

忆旧·古运河

## 坦诚相见

| 吴丽萍 文 |

18岁之前,我从未出过县城。18岁的我,从浙江西南的庆元县,跨越1500公里,来到平坦宽阔的西安求学。

4个小时的客车,36个小时的绿皮火车,3个多小时的公交车,还住了一晚上的小旅店。泡面味、脚臭味、汗臭味、呼噜声、呕吐声、推搡骂骂声,统统交织残留在我的衣服上,甚至是我的皮肤上、头发里。

抵达校园的第一刻,我就迫不及待想洗个澡。

由于我提前两天到校,宿管马阿姨临时帮我安顿在一楼的空宿舍住下。她告诉我可以先到学校超市添置一些日用品,并特意交代要买澡篮子、搓澡巾。这建议深得我意,并让我更加笃定沐浴更衣是我入大学的第一件大事。

在去往澡堂的路上,九月的骄阳依然似火,没有风。但是我感觉到了头发丝在飘动,那一定是我对这次洗澡期盼已久的心动。

兴冲冲地找到澡堂,澡堂没有门,只有一个约3米高3米宽的门框。门口坐着的管理员阿姨负责收费,周围一圈摆放着蓝色的塑料凳,就跟火车站候车室的一样。跨进二重门,满满当当的格子柜映入眼帘,像是银白色的档案柜被搬进了澡堂。

柜子前站着三三两两换衣服的女生,或在穿裤子,或在穿衣服,或在擦头发,或在涂身体乳,总之都是些没有完全穿好衣服的我,我没敢多看。

一靠近水汽氤氲的第三重门,戴着眼镜的我,感觉世界变得

模糊起来。澡堂内,乌泱泱的一排排花洒,哗啦啦的水声,每一个花洒下几乎都站着赤身裸体的人,之间一丁点儿的遮挡物都没有。

我憋红着脸,心扑通扑通地乱跳,一溜烟就跑回了管理员阿姨边上坐下。她问:“是不是里边太闷了?”我摇头。“是不是头晕?”我还是摇头。“是不是没位置?”我依旧摇头。“南方来的?”我看着她,无助又肯定,重重地点了点头。

坐在塑料凳上,我还是手足无措,是谁说冷色调的蓝能让人安静的?记事以来,我都是一个人洗澡。我一个山里娃,游泳池都没有去过,何以见过这“水中盛景”。刚才的场景给我的冲击实在太大了,二十多分钟后,我依然无法平静。身上瘙痒难耐,此时又出了一身汗,即便如此,我还是没敢进去和她们坦诚相见。

我提溜着澡篮子,怏怏地返回了宿舍。

马阿姨见我垂头丧气,问我缘由。“哎呀,你们南方小姑娘,没进过澡堂,以后就习惯了!”“学校东门外也有几家澡堂子,那里有单间,洗一次20元,学校里2元。”“要不这样吧,晚上有个研究生女娃说要去洗澡,我让她带上你。”她不断安慰我,且给我支招。

挨到晚上,我跟着学姐再一次踏进了西北的开放式大澡堂。看我站在柜子前犹豫不决、磨磨蹭蹭。爽朗的学姐开玩笑地说,“衣服脱了放柜子里锁上,该不是要我帮你脱吧?”我羞红了脸,赶忙脱光了衣服,不自觉地提着

澡篮和衣服的双手交叉在胸前,弓着身子扭扭捏捏跟着往里走。“你找个空位置,如果怕闷,就靠近门口;如果怕冷,就往里找找。”

当我越害怕,越逃避旁人的眼光,却感觉前后左右的人都盯着我。可她们则是悠然地搓搓胳膊、搓搓手臂,或者优雅地涂抹沐浴露,或者闭眼仰头享受流水的洗礼,个个眉目舒展。不可思议的是,居然有人会从自己的花洒下,跑到好几米外的另外一个花洒,请别人帮忙搓背,好不自然。我就近找了个位置,只想速战速决,洗好赶紧跑。

回到宿舍,身上虽然凉爽了,但内心却是灼热的,一个劲地猛喝水。

通过一段时间的适应,我慢慢爱上了搓澡,还会主动邀约舍友一起到澡堂里“坦诚相见”,互相搓背。甚至有时被搓得嗷嗷乱叫,却有痛并快乐着的享受。躺在床上,我们还会讨论今天谁搓澡的手劲正合适,谁搓澡的技能更胜一筹,谁用的搓澡巾更下泥。有时还会因为没为对方搓下多少泥而感到遗憾。大学四年,我洗了四年的澡堂子。每搓下一些澡泥,我最初的尴尬和害羞就被冲走一些。

后来,回到南方,我依然时常想起当年的澡堂趣事。每次洗澡,还会因为没有人帮忙搓背,觉得洗澡是有缺憾的,那种经络疏通、血脉畅通,疲倦又精神的奇异感觉总找不到。

直到现在,我仍然怀念大学的澡堂子,那里有我最初的羞涩和我的青春。

众生·人民路

## 我的首马旅程

| 张永明 文 |

喜欢、向往跑步,缘于赫尔伯特《跑步圣经》一书,书上说:为什么跑步?跑步是一种解除病痛的药剂。我开始关注跑步,是因为体重的飙升无法让身体保持一个最好的状态,不需要特殊场地,不需要器械,不需要队友,甚至也不需要太多准备,对我而言跑步就是最简单的运动,只需要抬起腿,迈开脚,便能改变肉体,磨炼意志,释放情绪。

跑得越远,离自己越近。从5公里到10公里再到15公里,每一次跑量的进步,让我开始对马拉松充满了憧憬和敬畏。偶然的机会,遇见了DC(Dream Chasers)社群,一个以“一起跑,一起变得更好”为共同信条,一个充满温情又专注于跑步的运动社群。也正是缘于许多跑友带满自豪感的推荐,在经过一番思想斗争后,我不愿错过家门口的赛事,毅然报名了2023年环蠡湖半程马拉松。

没有真正热爱跑步的人,哪会越山向海!从每一次活动的照片中,从无数队友那里,我看到了结伴同行,互相传递补给;看到了风雨中,大家互相鼓励。还记得索康尼的那句口号:一起跑过,就是我们。是的,我把每一名队友作为榜样,当和他们一起跑过后,我觉得自己可以学到很多。就这样,在比赛前的两周,我尝试在操场跑了一次半马,21.14公里,1小时47分,没有加油和呐喊,我跑完了,我对即将到来的半马充满信心。

11月5日,我终于和我的首个半马相遇了,似曾相识,又或是一见如故,不管怎样,能遇见就是值得!

早上六点半到达现场,人山人海,很是热闹。检录,带上号码牌,各种拍照,然后到达起跑点位置,第一次切身体会这种声势浩荡的场面,内心极其触动,伴随着小小的紧张,在环境影响下,整个人也变得热血沸腾起来。

发令枪响,全员出动。人很多,前半小时大家都跑得很快,但我没敢跑快,我怕打乱了自己的节奏,我的目标是在规定时间内跑过每个赛点,2小时之内跑完全程而已。从太湖大道开始,一路上满是摇旗呐喊的群众,“加油!”“加油!”声浪此起彼伏,为我们注入了太多陌生人的善意鼓励……

“一个人跑得快,一群人才能跑得远”,这句话无疑在我的首马旅程中得到了验证,筋疲力尽之际,是周遭同伴的伙伴、志愿者们补给、群众的鼓励给了我继续坚持下去的动力。前面10公里状态比较平稳,从15公里之后,我已顾不得看风景,只能左脚右脚的机械运动,途中超越了一些选手,又逐渐被反超,每完成一公里就期待着下一公里的路标快点出现……

终于熬到了具区路折返点,意味着即将到达终点,就这样咬着牙,脑海中只剩一个念头:完成比赛!突破自我的时候,就是现在!相信自己!100米、50米、20米、终点,完赛!我的首个半马在最后的冲刺下圆满结束,当我跨过终点线的那一刻,成绩定格在1小时56分02秒。

如梦似幻的感觉,像车穿行在云里雾里一样,准备了那么久我不停地地问自己,这是真的吗?我真的跑完了吗?直到领取完赛包的那一刻,我还是迷糊的,不清醒的,或许,所有的第一次都带有迷幻色彩,让人深刻难忘,又始终记不清细节。

马拉松是一项有非凡魅力的运动。现实往往让人心生焦灼,只有在跑步的时候,我才能放松下来,感觉到自己切切实实地活着。活着,就去好好努力,每一个人,来到这个世界,都有自己的赛道,找到它,持续发力、深耕下去!

情趣·健康桥

## 去雪堰采桔子

| 杨庆鸣 文 |

每年桔子成熟时,我约三五好友及家属去桔园采摘,人人兴高采烈,自备剪刀,体验桔子丰收的喜悦。

进入果园,可边吃边采,桔子黄澄澄、圆滚滚,惹人喜爱。果园主人朴实厚道,谈好价钱,尽管采摘人“大浮杨梅只吃不袋”。

位于武进雪堰的桔园,离无锡

市区仅需40分钟的车程就到了,桔园里成熟的累累桔子,挂满枝头,雨露滋润,日月韶华,凝练果实。

我熟悉桔花,开于孟夏六月,那像点点米粒一样的花蕾,香飘几里,有种“香先夺人”的情韵。桔花郁如丁香,洁如白兰,给人以“六月寒雪”的凉意,沁人心脾。花朵招引无数蝴蝶,翩翩起舞,蜜蜂嗡嗡。

身临桔园,我被浓浓的桔香所陶醉,不由神驰遐想,思绪万千。桔花,没有菊花的五彩缤纷、千姿百态,她们虽然名字音同,但开花的季节不同,性格也不同。

桔花,没有梅花的傲霜斗雪,幽香浮动,但桔叶在凛冽的寒风中,仍然枝叶茂盛,郁郁葱葱。

桔花,属于夏季之花,纯净素洁,迎着骄阳,载着炎暑,越开越旺。

桔花,热情洋溢,朴实无华,她们亲密无间,簇拥一起,万枝千树,一开就是

一大片,花儿在常绿的枝叶间,一展“无穷碧处皆飞白”的风采。微风过处,宛如绿色的海洋里泛起朵朵的浪花。

桔树花开花落,香雪铺地,郁馨之余,留下颗颗青果,待到中秋过后,翠绿丛中点点红,饱霜新桔万株金,信手拈来满室香,点缀山麓,引人无数。

道问风景独好处,最是桔红橙黄时。

今年是我约友人第二年去采摘,果园主人已提供剪刀,无需自备了,大家感觉轻松,脸上露出了笑脸,这时,我想起屈原的《橘颂》:“愿岁并谢,与长友兮。”我愿与橘树同心并志,一起度过岁月,做长久的朋友。还要“深固难徙,更壹志兮”,从采桔中,学习橘树的道德品行。写到此,有人会说,桔与橘有什么区别,其实,橘早于桔,橘桔相同,南北方叫法不同而已。

欣然走笔于此,也是食蟹正当时,有一种醉蟹,需用生姜、紫苏、橘皮、盐等煮蒸,其橘皮起到很好的提味去腥效果,可见,桔子还可入菜,是饮食中的雅士。



三思而行 插画 戎锋