



## 马不停蹄——我的马拉松之路

马 强 著

丛书总编辑：马 平

版式设计：侯国强

封面题字：袁志钟

© 2023 by Qiang Ma

Published by

Dixie W Publishing Corporation

Montgomery, Alabama, U.S.A.

<http://www.dixiewpublishing.com>

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher. The only exception is by a reviewer, who may quote short excerpts in a review.

本书由美国南方出版社出版

• 版权所有 侵权必究 •

2023年11月DWPC第一版

开本：229mm x 152mm

字数：117千字

Library of Congress Control Number : 2023949667

美国国会图书馆预编目号码：2023949667

国际标准书号 ISBN-13 : 978-1-68372-592-3

## 总序

愿您像喜欢《华人》杂志一样  
喜欢我们的《华人》系列丛书

此刻，2021年的金秋10月，阳光一片灿烂。作为“美国《华人》杂志丛书”总编辑，我要说的第一句话是：十月，对我有着十分重要的意义

2001年的10月，我在美国创办的《华人》杂志恰巧在我生日那天推出。我的居美生活从此发生了根本的变化。

二十年来，每月一期杂志的出版，每期一位封面故事的访谈、写作，让我与众多杰出的美国华人近距离接触，从他们那里，我学到太多的东西。我一直认为，创办杂志最大的收获，就是认识了这么多优秀的朋友，我为每一位封面人物骄傲，以能为他们做点什么感到无比自豪！

二十年来，因为杂志，我和上百位优秀的作家相识相知，他们送给我的文章篇篇精彩。他们无私的支持，是每期《华人》得以顺利出版的可靠保证，是做好《华人》杂志的坚强后盾，更是《华人》吸引众多读者的精神食粮。因为有了这些真心支持杂志的作者，《华人》成为一份最真实地反映美国华人的第一手珍贵资料。

二十年来，为了能给华人下一代健康成长提供力所能及的帮助，我和我的团队为孩子们创办了《华人新一代》杂志，组织

了美国华人青少年交响乐团和美国华人青少年模特队，培训了一批批小记者小编辑，每年举办大型的“美国华人青少年艺术节”。能把孩子们聚在一起，向广大读者展示他们的精神风貌，深感自己的生活和工作也因了他们更有意义。

2021年的10月，美国加州大学圣地亚哥分校图书馆收藏了《华人》二十年的杂志期刊，除放在图书馆让更多的人阅览，同时也做成电子版放到网上，扩大了《华人》杂志阅读和收藏的交流平台。

二十年了，本来我们计划举办一些活动，包括“与《华人》封面人物有约”的封面人物、作者、读者的大型聚会、专题朗诵音乐会、华人青少年交响乐团专场演出等，来做个纪念，都因为疫情未了而统统取消。于是，便萌生了出版系列丛书的想法。

出版丛书的好处，是把每期发表在《华人》上的封面故事、文学佳作等，分门别类集中起来，以书籍的方式正式推出。通过这个新的平台，来展示旅美华人的奋斗故事、旅美生活、对这个第二故乡的所见所思所想，也系统地把我们杂志二十年来的精彩内容再次呈现给广大读者。

《华人》杂志二十年来，本着“鼓吹进取精神、宣扬传统美德、联络乡情亲情”的宗旨，以“非政治性、非宗教性”为办刊原则，与海内外读者分享生活在美国各个领域的华人的故事，成为美国境内唯一一份以“华人”人物为中心内容、为所有华人读者提供资讯的综合性中文期刊。

《华人》杂志系列丛书将以同样的宗旨，同样的办刊原则，让海内外的华人朋友，近距离地了解我们在美华人的真实生活——我们青年人的崛起和感受，我们老一辈的处境和心情，我

## 总序

们下一代的成长和彷徨，我们在美国的喜怒哀乐……

美国不是天堂，也不是地狱。她给我们华人提供了相对平等的机会，提供了通过奋斗去实现自己价值和梦想的可能性。她督促我们不断学习，永不言弃，去迎接一个又一个挑战。我们根系故国，也热爱美国——这个移民的大熔炉，我们的第二故乡。

丛书即将从2021年10月陆续出版。我们准备分为三个系列先行推出，即“美国《华人》杂志系列丛书·封面人物专辑”、“美国《华人》杂志系列丛书·文学佳作专辑”和“美国《华人》杂志系列丛书·华人新一代专辑”。

愿所有的朋友们，也像喜欢《华人》杂志一样，喜欢我们的《华人》杂志系列丛书。

美国《华人》月刊杂志发行人  
“美国《华人》杂志丛书”总编辑：马平  
(2021年10月于美国加州圣地亚哥)



**We Chinese in America**  
美國《華人》雜誌——  
第一本以人物為主的美國中文雜誌

**鼓吹進取精神  
宣揚傳統美德  
聯絡鄉情親情**

聯絡 電話: 858.610.2259 電郵: wechinese8@gmail.com  
方式 微信: wechineseinamerica 網站: wechineseus.com

## 马不停蹄——我的马拉松之路

## 前言

《马不停蹄》，是书名，也是这本书的作者马强在美国的生活写照。

马强是“文革”后第一批大学生，在被“文革”耽误了十年之后马不停蹄地追赶失去的时间。

他独闯美国，辛勤耕耘，异地生根。做了移民律师之后，马不停蹄地奔波在事务所、移民局、法院，帮助无数需要追梦的人在美国立足和发展。

在天命之年挑战自我，开始马拉松的征程。疫情之前，他已经跑了35个全程马拉松，更多半程马拉松，无数个十公里、五公里长跑。

工作之余，跑步间隙，航班时间，马强利用所有可以利用的有限时间记载跑步经历和心灵感受，同时还翻译了众多英文诗，写了很多优美散文，当然，还有生动有用的专业文章。

疫情防控期间，他又一口气翻译完一百多首《莎士比亚十四行诗》并结集出版。

这本《马不停蹄》记下的是马强跑马拉松的“马不停蹄”的经历和感受，更是他的勇气和毅力的体现。


阅读他的这些文章，每一篇都会让你深深感动。马强不仅是一位杰出的美国移民律师，更是一位优秀的写作者。他的文字中，包含了真情、勇气、知识，还有幽默和浪漫。

前言 

马蹄声哒哒，马强将会马不停蹄地继续奔跑在挑战极限的马拉松跑道上，奔跑在他充实、优雅、浪漫的人生跑道上。

马强，请继续加油！

《华人》杂志系列丛书编辑部

 马不停蹄——我的马拉松之路

## 目 录

---




### 总序 前言

- 001 和儿子一起跑马拉松
- 010 春日慢跑
- 012 星期六的五公里
- 014 五公里能跑多快
- 016 十八里铺
- 018 【附录】老公跑马拉松的乌龙趣事（郑晓婷）
- 021 【附录】律师马拉松强身 九十天狂跑三次（李大明）
- 023 三国四都跑步随想
- 031 感恩节——慢跑九迈
- 033 跑进纽约马拉松：我的最新目标
- 035 【附录】看老马跑马拉松，就俩字：佩服！（黄 为）
- 037 通往波士顿的道路——2010年长堤马拉松
- 043 2011洛杉矶雨中马拉松随想
- 047 马失前蹄的一年
- 050 初跑芦之湖
- 052 波士顿马拉松的记忆
- 058 从雪山跑到大海  
——追忆2011年从胡德山到海滨国际接力大赛
- 063 奔跑在祖国的大地上

目 录 

- 068 败走麦城：2011长堤半程马拉松  
071 歌哭五千  
075 望洋兴叹之旅——奔跑在大学校园  
078 活到老，跑到老  
081 长堤半程马拉松的感动瞬间  
084 万事俱备突来飓风——2012年纽约马拉松  
087 2013的愿望  
089 关于跑步的十个建议  
092 【附录】俄勒冈马拉松接力赛上的父子兵（郑晓婷）  
097 跑步最怕伤痛时  
100 二姐的马拉松之路  
104 【附录】我跑马的另类经历（马拉松快乐二姐）  
107 通往波士顿的道路：二姐的八个马拉松  
110 【附录】与跑马拉松的朋友分享（马拉松快乐二姐）  
118 踏歌：随小儿子欧洲演出跑步纪行  
126 新邯郸学步  
130 从海洋到更广阔的海洋  
133 与衰老做最后的斗争：六十五个万米跑  
141 中央公园的两个万米  
144 跑步隽语录  
150 2013：老骥伏枥的一年  
153 五十个五千  
156 那些年我错过的马拉松  
158 泥鳅也是鱼，半马也是马  
161 改五为三  
162 海滩慢跑  
164 纽约马拉松上的智利矿工  
166 计划受阻

 马不停蹄——我的马拉松之路

- 167 跑向波士顿：我的马拉松之梦  
183 说说跑步健将孔夫子  
185 跑步英雄谱：埃米尔·扎托派克  
188 脚步声中又一年  
192 下坡路也有好风景——盐湖城马拉松侧记  
196 六十岁跑五十州之一：明尼苏达双子城马拉松  
199 六十岁跑五十州之二：再跑芝加哥  
202 六十岁跑五十州之三：得梅因马拉松  
208 六十岁跑五十州之四：海军陆战队马拉松  
215 六十岁跑五十州之五：博伊西马拉松  
219 六十岁跑五十州之六：萨凡纳马拉松  
226 六十岁跑五十州之七：图桑马拉松  
230 六十岁跑五十州之八：费城马拉松  
234 六十岁跑五十州之九：西雅图马拉松  
238 六十岁跑五十州之十：圣安东尼奥马拉松  
241 六十岁跑五十州之十一：火奴鲁鲁马拉松  
246 六十岁跑五十州之十二：小石城三桥马拉松  
249 六十岁跑五十州之十三：曼哈顿海滩马拉松  
253 六十岁跑五十州之十四：春田马拉松  
256 六十岁跑五十州之十五：在迪士尼世界跑马拉松  
260 【附录】马拉松律师马强一周跑一州（报道）  
263 六十岁跑五十州之十六：查尔斯顿马拉松  
267 六十岁跑五十州之十七：新奥尔良马拉松  
272 六十岁跑五十州之十八：洛杉矶马拉松  
276 【附录】跑马记录表  
  
277 后记（马 强）  
280 致谢



## 和儿子一起跑马拉松



馬強：和兒子一起跑馬拉松

马拉松是一个城市的嘉年华。年年马拉松，年年一场欢庆。今年的洛杉矶马拉松已是第25届，又是第一次新换了跑步路线，从道奇体育场出发，一路经过洛杉矶各个举世闻名的胜迹，终点在圣莫妮卡海滩。各路马拉松好手无不趋之若鹜。两万六千个名额销售一空。2010年3月21日的这个星期日，洛杉矶展开她美丽的胸怀，以26.2英里瑰丽的风景和不息的欢呼，欢迎两万六千个跑步不息的嘉宾。而我和我的儿子躬逢其盛，成为嘉宾里为数不多的父子档。

—

这是我第二次跑马拉松。第一次跑马拉松是去年12月6日。去年8月25日是我来美国二十周年。那一天颇有些感伤。二十年的时间弹指而过，我从一个满怀抱负的青年留学生，成为一个终日忙碌的移民律师。日子一天天在填表中度过，年华在繁忙中流逝，而空虚则在日复一日的工作中滋生。龙应台在她那本《在海德堡堕入情网》的小说集中，借笔下一个中年人对一群年轻人说，“过了二十年，你们就会和我一样，体重多了一点，灵魂少了一点。”就在那一天，我决心减轻体重，净化灵魂，填补空虚。灵光一闪之间，我决定跑马拉松。

那天我从书店里买回一本《不跑的人马拉松训练手册》(The Non-Runner's Marathon Trainer)。这本书的编者是美国衣阿华大学体育系的两位教授。他们在过去十年里曾经在大学开设马拉松课程，用16个星期的时间，训练大学生跑马拉松。课程结束时，所有上课的学生参加当地的马拉松。跑下来的学生得

A，半途而废的学生得F。据作者说，自从开课以来，所有学生都跑了下来。时间自然有快有慢。唯一一个没有跑下来的学生是因为拒绝喝水，结果身体脱水昏迷。

根据这本书，练习跑马拉松的人每个星期跑步四次，前三次距离适中，星期天一次长跑。每个星期跑步距离都会增加一些，越到后来，跑步的距离越长。比如说，第一个星期，第一天跑三英里，第二天跑四英里，第三天跑三英里，而星期日则跑五英里。到了第十二周，第一天跑5英里，第二天跑8英里，第三天跑5英里，周末的长跑要跑18英里。一个星期要跑36英里。

我算是有些跑步基础。决心既下，随即行动起来。从那天起，便按照书中的训练日程，每天跑步不止。年过半百之人，跑起来自然气喘吁吁，汗流浹背。伤痛也时时上身。也不时生出放弃之心。然而，在最疲惫的时候，总会想起一位跑步者的智语：肌肉只是橡皮，而心态才是一切。所以在每次训练时，总能在筋疲力尽的时刻，坚持跑完最后的距离。而每次完成训练任务后的欣喜和快感，又给了我继续训练的鼓舞和动力。为了鼓励自己不断进步，我编了一句口号：Every run is a PR。（每次跑步都是一个人最佳纪录）。的确，几个月下来，我跑得距离越来越长，速度越来越快。也越来越开心，越来越自信。

这期间，我参加了两次半程马拉松，成绩为第一次1小时51分，第二次1小时48分。最让我激动不已的，是参加在南加州大学举办的“跑遍世界”的万米长跑。在一个星期日的午夜十二点，我置身在上万名朝气蓬勃的大学生中间，疾跑在洛杉矶的夜色里。所有的人都身穿鲜红的短袖衫，像一片红色的云海，点燃了洛杉矶的夜晚。

而让我充满自信感到能够跑全程的是比赛前的最后一次

长跑。我在健身房的跑步机上以每小时7英里的速度连续跑了21英里。跑完之后，全身像水洗过一样，而左脚的一个指甲因充血变黑。我想起另外一句跑步者常说的活：黑指甲是跑步者的功勋章。那天晚上，我像一位从战场凯旋归来的英雄酣然入睡，一口气睡到第二天的中午。

我报名参加位于北加州的加州首府沙加缅度举办的加州国际马拉松。12月6日那天，近万名选手在天未破晓时聚集一起，在沉沉夜色里出发。我的耳边只有风声和脚步声，还有跑步者的喘息声。眼前是此起彼伏的跑鞋，一步一步，跑向前方。

时至今日，我已经记不得当时的思绪。只记得一英里接一英里的路标从眼前划过，离终点越近，我的心情越平静，意志越坚定。沿途观众的欢呼声连绵不断。有谁在路边播放起电影《火之战车》的音乐，那该是所有跑步者都熟悉的旋律吧。我似乎沉浸在这振奋人心的旋律中，一路顺利跑到终点，成绩是3小时46分钟。

第一个马拉松像梦境一样结束了。而在梦的尽头，在冲过终点的一刹那，我看见年轻的儿子激动得泪流满面。他从人群中挤过来，抱住我的肩头，在耳边告诉我：爸爸，我也要跑马拉松。

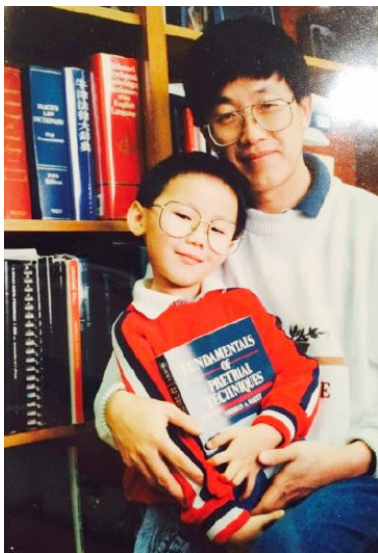
## 二

洛杉矶马拉松开跑的清晨，道奇体育场已是万头攒动。各路人马还在络绎不绝地纷纷赶来。原本开跑的时间是7时，但为了因堵车不能及时赶到的人，比赛一再推迟。高音喇叭里传

来消息，说不少人不惜弃车在高速公路上，跑步往这里赶来，引起一片笑声。环顾四周，我发现这是我看到的最健康最阳光的人群。记忆所及，如许众多的人聚集在一起，不是抗争，就是示威，或者是纪念，或者是惨案。只有今天，几万人齐集在一起，只为了一次欢乐的路跑。

看看身边的儿子，刚刚 21 岁，已经高我半头，身材挺拔，兴奋中略带紧张。20 年前初来美国，他还在母亲的怀抱之中，粉白的像个洋娃娃。转眼之间，他已是大学四年级的学生。前一天晚上，我们父子商量跑步的计划，他才告诉我一个月前他跑步受了伤，左腿骨裂。我问他要不要取消这次比赛。他坚定地说，就是走也要走完全程。我们决定以跑完全程为目标，不计时间和速度，上坡尽量步行，避免儿子再度受伤。这样的决定，让我们得以轻松愉快地完成这次马拉松，就像参加了一次长达 26.2 英里的欢快的聚会。

比赛终于在早晨 8 时起跑了。两万多人迈开脚步。所有人脸上都挂着笑容。两万多人摩肩接踵，步履轻快地向终点进发。这天阳光灿烂，清风和煦，是典型的南加州天气。想到世界上其他地方的严寒，风沙，地震和冰雪，想到海地灾民的生离死



别，看到陪我在身边的儿子，想到在终点等待我们的家人，我由衷地感到生活对我的厚爱。感恩之心油然而生。有人说长跑像宗教一样影响人生，此刻我似乎深有同感。

说话间，我们已经跑到第 13 英里处。我们停下来，我给儿子照了一张照片。看他挺拔的身姿，我不禁想到当年我们初到圣地亚哥，我在法学院读书。周末的一天，我带他到海洋公园附近的海滩。我坐在草地上攻读案例，他手拿一根树枝，在海边摇摇摆摆学步。夕阳的余晖把他的身影倒映在水上，微风吹起他松软的头发。那个美丽的瞬间一直保存在我的心底。我情不自禁地告诉正在我身边气喘吁吁奋力奔跑的儿子。他笑着说，爸爸，我现在还觉得自己在摇摇摆摆地走路呢。

跑过十五英里后，儿子的脚步渐渐沉重起来。我跑在他前面，为他带路。眼前和身后都是依旧兴高采烈跑步的人，密密麻麻，望不到边。两旁的观众越来越多，欢呼和加油的声音也越来越热烈。洛杉矶市民似乎倾城出动，各个族裔人种都欢聚在一起，黑人歌手手挽着手唱起悠扬的圣歌，日本小东京敲起几十面撼动灵魂的大鼓。墨西哥少女盛装跳起民族舞蹈。沿途不少白人小伙子向运动员喷洒清凉的水雾。我在洛杉矶住了二十年，看见过当年洛杉矶暴动，黑人和白人拔枪相向。也听到过多少种族歧视和仇恨的故事。而今天，一场马拉松似乎让全市人民不分肤色和族裔，不分背景和身份，在两万多人隆隆的脚步声中，团结在一起，欢庆在一起。而这二十年间，我多少次驱车走遍这里的大街小巷，也曾送过外卖，也曾送过报纸，后来更是经常出庭。今天，当我和儿子一起一步一步跑过这些熟悉的大街小巷，我才第一次感到我终于融入了这个伟大的城市，这个伟大的国家。也第一次感到这就是我的家，我的国。中国生我养育了我，而我在美国繁衍生活，也将在这里终老。



我的生活和生命与这个城市和国家休戚相关。

儿子的呼吸急促起来，脚步也慢了下来。我尽量带着他继续往前跑。思绪却回到多年的往事。记起他三岁那年，带他到圣地亚哥的公园。给他买了汉堡，看见热狗，他又想要热狗。我硬着心肠不理他，转身便走。他小小的身子跟在我后面，一边哭，一边说，爸爸，我不要了，我不要了。还记起我有一次带他一起送报纸，天气太热，我的车空调坏了，他热得呕吐，我抱着他躲在树荫里。又想起当年我们带着他给公寓油漆房子，他滚了一身油漆，却咧着嘴傻笑的样子。

时光像我们脚步一样迅速流逝。我们不停地搬家，他也只好不停地转换学校。刚刚结识的朋友转眼又要告别，心中的烦闷和彷徨可想而知。而我忙于读书开业，顾不上照顾他，而他却也无风无浪度过少年时代。四年前我开车送他到北加州的戴维斯读书。四年后的今天，他已经修完心理学和传媒学两个专业，马上就要毕业了。我一边跑步，一边想到父子两人的种种生活画面，眼睛一片温热，分不清泪水和汗水。

二十英里到了。令我感到格外惊奇的是，二十英里处竟然是我二十年前刚来洛杉矶时住过的公寓楼。当年初到洛杉矶，我和另外四个同是留学生的年轻人挤在一起。如今风云流散，故人不知流落到何方。就是在这间公寓里，我决定放弃攻读电影，转学法律。就像诗人弗罗斯特说的那样，我选择了另外一条路，从此人生有了完全不同的风景。至于当年的人生决定是对是错，如今已不重要。此时此刻重要的是，我要和儿子从这里跑完最后的6英里，完成我们父子的第一个马拉松。

转过最后一个红灯，海风扑面而来。马路两边观众密密麻麻，欢呼和加油声鼎沸。终点已经在望了。我和儿子加快脚步，进行最后的冲刺。在一片欢呼声中，我和儿子并肩冲过终点。

看着儿子戴上奖牌，我激动地告诉他我为他感到骄傲。他的眼睛又一次闪烁着泪花，抱着我的肩头说，爸爸，我还想和你再跑马拉松。

### 三

还有一件事值得一记。

在马拉松的前一天，洛杉矶马拉松组委会还组织了一场5000米的比赛。起点和终点都在道奇体育场。这是为第二天的马拉松热身的一场比赛。不少跑马拉松的人参加了这场5000米长跑。另外有更多的长跑爱好者，从城市的四面八方赶来参加。

我和大儿子都报了名，而且动员小儿子和他的女朋友一起参加。小儿子酷爱排球，是学校排球队的主力，也是学校水球队的成员。他刚满15岁，个头已经和我一样高，身材匀称，腹部六块肌肉，如刀刻的一样。在我的动员下，他已经参加了四次附近城市举办的5000米长跑。我想他大概也以此



为荣，因为经常看见他穿着比赛后发的短袖衫上学。

和大儿子跑完马拉松之后回到家里，我把奖牌挂在小儿子脖子上，问他，你要不要和我们一起跑个马拉松呢。小儿子以他惯常的动作耸耸肩，轻描淡写地说了一句，Maybe（也许）。谁知道呢，也许用不了多久，我就会和两个儿子一起跑一个马拉松。这该是我下一个平凡梦想吧。

一千多年以前的一位诗人凭吊山川古迹，信笔写下了这样的诗句：人事有代谢，往来成古今。江山留胜迹，我辈复登临。我半年多前开始跑步，完成了两个马拉松之后，体重少了一点，感慨多了一点。

（2010年4月15日）



## 春日慢跑

居住在南加州这个城市已经二十年了，却时时处处发现新的惊喜。

自从开始跑步以来，先在 Long Beach 跑了半马，又在 Mission Inn 跑了半马。进入 2010 年，在 Pasadena 跑了半马，然后到唐人街跑了 10 公里。洛杉矶马拉松刚刚跑完，却收到在 Arcadia 跑马场 5 公里的邀请。离家既近，又是融融春日，那就跑吧。星期六一早起床，吃了半个 bagel，一个蛋白，驱车到了跑马场。注册完毕，依然还有个多小时。腹中内急，又开车回家方便。等再次到了赛场，已是万头攒动，各路好手已经摩拳擦掌了。这次比赛分四十岁以上（所谓 masters）组和 open 组。前一天在网上看到分组前三名都会发个奖章。心存侥幸，急忙挤到前面一组。等国歌声落，撒腿便跑。跑了 7 分 3 秒，但已经气喘吁吁，有点力不从心之感。脚步也慢了下来。又碰到上坡，虽然不大，但心有余悸，不敢放肆。有人已经开始超过我了。这时也有余暇观风景。四月初的南加州，真是风和日丽。时间尚早，加上交通管制，偌大的城市没有别人，只有几千个跑者比肩飞奔。心情一好，脚下也有了力气。转眼跑到第二迈。这时已经开始往回跑了。转到跑马场的后面，开始闻到马匹的草料香味和马粪的味道。再转一个弯，竟然跑上跑马道。不过我们不是马，还真跑不惯沙道。我给并肩而行的一个跑者开个玩笑，说不知有没有人给我们下注。笑声中跑过第三迈。这次又犯了一个错误，以为还有一迈跑，谁知竟然到了终点。

原想这次试着 give it all, 谁知人算不如天算, 还是轻轻松松跑完了全程。后来看了成绩, 发现自己是 Overall 第 75 名, 年龄组第 16 名。成绩为 23 分 35 秒。跑完看看别人领的奖章, 甚为羡慕。在终点看 Open 组的第一名冲刺, 只用了 14 多分。英姿飒爽, 令人艳羡。心生见贤思齐之意, 暗暗立志要突破 20 分钟。比赛结束, Party 刚开始。各个摊贩都来摆了摊, 吃喝俱全, 还有一个 Beer Garden, 凡是参赛的人都可以免费喝两杯



酒。我亦不能免俗, 两杯啤酒在手, 望着熙熙攘攘兴高采烈的各色人等, 心中愉悦之情, 难以言表。转了一圈, 又搜集了一些当地赛事的传单, 准备再跑。

值得一提的是, Santa Anita 跑马场, 今年是第 75 年。算在我们中国军阀割据时代, 他们就在跑马了, 这一路跑下来, 我们经历了八年抗战, 三年内战, 再加上三十多年的政治动乱, 到了儿, 还是在人家的地盘上, 自己才找到安定。

无语。跑吧。

(2010 年 4 月 3 日)

## 星期六的五公里



我知道跑步会受伤, 但没有想到会脑残。

在杂志上看到玫瑰碗体育场举行 5K, 时间是星期六早上 8 点。一大早兴冲冲地过去, 谁知扑了一空。原来改到七月了。既来之, 则跑之。第一英里跑了 7 分钟, 早已气喘吁吁。后来才意识到是个上坡。第二英里速度稍慢, 心跳似乎正常了。到了第三英里, 身体已经适应, 加上又熬到下坡, 终于可以冲刺了。一路跑下来, 一圈正好五公里。时间 23 分 30 秒。看来我比赛和不比赛, 成绩都一样啊。

体育场后面是 Brookside 高尔夫球场。当年我常来此挥杆。周末的早晨, 高尔夫球手都在洋洋得意地打球。有人颇为怜悯地看着场外奔跑的人们。我想起那个高尔夫球笑话: 一位基督徒问神父, 说我每个星期天不去教堂去球场, 是不是有罪? 神

父说，您那样的挥杆动作，哪天打球都有罪。我在栏杆外挥汗跑步，看到栏杆内的高尔夫球手，想到这个笑话，心里有点平衡了。

(2010年4月10日)

## 五公里能跑多快

参加了几次 5000 米比赛，成绩大都在 23 分左右。暗自希冀能破 20 分。这样的成绩虽然毫无可以吹嘘之处，但真要做到还是不太容易。星期日（2010 年 4 月 25 日）去健身房，决定试试自己能跑多快。伸展放松之后，在跑步机上开跑。第一迈以每小时 8.1 迈的速度跑完，然后提高到 8.5 的速度跑完第二迈。第三迈开始先以 9 的速度跑了半迈，然后加速到 9.5 跑完全程。总成绩 22 分 42 秒，比最好的速度提高了半分钟左右。我想，如果下一次开始就以 9 迈的速度跑，只要能坚持下来，就能达到 21 分的成绩。这样，如果能在最后半迈有加速的力量，20 分钟可破。我说不定就能获得我年龄组的前三名了。忘了哪个哲人说过，虚荣是进步的

