



清晨雨后的龙门山。摄影 秦继勋

08>
华西社区报

家园副刊

2025年
7月25日
星期五
责编 徐倩
版式 张进



71公里独行记 生命不息、运动不止

□ 魏相明

2025年6月14日清晨4点三十分，闹钟还未响起，我便睁开了眼睛。窗外，启明星孤独地悬挂在东方的天际线上，像一盏不灭的灯。我轻轻点亮手机屏幕，那个数字在黑暗中格外醒目：100,000。今天，我要完成这个看似不可能的任务——一天行走十万步。

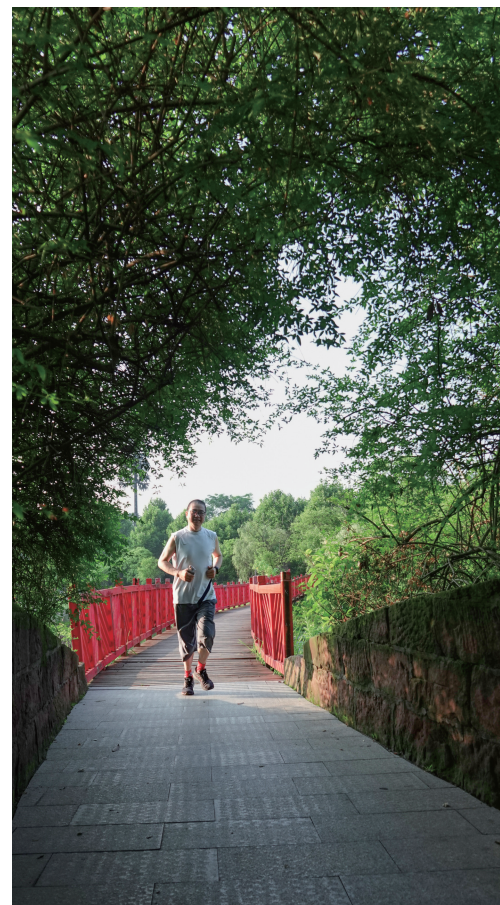
穿上跑鞋时，鞋带在指尖微微颤动。这双鞋已经陪伴我征战运动场多年，鞋底的纹路早已磨平，却依然坚韧如初。我轻轻拍了拍它，像是老友间的默契问候。推开门，6月的晨风没有带着露水，天气显得有些闷热，我不由得深吸一口气，迈出了第一步。城市还在沉睡。路灯投下长长的影子，我的脚步声在空旷的街道上格外清晰。前一万步走得轻松愉快，仿佛回到了少年时代在乡间小路上奔跑的时光。那时不知何为计步，只为追逐天边的云彩，或是田间惊起的麻雀。脚步轻快得能飞起来，汗水都是甜的。

太阳升起时，我已经走过三万五千步。公园里晨练的老人向我投来赞许的目光，他们太极拳的一招一式里，藏着数十年如一日的坚持。我在喷泉边稍作停留，看着水珠在阳光下折射出七彩的光芒，突然明白体育精神从来不是年轻人的专利，而是流淌在每个热爱生命的人血液里的基因。正午时分，步数突破五万大关。烈日当空，汗水浸透了运动衫，在后

背留下一片深色的印记。我的双腿开始抗议，膝盖隐隐作痛，脚底像是踩在烧红的铁板上。路过一家小店时，老板娘热情地招呼我休息。“小伙子，这么热的天，别中暑了。”她递来一碗冰镇绿豆汤，碗沿还凝着水珠。我道谢后却摇了摇头：“谢谢您，但我得继续。”体育精神不就是在最艰难的时刻，选择继续前行吗？

下午三点，我的身体达到了第一个极限。七万步的标志近在眼前，却仿佛隔着千山万水。每一步都像是拖着千斤重担，呼吸变得急促，视线开始模糊。咬咬牙，继续坚持。夕阳西下时，我拖着疲惫的身躯在温江光华公园的运动场上走了很多圈。八万五千步，双腿已经麻木到失去知觉，只能靠着意志力机械地向前迈进。越到最后，身体越抗拒。但我暗下决心，一定要完成10万步的目标，体育的魅力不就在于此吗？它让我们发现自己的极限，然后突破它。夜色渐深，步数终于跳转到99,999。我站在家门前的小路上，迟迟不肯迈出最后一步。这一天的记忆如走马灯般在脑海中闪回：晨光中的启明星、公园老人的微笑、老板娘递来的绿豆汤、跑友们的鼓励、山顶的万家灯火……最后一步落下时，运动手表屏幕上的数字变成了100562，但我知道，真正珍贵的不是这个数字，而是这一路上收获的感动与成长。

洗完澡躺在床上，浑身的肌肉都在抗



晨间运动。摄影 王德华

议，却有一种说不出的畅快。体育精神从来不是冰冷的数字较量，而是在挑战自我的过程中发现生命的韧性。十万步的旅程教会我，人生就像一场没有终点的马拉松，重要的不是跑得多快，而是永不言弃的坚持。

窗外，月光静静地洒在跑鞋上，鞋面上还沾着今天的尘土。明天太阳升起时，我又将穿上它，继续向前奔跑，因为体育精神就是永不停歇的脚步，是永远向前的勇气。十万步不是终点，而是新的起点。生命不息，运动不止。我会一直在前行的路上，去走遍山山水水，体会不一样的人间百态。