

跑步的我和我的百马遐想

刘战武

银川秋意渐浓，树叶的颜色也渐渐变得丰富，早晚的微风轻拂脸庞，秋的感觉愈发明显。在这个金秋，金凤区举办的环阅海湖半程马拉松赛，吸引了不少喜欢跑步的人关注，我也是其中一员。

比赛当天，天气阴沉，温度适宜，极其适合跑步。早上起来洗漱完毕，整装出发。因比赛的起始点离家不足7公里，所以选择骑共享单车前往。一路上，见到不少骑电动车前来参赛的选手。看到有带着孩子来参赛的，出于好奇，我边骑行边饶有兴趣地询问，才知道有爸爸妈妈带孩子的，也有爷爷奶奶带孩子的，真让人感慨跑步运动的广泛性。

其实我的跑步时间不长。以前工作忙，每天晚睡早起，早上一睁眼就是满脑子的工作，没有时间也没有精力去考虑锻炼的事。岗位调整后，工作相对轻松点，有了大把可以自己支配的时间，便想开始运动，调整一下状态。

我以前打过羽毛球，多少有点运动基础，但此项运动容易带来运动损伤，并且打球搭子一直是个问题，两个人打太累，太枯燥，4个人打经常遇到人员不固定的情况。考虑再三后还是选择了跑步。跑步这项运动简单，容易实

施。银川的许多公园和小区周边，都有非常不错的跑步场地，只要有一双差不多的跑鞋，随便找一身穿戴，在任何自己想跑的时候就可以跑起来，而且这项运动特别适合我这种不擅长和人打交道的人。

虽然决定了开始跑步，但还是犹豫不决，怕跑着累，怕跑不好伤身体，虽有想法，但很长一段时间并没有实施。直到2023年6月的一天，得知女儿晚上要加班到八点半左右才能下班。随手打开手机上的高德地图，发现家距离女儿上班的地方正好10公里多一点。根据女儿下班的时间，倒推开始跑步的时间，在跑步结束的时候，正好能够陪着女儿一起回家。

第一次试着跑步成功了。高兴的我直接让女儿开车到烧烤摊上，撸串喝酒以示庆祝，随后还在朋友圈里炫了一把，收到不少亲朋好友的鼓励，小小的虚荣心也得到了些许满足。媳妇为了庆祝我首跑成功，送了我一双跑鞋，女儿也为了以后我能在跑步过程中及时监测心率等涉及运动安全的指标，特意给我买了一块运动手表，以资鼓励。

从此，我就开始了有规律、有计划地跑步运动。每天早上多以6公里左右的

慢跑为主，周末休息的时候可以多点跑、跑快点，以巩固和提升心肺功能。

经常能在朋友圈中看到跑马的朋友在各种赛事活动中分享着跑马结束后的喜悦，其实他们参加马拉松就是为了享受跑步的过程，而非比赛本身，我也一样。

作为一名小白级的跑者，我从跑步中获得了哪些快乐呢？首先是身体状况得到了改善。开始跑步前，身体有好几种富贵病，包括中度脂肪肝、高血脂、高血压等。锻炼一年后，再检查，许多指标得到了改善。当然，这些改善也不一定都是锻炼带来的好处，这也和其他许多生活方式的改变息息相关。

比如戒烟，在下决心改善身体状况时，我就把伴随了我30余年的烟戒断了。如今，在朋友小聚时，我已对其中吸烟的人视而不见，只感觉他吸烟的动作，就像是撒了一筷子菜，抑或喝了一杯小酒而已。

健康管理是一门大学问，更是需要持之以恒的坚持才能取得效果，这都需要我们不断学习。学习是积累知识的过程，也是指导行动的过程。通过学习，我进一步了解到人的身体就像一个不停运转的工厂，每天将摄人的各种能量提纯

为身体所需的微量元素，源源不断地提供给所有构成器官的细胞，以保证身体运行的需要。通过学习，我也有意识的少吃或者尽量不吃一些高脂高糖高胆固醇食品，但唯独美酒，我是真的无法拒绝，不但经常呼朋唤友搞个小聚会，而且在家中也会独自小酌几杯。

其次也是情绪得以调节。每天清晨适度的跑步，是唤醒沉睡肌体最好的办法，不但可以维持一天充沛的体力，而且迎着朝阳迈动双腿的时候，也是最能愉悦心情的时候，这时心中消极颓废等负面情绪都会随着运动的汗水而抛之体外。

我一向认为“跑步的过程就是享受孤独的过程”，跑步时可以不和人交流，只需欣赏周围风景，眺望远方便可以完成拟定的计划。

这样的运动，更需要自律。没有人监督你什么时候休息，什么时候起床，间隔几天跑一次，每次要跑多少公里，统统没有，只能是自己和自己较劲。

如果细想，人生中，哪一个阶段不是一场拼搏呢？毅力，期盼着能够胜利完赛的马拉松呢？

(作者系银川市政协常委、经济委员会主任)

父亲的荒草滩(组章)

张月平

在荒草滩，走近地平线的父亲，是另一轮升起

的太阳。风吹走了星星，又摀住了黎明。荒草滩像一块贴在大地上的伤疤。父亲为它重新做了一次手术，用镰刀，用铁锹，用犁把。

这何尝不是一场战斗？父亲像一个战士，发起了一次又一次的冲锋。

他要治愈这块土地，治愈这块土地上浮躁的人心。

羊群边走边吃，像柳叶吹出的笛音，从远及近。蛙鸣一声接一声，催促着稻子赶快变黄。有时用力过猛，像十五的集市，锣鼓喧天。

远处的稻浪在脚底翻滚，这是父亲想要的样子。坐在田埂上休息，吐出的烟圈，将思绪拽成一条线，直通明年的秋天。

新栽的白杨举起小手使劲鼓掌。喇叭花鼓起腮帮子，开始大肆宣讲一个老人开荒的励志故事。

二

汗水轻快地跳跃，在大地上编织经纬，圈画着父亲的地盘。

一根草的叹息，插入草丛。许多草的叹息，还是抵不过萤火虫的光照。

刀耕火种的锋利，比萤火虫还亮。草应声扑倒，黎明才悄悄跟踪镰刀而来。

盐碱借着风力，跃上父亲的发间，染白了他的头发。光阴的野马，在父亲额头，踩出一垄垄沟壑，与新翻的土地遥相呼应。

父亲退回到小院的黄昏，荒草也退回到渺小。万物总是在相互博弈中和解，如同父亲与土地，我们与生活。

三

没有人比种子更有力量，更有理想。布谷鸟的叫声，像长了翅膀，扇动土层下的生命热血沸腾，不由得加快了向上的脚步。

生命，以颜色，以动态，像洪水开闸般迸发。轮回往复，落下的叶子明年必在枝头高挂。

总有一种声音，在父亲心头一遍又一遍叩问。垦荒，这个从土里，从父辈肩上生发的词语，成了一面催人奋进的旗帜。

四

稻穗低着头，在梦中笑出了声，父亲的脸瞬间灿烂成一朵野菊花。

在田野行走，父亲已习惯倾听。倾听花开的温柔，倾听阴晴不定的呼吸，倾听杨柳的悄悄话，就像倾听孩子们顽皮的讲述。

在这里，芦苇贴着地皮游走，父亲身后是四通八达的风和寂寞。

他扶着犁耕作，是这块土地上最后的抒情。

五

父亲喜欢用勤劳和善良，去感化他的庄稼。他开垦过的土地，就是他打下的江山。

第二年春天，父亲和禾苗一起点亮田垄。如果说，荒草滩是一部唱片，父亲劳作的场面，一定是昂扬的主旋律。有细枝末节，也有宏大辽阔。

土地是纸，犁头是笔，父亲一生都在书写一部关于“三农”的书，以一个农民的名义。

(作者系石嘴山市、平罗县两级政协委员，平罗县作家协会副主席)

摄影作品欣赏



▲《精工》(摄影)

刘宵华 摄(大武口区政协委员,宁夏摄影家协会理事、副秘书长)



▲《新村》(摄影)

祁学斌 摄(原州区政协委员)

光影丝路·神奇宁夏

——2026年宁夏政协摄影邀请展征稿启事

在“十四五”规划即将收官、“十五五”规划谋篇布局的历史节点，自治区政协拟于2026年初举办“光影丝路·神奇宁夏——2026年宁夏政协摄影邀请展”，以影像艺术的独特语言，展示“十四五”期间宁夏经济社会发展成果，展望“十五五”期间宁夏发展美好未来，生动诠释自治区政协围绕中心、服务大局的职能定位，为全面建设社会主义现代化美丽新宁夏广泛凝聚人心、凝聚共识、凝聚智慧、凝聚力量。

一、举办单位

主办：政协宁夏回族自治区委员会

承办：政协宁夏回族自治区委员会文史和学习委员会

协办：宁夏回族自治区文化和旅游厅

宁夏回族自治区文学艺术界联合会

宁夏美术馆(宁夏书画院)

宁夏摄影家协会

二、展览名称

“光影丝路·神奇宁夏”——2026年宁夏政协摄影邀请展

三、征稿要求

(一) 征稿范围

面向全社会特别是全区三级政协委员(含往届政协委员)公开征集作品。投稿一律使用真实姓名(以身份证为准)。

(二) 作品要求

1. 征集内容。围绕自治区经济社会发展，拟设置“山河风光”“生态蜕变”

“文化兴盛”“城乡新貌”等主题板块，主要征集“三山一河”四季风光、生态保护、文化遗产保护传承利用、葡萄酒文旅融合、乡村旅游和城市更新典范等摄影作品。

2. 格式要求。投稿作品为JPG格式，每幅作品文件不小于5M，长边不低于4000像素。

3. 信息填写。投稿作品用重命名的方式注明作者姓名、作品名称及电话号码。作品拍摄时间、拍摄地点及简介需填写申报表。凡因提交的个人信息不全而影响联络者，视为自动放弃资格。

(三) 征稿细则

1. 作品拍摄时间不限，鼓励近年新作投稿。投稿需为彩色作品，单幅、组照不限，组照每组限4—8幅、视为1件。

2. 作品必须取材于宁夏回族自治区行政区域内，并标注具体拍摄地点。

3. 每人限投15件作品，投稿作品为电子文件，每人投稿自建一个文件夹，备注“宁夏政协摄影展照片”。

4. 谢绝将组照作品自行拼为一幅图片投稿，每位作者需将组照内每幅照片编号并打包为一个文件夹进行投稿。

5. 投稿作品除对色调、色彩进行适度调整及构图剪裁外，不得对原始图像进行任何足以影响其真实性、准确性的改动(去除图像传感器及镜头污点

除外)。

6. 投稿者应保证其为所投送作品的作者，并对该作品拥有独立、完整、明确、无争议的著作权；投稿者还应保证其所投送的作品不侵犯第三人的包括著作权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的合法权益并承担由其稿件及投稿行为所引发的一切后果与责任。

7. 对于妨害公序良俗的作品及行为(包括但不限于可能严重误导公众认知、具有欺诈性质等一切违反法律、道德、公共秩序或善良风俗等情形)，一经发现将取消入选资格。

8. 本次展览对入选作品每件给予800元稿费。主办单位、承办单位有权以复制、发行、展览、放映、信息网络传播、出版等方式使用入选作品，并不再支付报酬。投稿作品一律不退稿。

9. 凡投稿者均视为已同意本征稿启事之所有规定。主办方具有最终解释权。

投稿邮箱：604517680@qq.com

联系人：包瑞 13995077521

四、征稿时间

征稿自本启事公布之日开始，2025年11月30日截止。

五、作品评审

组织专家评审小组对投稿作品进行评审，拟确定入选作品200幅(组)进行集中展出，择优编入画册并在相关报刊、网站、新媒体平台推介。

征稿启事

“书香政协”是《华兴时报》面向全区各级政协委员、各级政协机关和政协参加单位干部职工及离退休老同志，搭建的文艺作品学习交流的平台。旨在多方位展示政协人的文化风采。本版内容以书画、诗歌、散文等文艺作品为主，开设“我与政协”等栏目，现面向全区征稿。

一、内容要求

- 聚焦当下国家政策热点，结合身边事，用随笔或散文的形式，以充满观察与分析的笔调，讲述与当前社会生活，特别是与宁夏生活密切相关现象或故事。
- 用生动有趣的语言捕捉宁夏当下的兴奋点，或是你的经历，或是你的观察、体悟。
- 以小切口关注城市文脉的变迁，传统文化的复兴与蝶变。
- 书法、绘画作品尽量反映宁夏元素，具有美感，有意味。
- 所有作品须为本人原创。

二、投稿方式

投稿邮箱：604517680@qq.com
电话：18309506887
联系人：李玲

三、声明

因本版为公益性版面，不向任何投稿人收取版面费用及书画作品。刊登的作品亦不向投稿人支付稿费(特殊情况除外)。

《华兴时报》总编室
2025年10月17日

光影丝路·神奇宁夏
2026年宁夏政协摄影邀请展
征稿启事

主办：政协宁夏回族自治区委员会
承办：政协宁夏回族自治区委员会文史和学习委员会
协办：宁夏回族自治区文化和旅游厅
宁夏回族自治区文学艺术界联合会
宁夏美术馆(宁夏书画院)
宁夏摄影家协会

征稿要求

(一) 征稿范围
面向全社会特别是全区三级政协委员(含往届政协委员)公开征集作品。

(二) 作品要求
作品内容围绕自治区经济社会发展，拟设置“山河风光”“生态蜕变”“文化兴盛”“城乡新貌”等主题板块，主要征集“三山一河”四季风光、生态保护、文化遗产保护传承利用、葡萄酒文旅融合、乡村旅游和城市更新典范等摄影作品。

作品拍摄时间不限，鼓励近年新作投稿。

作品必须取材于宁夏回族自治区行政区域内，并标注具体拍摄地点。

投稿邮箱：604517680@qq.com
联系人：包瑞 13995077521
截止时间：2025年11月30日。

扫描二维码了解详情