

## 小区的跑道

◎江誉城业主/杨越红

村上春树曾说：“跑步，让我对自己的身体满怀尊重。”我以为，果真如此。每每看到持之以恒地跑步回馈给自己的健康改变时，便由衷地感受到快乐和幸福，也感慨快乐是隐藏在奔跑中的种子。当那些关于气色不佳，赘肉增多的烦恼，在运动数据的持续累加中渐行渐远时，方知道，这一切，才是一个人对身体的真正尊重。

入住德威江誉城已经有两年多的时间了，小区里的跑道见证了我肉眼可见的变化。小区的跑道是我日常锻炼的场所，尤其是跑步成为了我最钟爱的运动项目。每次穿上运动鞋、戴上耳机，踏进小区的跑道，我就仿佛进入了一个专属于我的世界。在这个世界里，我享受着自由奔跑的快感，感受着身心的彻底放松，那些工作上的烦恼、生活上的琐事统统抛之脑后。



小区的跑道围绕着内部园林景观而建，隔绝了密集的车流和人群，省去了去健身房和体育场的麻烦。跑道平坦而宽阔，四周有树木遮阴，风景优美。清晨或黄昏时分，阳光透过树叶洒在地上，给人一种宁静与愉悦的感觉。这样优美的环境给予了我健康生活的动力。跑步时，我能够感受到大自然的呼吸，听到鸟儿的歌唱，感受到清新的空气，这一切让我觉得心情愉悦无比，充满活力。

小区的跑步给予了我思考和反思的时间。当我的双脚疲惫，当呼吸急促，我会停下来，在跑道两侧的座椅上休息一会儿，静静地欣赏周围的美景，并思考生

活中的各种问题。我可以更好地了解自己，不断地反思自己，看着来来往往散步的人群，有手挽手的夫妻、有步履蹒跚的老人，还有活泼可爱的小孩，此情此景，让我静静地去思考自己人生的方向和目标，去努力找到自己的幸福和成就。

在小区的跑道跑步已经成为我生活中的一部分。跑步，增强了我的体质，以前一到天冷便会犯的慢性咽炎、鼻炎，逐渐销声匿迹；跑步，改变了我的性格，每次克服惰性，脚踏实地地跑完计划跑量，擦干汗水之后总会感觉浑身轻松、神清气爽；跑步，也改变了我的心态，少了以前的唉声叹气和自信心不足，多了一份淡定从容和乐观。

有意义的人生始于奔跑，止于奔跑。每天在德威江誉城小区跑道上跑步的我，愈发坚定这样的意义，让我们去跑步吧！在跑步中坚定眼里的光芒，在跑步中坚定心中的理想，在跑步中坚定脚下的方向！