

不歇乌江唱着永恒赞歌

□应忠良

壮丽70年·奋斗新时代
长征新旅日记 7

5月21日 晴

“乌江天险重飞渡，兵临贵阳逼昆明，敌人弃甲丢烟枪。”

上世纪六十年代，为纪念红军长征胜利30周年，曾参加过长征的肖华将军，以自己在长征中的真实经历与故事，创作了12首形象生动、感情真挚的词。随后，由作曲家将其谱曲。这就是形式新颖、风格独特、曲调优美的《长征组歌》的由来。从此《长征组歌》伴随着几代人的成长，深受人们喜爱，一直传唱至今，成为歌曲的经典。

乌江之于我们，熟悉而又陌生，传奇因而神往。来不及端详一下凯里的市容，一早，我们匆匆赶往地处黔中腹地余庆县的回龙场。那里有一处红军抢渡乌江的战斗遗址！

乌江为贵州省第一大河，古称黔江。由于地势高差大，切割强，以流急、滩多、谷狭而闻名于世，号称“天险”。中央红军突破国民党设置的4道封锁线后，改向敌方力量相对薄弱的贵州前进。红军入黔后，黔军在乌江北岸严密布防。守敌除了在各渡口构筑防御工事，并将渡船沉入江底。时值隆冬，天寒地冻。经充分准备，1935年的元旦，红一军团一师一团在团长杨得志的直接指挥下，红军勇士在回龙场渡口强渡成功，率先突破敌人左路江防，为全线渡江，北上湄潭，占领遵义奠定了基础，创造了条件，因而意义深远。

山道弯弯，轻风习习，危岩迎客。我们先是瞻仰了红一军团一师强渡乌

江回龙场渡口指挥部遗址，俨然一堂革命历史的教育。随后，我们来到江边。“乌江天险”果然名不虚传。立于高处，但见壑深流急，峭岩壁立，白瀑飞悬。遥想当年，寒冬腊月。单衣草履的红军战士，迎着炮火，向着弹雨，摇着竹筏，甚或潜水泅渡，一往无前，该是何等的气壮山河！他们中的不少勇士，就此埋骨江畔，与天地为伍！那一年一度的山花，是大自然的无尽祭奠，那不歇的江流正是唱给他们的永恒赞歌！

历史上，中华民族虽多灾多难，但几千年屹立不倒。来到贵州，临近遵义，作为曾经的浙大学子，我情不自禁想起湄潭！红军长征途经贵州两年多以后，1937年7月，抗日战争全面爆发。当年的9月，杭州告急！浙江大学时任校长竺可桢先生，怀抱“教育救国、科学兴邦”的理想，毅然率领浙大师生，踏上了被后人称作“文军长征”的漫漫西迁之路。以时间顺序计，一迁浙江临安西天目山和建德；二迁江西吉安、泰和；三迁广西宜山；四迁贵州青岩、遵义、湄潭、永兴。途经六省，行程2600余公里，于1940年年初最终抵达贵州遵义。此后，在遵义、湄潭、永兴三地坚持办学七年，总部设于湄潭的文庙。可以说，湄潭是浙江大学的第二故乡！游走湄潭，感恩致礼是许多浙大学子的一大夙愿。

暖阳高照，风送归人。行抵设立于湄潭文庙的“浙江大学西迁历史陈列馆”已是下午4时左右。文庙始建

于明万历四十八年（公元1620年）。历经400年历史的风雨，现在看到的湄潭文庙，仅留下了大成门、南北庑、钟鼓楼、大成殿和崇圣祠，占地面积约2600余平方米。2006年5月，作为昔年浙江大学办公室和图书馆旧址，湄潭文庙被国务院公布为第六批全国重点文物保护单位。

陈列室共有6个展厅，分七个部分，内容翔实，图片丰富，实物珍贵。全面展示浙大西迁历史，和办学情况与师生风貌。在国难当头、教学设施简陋，设备奇缺，物质生活极其困难的岁月里，竺可桢校长与一批知识分子的精英，胸怀报国壮志，力克千难万险。流离搬迁不废学业，身陷危难不忘救国。并创造了累累教学科研成果，培养、走出了一大批诸如李政道、程开甲、叶笃正等优秀的学子和科学家，使浙江大学崛起成为中国著名的高等学府，人称“东方的剑桥”。这不仅显示了中国知识分子的铮铮铁骨，也是中华民族文脉不断，继继绳绳，生生不息的根本因由！西迁浙大和同一时期的西南联大等高等院校、教育机构，以及老一代的教育家和优秀知识分子，在民族危难之际，所谱写的中华教育史上的辉煌一页，必将永载史册，功盖千秋。精神风范与伟业丰功，泽被后世，万古传扬！

康美诺口腔医院
COMENOR DENTAL HOSPITAL

口腔种植专业·口腔正畸专业

口腔修复专业·牙周病专业

87122123 院址：望春东路276号
金医广爱字【2019】第019号

奔跑交响曲

□应晓红

爱上跑步纯属偶然。细细数来，我坚持跑步已有五年。五年前，因为工作整天埋首文字，给身体带来极度不适。我没有办法改变工作节奏，但我可以尝试改变自己的生活方式，于是我选择了跑步。

那时还不懂必要的热身与拉伸，只是给自己定了一个3公里的目标。天蒙蒙亮，我就穿上红色运动服，在马路边用自己最舒服的方式跑了起来。几乎所有人都知道跑步的好处，但真正跑起来着实不容易。第一天跑的时候，才跑了2公里就已经气喘吁吁，双腿像灌了铅似的。我停下来，就近找了块马路边的草地躺了下来，暖洋洋的阳光晒在身上，仰望湛蓝的天空，飘着几朵棉花云，用力深呼吸着清新的空气，心情非常惬意，身体像是放空了似的。强烈的对比感让我深切体会到了努力后的自由轻松。

此时，我内心清楚认识到，这种奔跑的自由并不是通过“自由跑步”来获得的，他们之间还需要一条“跑道”，这条跑道就是“自律”。

此后，我开始每天跑步。穿上跑鞋，踏上跑道，迎着清晨的第一缕阳光，刚刚还在挣扎着是否起床的思绪，在走出家门的瞬间，被整个城市让我踩在脚下的自豪感所覆盖。更可喜的是，这个阶段我找到了自己的节奏——以慢致远。长距离慢跑的核心体现在一个“慢”字上，慢一点，慢下来，

把速度降到自己足够舒适的程度，跑累了就快走，总之不追求配速，不追求快速提高成绩和拉长距离，也不和朋友圈里的朋友攀比。我始终认为跑步不是与他人竞技的项目，而是与自己竞技的项目，每一天跑步，我的对手只有自己，那个昨天的自己。每次我都是根据自己当天的状态规划最佳跑程，少则3公里，多则5公里，准时出现在那条再熟悉不过的马路跑道上刷圈。每天迎着灿烂的阳光，迈着轻盈矫健的步伐，身心与自然融为一体，享受着自由奔跑的快乐，重新拾起城市快节奏所缺失的健康与心灵的宁静。

如果后来没有遇见队长，我的跑步人生也许就只停留在5公里。一次偶然的的机会，我加入了永康五金城长跑队。在队长的引领下，我越跑越远，越跑越持久，从5公里到10公里再到21公里。今年3月份，我参加了人生的第一个半马——横店马拉松。我践行着横店半马的约定，以远客的身份站在赛道上，和战友们穿着红色的战服，一路奔跑，将灰色的路面劈开一条鲜艳而又充满活力的裂缝，整个静默的横店都变得生机而有活力，第一次跑马褪去了我多年来灵魂漂泊的皱褶。

我和队友们把身影印在每一处跑步的风景中，把热血和汗水浇灌在马拉松这条长长的跑道上。如今，我每次看到某个所钟爱城市的马拉松或者那个城市有自己惦记挂念的人，全身

细胞都在蠢蠢欲动，想要感受强风迎面吹拂的滋味，想要用自己的脚步去丈量这个城市，想要以另一种方式，另一个理由去追忆我们的曾经。

平时，我还喜欢一个人奔跑，我愿做马路上孤独的跑者。因为于我而言，跑步不仅是健身，还可以用来冷静与思考。这两年，我发表的许多文章，都是在早晨一个人一圈又一圈的跑步中构思完成的。很多时候，远离喧嚣，独自奔跑，是一种生活，也是一种境界。

说起坚持跑步，总有人向我表示钦佩：“你真是意志力超人啊！”说老实话，我觉得跑步这东西和意志力没多大关联。能坚持跑步，恐怕还是因为这项运动合乎我的要求：不需要伙伴或对手，也不需要特别的器械和场所。于我而言，如今停不下奔跑的脚步，是心的坚持，更是五金之都——永康醉美晨曦的诱惑。晨跑中，可欣赏到“城上风光莺语乱，城下烟波春拍岸”的美景，感受到在这片孕育了五金灿烂文明的神奇土地上，既有金属般的坚韧与刚强，也有鲜花般的绚丽和柔情。还可倾听到生命的交响乐章，每当听到“嗒嗒嗒”有力的落地声时，我似乎听到生命健旺地交响，感觉到青春肆意地飞扬。

跑过5个春秋，我的落脚声已经变得很轻，悄无声息地跑着，像是这个城市中的我，渺小但一直向前，从未止步。



把美好的时光

浪费在美好的声音里

朗读频道

永康日报社 永康市作家协会

象珠三章

□南蛮玉

与松石先生饮茶

山有象形，塔也有春风之意
在明朝院落，我们坐下来还是早晨

云松斋、云凤轩的云，皆从言谈中来
我们谈到陶潜，南山就坐进溪声

在木头上刻一片竹林，也许要耗费
一斛散淡的星光，旁逸的还有燕语……

是雏燕，问院中的石榴和南天竹
照墙上的题诗，又是谁家公子？

茶席上嘉客如流水，我们还在一个
险韵看山，风已到告别的清渭

丽影

姑娘怎么拍都好看
斑驳的马头墙，雕花的木窗
无名的裁缝铺子
遇得到诗人的小巷……
爱慕你的那人，假如刚好也有
一个闲暇的午后

在他的镜头里
应当还有一个阁楼
从彼窗望出去
孤云停在蓝天上
蔷薇花开得惊心动魄
有一条小巷，叫大世界

凤仙和紫苏

领养两棵草花，自然该在江南
某个穿越而来的小镇

从乾隆到嘉庆，不过是
从一个厅堂，转到另一个厅堂

从宗祠到小学校，到如今
历史老师指着雕梁说，喏

那里有一封慢信
假如名叫凤仙的女儿

用五种色彩写诗，并且
一厢情愿地，最爱紫色……

百年山川

传承中华文化
弘扬国医国药

山川大药房

义丰号地址 望春东路86号
电话 0579-87830120 87126908
西站店地址 城北西路220号
电话 0579-87117752