

亦农／著

在鸟巢边跑步

不写作时我在想什么



在鸟巢边跑步

亦农/著



图书在版编目 (CIP) 数据

在鸟巢边跑步 / 亦农著. — 哈尔滨 :

黑龙江教育出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5316-7229-6

I. ①在… II. ①亦… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第283055号

在鸟巢边跑步

ZAI NIAOCHAObIAN PAObU

作 者 亦 农

选题策划 彭剑飞

责任编辑 宋舒白 彭剑飞

装帧设计 冯军辉

责任校对 石 英

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司

新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>

公众微信 heilongjiangjiaoyu

E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com

开 本 700×1000 1/16

印 张 15.75

字 数 200 千字

版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-7229-6

定 价 32.00 元

序

亦农：勤奋的有心人

亦农的老家紧邻我的家乡，都在文学界中人大都有所耳闻的南阳。尽管是老乡，之前我们并不相识。

郑州是全国小小说创作的中心，时常举办全国性的小小说活动，全国小小说界的最高奖金麻雀奖也定期在这里举办。我和亦农的邂逅就是在2010年郑州的小小说金麻雀奖颁奖大会上。此时我才知道，亦农已经辞去收入不菲的稳定工作，专事写作三四年了。

在亦农辞去工作的2006年之前，他主要从事小小说创作，不少作品被《小小说选刊》和《微型小说选刊》选载，并被《微型小说选刊》评为“当代中国微型小说百家”。2001年还在《京华时报》开过专栏。其作品《棋杀》等，多次被河北、成都一些省市地区选作中考试卷的阅读理解题。这也是小小说作家的一项重要荣誉，说明亦农在全国小小说界已经有了相当的影响。

就在此时，亦农毅然辞去工作，准备专职创作了。要知道，此时的文学早已从中心退居边缘，传统文学不景气、图书市场每况愈下，想靠文学维持一家老小的生存，委实不是一件容易的事。由此可见亦农对文

学的热爱和执着，更有令人敬佩的勇气。

辞去工作后的亦农把主要精力转移到了长篇小说创作上，先后出版了长篇小说《石佛镇》、《美人蹄》、《血纸人》、《北京记者》、《为诅咒的狗》等。他同时也进行散文创作，出版有散文集《七零后·私人史》等。这个时期的亦农，创作题材广泛，类型多样，从悬疑小说、职场小说，到诗歌、散文随笔等，都有涉猎。也许是以文为生之后，慌不择路，急于打开一片天空吧。

2012年8月，北京国际图书博览会在北京举行。中国作家协会为落实中央领导指示精神，推动中国文学“走出去”的重要战略，决定设立中国作家馆，作为面向世界展示中国作家形象和中国文学整体成就的重要舞台。中国作家馆首次设立主宾省选择的是中原作家群，我则是这次活动河南方面的主要组织者。活动中，来自河南本土的作家和在外地豫籍作家聚集一堂，亦农也和我联系来到了活动现场。这时我才得知，亦农已把主要精力投向了儿童文学创作，单是2012年他就出版了“金牌三人组”系列探险励志小说《兵马俑密码》、《一号追杀令》、《仙家奇兵传》、《网络大营救》、《神探狗嘟嘟》以及《功夫女生》、《龙迹》、《怪兽星球》、《桐桐的点点狗》、《好爸爸教出好作文——作家爸爸的作文经》十部作品。

一份耕耘，一份收获。亦农的勤奋得到了应有的回报，2009年，其小说集《因为有爱》获冰心儿童图书奖；2010年，他的小说《桐桐的点点狗》获《小说选刊》长篇小说奖，后被浙江文艺社列为“当代名家少儿文学精品典藏”出版。亦农还先后获得了曹禺微剧本奖、首届世界华文奖，作品还入围全国优秀儿童文学奖等。

勤奋的亦农还是一个有心人。现在微博异常火爆，很多人一天到

晚守着电脑、抱着手机刷微博，不过是打发无聊；有些人则是以此发泄生活中的失意，看什么都不顺眼，逮谁骂谁；当然还有一些也是“有心人”，把微博变成炒作的工具，有的炒自己，有的炒别人，结果有些就被炒糊了。亦农则自觉地把微博变成了文学创作的一种手段——不知是否和他当年写小小说有关？

河南作家中，李佩甫爱散步，他曾这样描述自己的散步习惯：“很多个晚上，我穿越大街小巷，像狼一样在各个街头徘徊，想写好作品，想找好素材，想找好方向，这种状态持续了很多年。”正是这样的散步，成就了李佩甫，他的《羊的门》、《城的灯》、《生命册》以及《等等灵魂》等作品，就是在不停的散步中构思出来的。亦农也爱跑步，他自称是像村上春树一样的长跑爱好者，坚持多年，风雨无阻。也许多年的长跑不仅锻炼了亦农的体魄，更活跃了他的思维，使他常有意想不到的收获。《在鸟巢边跑步》记录的就是亦农在国家体育馆鸟巢长跑时的所思所想。

当然，话虽这么说，我相信《在鸟巢边跑步》所记录的绝不仅仅是亦农跑步时之所得，许多应当来自其日常生活中脑海里闪现的灵感火花。这些灵感，这些一闪而逝的思想，大多数人并不在意，过去了也就过去了。可亦农的用心在此表现了出来，当多数人用微博信手涂鸦以为消遣时，亦农一开始就有意识地通过微博，汇集自己的思想碎片，数年所得，微博短文已达十几万字。他将这些积淀重新加工，掇菁撷华，整理成书，就有了我们现在看到的《在鸟巢边跑步》。

亦农是执着的写作者，也是坚定的思想者。没有思想作为支撑，任何华丽的语言、炫目的技巧，都如镜花水月，空洞而无意义。年届不惑的亦农不懈地坚持写作，其实也是在不断地探索人生。一个在风风雨雨

中走过四十年的男人，一个坚持思考的男人，对于人生、社会、命运、情感等，都会有自己的深切感悟和独到见解。这些思想脱了青涩，未现暮气，表现在书中，就是一行行不乏真知灼见的闪光思想和令人回味的哲理箴言。

亦农，这个出身南阳的农民，用笔名“亦农”，大约即“也是农民”之意吧。一千八百年前，同样有个人常以“躬耕于南阳”声称自己“也是农民”，他最终以自己的勤奋和智慧成就了一番伟业。亦农同样从南阳走出，不乏勤奋，更懂用心，我们有理由相信他最终会成就自己的伟业。

何弘

2013年12月10日

（何弘，河南文学院院长，著名评论家）

自序

跑步时我在想些什么

五年前的夏天，我带女儿回河南探望父母。与昔日文友见面自然高兴，一连数日，开怀畅饮。那日下午，陪女儿和侄子去游泳，他们玩得开心，我却因为头昏脑涨，闭眼躺在游泳圈上四脚朝天昏昏沉沉。这种症状在我身上已久，我曾怀疑因为夏季炎热所致，也可能与我久坐桌前有关。而这次的头痛，应归罪于过度饮酒。

次日，陪母亲去医院检查身体。母亲鼓动我：“量个血压吧。”结果，低压100，高压140，大夫嘱咐说：“建议你回北京后连续三天去医院查血压，若一直这么高，就证明是高血压了。”

二十多年前，我参加高考时曾检查过血压，当时即略高，只说是青春期症状。这么多年，难道青春期还没有过去？回京后我一连查了三天血压，均居高不下。医生确诊为高血压。向医生求教疗法，医生说：“一是吃降压药，一旦吃上就得一直吃下去；二是锻炼，体重降下去，或许就能使血压跟着降。”

想想自己今后大半生要与降压药为伍，便有些恐惧。彼时我体重150余斤，依我身高，130斤才属正常。我毫不犹豫地选择后者。中学、

大学乃至刚参加工作那些年，我都坚持锻炼，胸大肌、肱二头肌也曾健硕。后来由于忙于生计，便松懈了。近年又专事写作，自知缺乏锻炼，但因没什么压力，也就没再捡起。如今要降体重、血压，不得不再次有意识地锻炼身体了。事物总是一分为二，祸兮福所倚，福兮祸所伏。

我选择长跑。长跑一直是我喜爱的锻炼方式。

是时，我住在亚运村慧忠里小区，步行五六分钟，就能到达鸟巢。每日清晨，这儿空旷少人，又有奥林匹克森林公园天然氧吧。我开始在鸟巢附近跑步。初时三二公里，渐次增加……奥林匹克公园的健身步道，一圈5公里，两圈10公里，三圈就是15公里。当然在饮食上也需注意。早餐吃饱，午餐减量，因为刻意减肥，一段时间中午我仅一根黄瓜，几粒花生、核桃仁，饿得紧了就寻个面包果腹。看见鸡肉牛肉，虽两眼发绿，亦只能吞咽口水。晚上，以喝粥为主。

三个月后，体重降至130斤。啤酒肚、轮胎腰皆不见，腹肌隐约可见，胸大肌王者归来。因为减掉二十余斤，感觉神清气爽、身轻如燕，世界都仿佛因之改变。长期困扰我的头昏脑涨甚至头痛悄然遁去。去医院查血压，低压80，高压120，奇迹就这样在我身上发生了。

心情自然大好，写作效率倍增。因为尝到甜头，长跑的习惯就一直坚持下来。我曾写文：不跑步，不知道跑步的快乐；不坚持跑步，不知道坚持跑步的快乐；不长年坚持跑步，不知道长年坚持跑步的快乐。每天至少40分钟，由慢跑到快跑，满头大汗，酣畅淋漓……其益自知。

现在我四十多岁，每次长跑15公里，我要坚持10年；五十多岁后，每次长跑10公里；六十多岁后，每次长跑5公里；七十多岁后，每次疾走5公里；八十多岁后，每次还可以徐步5公里；九十多岁后，若能走就坚持散步5公里；百岁之后，倘还能走，仍要坚持驻足大自然四五十分钟……

人之头脑，除了睡觉、发呆，总会自觉不自觉地胡思乱想。一位在田间耕种的农民，如果把他一天所思所想诉诸文字，恐怕也有砖头厚一部书。我在长跑时，头脑更清醒，思维更敏捷，许多生活中的疑惑，写作中的困顿都迎刃而解。当然，这时候常会灵感突现，冒出许多感悟、人生哲思之类。因多年养成的习惯，我及时把这些片段记下来，久而久之，积有十数万言。

微博问世，我受邀开了微博，遂把这些偶得冠以“在鸟巢边跑步边思索”之名，放诸网上，竟引得无数读者和一些媒体追捧，或转发或转摘，更有朋友希望能整理成书，令我受宠若惊。

如今，在本书即将付梓之际，我要感谢黑龙江教育出版社的宋舒白主任和彭剑飞老师，是他们的热心支持与帮助，才使我和那些深爱我、支持我的读者朋友实现了这个愿望。

长跑，是我迄今为止找到的最好的思索和休息方法。跑步时我都在想些什么？去其糟粕，取其精华，如今大都在这里了。人生遐思，不成篇章；闲言碎语，岂称珠玉？

路漫漫其修远兮，愿与您一路共享！

亦农

2013年11月15日

目录

序：亦农：勤奋的有心人 / 1

自序：跑步时我在想些什么 / 1

世界在那里，不忧不喜 / 1

一句箴言 / 1

世界就在那里，不忧不喜 / 5

人人心中住个魔 / 10

生命是用来感悟的 / 17

时间无敌 / 24

思想比腿走得更远 / 28

完美人生只是奢求 / 33

人生就是一列车 / 40

男女江湖 / 45

次品男女 / 45

正版美女越来越少 / 53

夫妻肺片 / 58

爱情不老 / 63

爱情的履历 / 67

职场江湖 / 71

大话西游 / 77

职场小品 / 79

翡翠白玉汤 / 83

关于朋友 / 83

做人如作画，得学会留白 / 86

情感这件事 / 92

成败皆英雄 / 96

生活的艺术 / 101

四十岁说 / 109

学会与孩子相处 / 117

我们都会变老的 / 123

写作那些事儿 / 129

写作这回事 / 129

枕边有书 / 135

文人骚客 / 138

文人批判 / 143

文学的作用 / 147

舞文弄墨者 / 152

我是如何写作的 / 158

第三只眼 / 165

世相杂谈 / 165

世相小品 / 171

媒体语录 / 177

中国式嘴脸 / 184

名人就是一盘菜 / 188

狗或其他 / 197

生活杂拌 / 203

社会百态 / 212

补遗篇 / 219

所谓 / 219

拈花集 / 223

养生与健康 / 228

世界在那里，不忧不喜

● 一句箴言 ●

爱慕虚荣的人，总是被那些徒有虚名者所蒙蔽。

当你能在众人面前炫耀时，众人先看到的，一定是你高高翘起的尾巴。

当你嘲笑别人无知时，通常正说明了你的无知。

永远不要和不懂得黑暗的人谈论光明。

肉体躺在床上，灵魂在自由奔跑。

相信，唾沫也是有力量，如果人足够多的话。

对绝大多数人来讲，不是缺少烦恼，而是缺少快乐。

任何时候都不要把话说得太满，就像作画，你得学会留白。

淡淡岁月平常心。只问耕耘，不问收获。只要此一刻充实，则一生富有。

当所有人都做假时，你做一回真，后果可能会很可怕。

说得最好听的，往往是做得最差的那个家伙。

自己屁股没擦干净，就不要指责别人脸上的苍蝇屎。

如果世界上真有奇迹，那就是拥有一个完美的人生。

没有人是一帆风顺的，那样他不会取得真正的成功——读《乔布斯和他的对手们》有感。

一个人有无成就，有多大成就，和他的品德恶劣与否无关。

每一扇门后面都有故事，一门一世界。

天亮了，让我们今天活得像人。

金钱和卫生纸的相同之处：都是纸做的；区别之处：一个擦嘴，

一个擦屁股。

一个道德败坏的时代，一定会为此付出惨痛的代价。

人生凶险，好自为之。

人生就像乘车，可以错过车站，但千万不要一开始就坐错方向。

一个时代多么开明，当时的人知道；一个时代多么污浊，后来的人知道。

人生，就像一次长跑，并不在于你能跑多快，而在于你能跑多久。

绝大多数的人生，不过是瞎忙。绞尽脑汁，精疲力竭，最后两手空空。

爱情之所以迷人，关键在于两颗心瞬间所发生的化学反应。

谣言横飞，归根到底是因为诚信稀缺。

当你还没有想好说什么、怎么说的时候，最好的办法就是保持沉默。