我一直在追赶却到了 2024 年也跟不上的肤白貌美的“九头身”美女和她先生就坐在不远处，面前居然放着寿司炒饭水果还有配套的餐具筷子。一

路提着袋子唱歌的一直到 2024 年我们一起牵手撞线的大姐大也在。她们是 ryan wen 和 zhi zhi jie。

给大家端来热茶水的 BOBO 与 ping ping，2024 年，我们彼此在朋友圈相见，偶尔骑车时碰到，会热心的指导我娃骑车技巧。

这十年，陆续认识了有着强烈语言风格、徒步时换鞋给老公穿并嘱咐老公：我不跟着你，不要太依赖我的 xiao cui cui；永远在工作岗位但言出必行包容度最高的最励志的 chang hui，学习能力超强却最具松弛感也爱在群里智力测试的 xiao rong，以上同志起步价为 10 年以上。

还有马嫂，是我的也是大家的老姐妹，为了马哥敢跟世界较劲、夫唱妇随坚持跑步，和我一样第一次西昌马拉松时，差点被关在门外。还有一起带着孩子从小学一年级跑到现在的智慧妈妈们：penglin lixili wenping donglimei yanghongping wangsiqiu wangyan chenfengmei，从小朋友们组队跑到 2021 年成立少年慧跑团、到 2023 年几个 15、16 岁的小伙伴闪亮登场为从小学组到高中组的跑二代们专门策划组织了一场接力跑。“让孩子们跑起来”，这是习近平对孩子们的殷切希望。

每个人的一生，都会认识很多朋友，有的人走着走着就散了，有的人相处越久感情越深。年少时我们也许会以为，好朋友就是要朝夕相伴。后来才发现，每个人都有很多事情需要去处理，可能来自工作，或是来自家庭。真正的朋友不必一直陪伴在身边，而是当我需要你的时候，你一直都在。有一种默契，是我懂你。我们在各自的生活里忙忙碌碌，却又笃定地知道有人牵挂着自己，便是最大的欣慰。还有许许多多，让我这 10 年的生活如此五光十色。

每出远门参加比赛，标配就是父母和女儿、加上我的4人参赛小组，一人跑马，三人相伴，从西昌、重庆、腾冲、昆明……到以后。收获了用脚步丈量来的家庭马拉松永久参赛号码一个；完赛奖牌近50个，号码布一本，去过8个城市担任过7场比赛的配速员，其中一个城市连续当了四届关门兔；珍贵的照片无数，摇椅上与娃爸慢慢聊的回忆；以及还能穿得上初中时代衬衣的体重。

每天早起一小时就拥有25小时的这十年，每天自己与自己独处一小时的3650天。看山看水看路人，观花观叶观心，悲喜自渡，入世出世，身体与灵魂都在变好，思路与道路一样宽广。认同村上春树的一个观点：今天不想跑，所以才去跑。保持运动、保持健康、磨练意志、活跃思维、改变心态，跑步是打开思维枷锁的钥匙。

曾参加过三次连续奔跑100天的挑战，最有意义的是2021年庆祝建党100周年的100天奔跑——建党100周年，建国72年，建州63周年，公司成立49周年，在岗30年，在党25年。7月1号早晨5点起床，跑到彝海公园陪跑“从6月30日晚跑到7月1日凌晨”的跑友，致敬伟大的中国共产党——奋斗百年路 启航新征程。

还有一次连续奔跑100天的活动，起因是突然很想记录一个普通人100天里会遇到什么？于是记录了100天的体验。第一天专门跑去选了一棵树，跑过就去拍张照，第100天时，专门又去拍了这棵树。100天里，有人出生、有人离去、多年不见的老同学带着一家人回故乡、参加了6次婚礼、到医院陪护家人住院、有同事评上了高级职称、老师退休多年突然街头相遇、孩子拿回家的奖状一张张仔细收藏、下大雨房子漏水物管上门拍照后就没有再见，碰到此生无法忍受的屈辱结果娃爸抗住了、自己做了两次小手术是姐姐和妹



妹从早陪到晚、和老父老母在微信上聊天、家人聚餐就拍视频给远在另一个洲的亲人与她线上互动约春节一起吃吃吃、即将参加高考的侄女小小的身影焊在书桌前奋笔疾书、突降大雨站在阳光桥上看到截污口有脾气的来水，脑子里是女同事打着手电巡视厂里的机电设备和显示屏上不断跳跃的生产数据而斯人在河边提心吊胆、三江一河一遍遍去巡检、画了多张工作思维



导图、参加创文创卫、参加脱贫攻坚进村入户、参加美丽乡村建设乡村振兴建设、单位门口的显示屏随时更换不同主题的宣传标语、出差在外早睡早起因为第二天还有晨跑要打卡要保证100天连续不断档、办公楼多年如一日干净整洁、参加工作第一天就站在亭子旁的雪松前几年狂暴天气是我请的吊车修剪现在又长出了一米多的新顶叶……是的，就是这样，跑马拉松的坚持和自律、时间管理，与高强度快节奏的工作、热辣滚烫的生活相映成趣。

身处各个行业的普通人，可以为家乡做些什么？看到一个回答很好，简单来说，就是在自己所在的地方发光发亮。每一个人的加入，每一份的付出，不管是大是小，都有意义，都会成为历史的一部分。我们都是楚雄这片热土温度与厚度的一部分，要时时不丢善良，适时保持清醒。奔跑在市区环城健康步道、城市东西南北四大公园，在2024年8月8日“全民健身日”来临之际，在楚雄跑吧10周岁生日之际，努力工作，认真生活，再一次感恩这个美好的时代。

一个人带动一群人，一群人跑热楚雄城，10年间马哥带动了跑一代，大家共同带出了很多跑二代。想起伟人那句话：“这世界是我们的，也是你们的，但归根结底是你们的。”时代会在每代人身上，留下极深的烙印，那是凭个体力量无法挣脱的集体性格。60后70后80后90后，都有过贫苦粗粝的成长，集体性格里有过于紧绷的部分。表现在言行上，就是苦涩、拧巴、分裂、内耗，过分谨小慎微，极度苛责自我。00后的孩子们，在先贤父辈们守护的江山里，纵情山水，衣食无忧，活得开阔，拒绝内耗，集体性格里有自洽松弛的部分。他们比我们更真实，更坦荡，更自信，更清爽，更干脆，更懂得享受当下，也更勇敢拥抱未来。我们要为他们的改变而自豪。因为，他们是我们的孩子，他们是我们的希望，巴黎奥运会的点点滴滴证明，他们正扛起一个更开阔更鲜活的中国。多陪陪孩子吧，带他们运动、跑步，理解他人，观察社会。

2024年的楚雄马拉松，是一个重要节点。相识就相约要一起跑一场马拉松，想不到竟是一约10年，要生活、要工作、要照顾家庭、要陪父母、要教导孩子、要自立门户迎来送往、要陪高考、要陪中考……，计划了一场又一场、策划了一次又一次，6个女生，终于在2024年7月21日了了这个心愿，我们一起出发，

各自奔跑，一起淋雨，一起看遍繁花，在终点等候，牵手撞线，然后，各自安好……山高水长，跑到80岁。

这次跑步对于我，还有特殊的意义。在穿上比赛服装的时候，一个人庄严而神圣的佩戴了两枚徽章，一枚是公司50周年纪念徽章、另一枚是会徽。特别是会徽，与制作方反复沟通、一点点抠细节，从立意、范围、时间、颜色、地图、英文、彝文、彝族文化、孔雀、绿水青山理念、团结协作意识……本是外行就从网上自学或求援或化缘。特别是彝文的10个字，以为很简单，其实很难，因为看不懂，没法复核，也找不到适用的资源，最终在州委组织部邓老师的牵线搭桥下，找到了佤若阿迟老师，一锤定音，感谢雪中送炭。还有英文，10个字，读英语专业的亲戚翻译了几稿，但因为在外语思维中，供水和排水是一套系统，要如何准确翻译、并提取缩写呢？为慎重起见，又找了两位英文老师征求意见，最终确定了四个字母的缩写。经过反复打磨，会徽终于在2024年3月23日呈现，百感交集。佩戴的两枚徽章，何尝不是任重道远。在家乡跑完这次马拉松，内心奔腾，有什么东西在升华，也有什么东西在断舍离。

楚雄跑吧见证了跑步十年。10年中楚雄跑吧都有年会、节会跑，组织大家包着大巴、火车，甚至飞机，跑到了州内、省内、国内……作为社会组织，楚雄跑吧忠实履行了宣传彝州、带动无数家庭与跑友跑起来的责任，善莫大焉。有理由相信，经过一代又一代楚雄跑吧人的经营和呵护，楚雄跑吧终有一天能成为楚雄这座伟大城市靓丽的风景线，立足楚雄，放眼全州，让跑步这颗星星之火能燎原彝州大地，最终吸引无数的地球人来到楚雄，喜爱楚雄，留在楚雄，成为楚雄对外交流的窗口。

时光不老我们不散，感谢相逢并彼此照亮，我们的生命到底要在何处闪光，流过的汗，会给您答案。

