

域外

在行走中 发现塔什干

□ 李逸远

探索的脚步能不断拓宽

狭窄的眼界,更多的精彩仍

待我持续探索

时常会去塔什干市中心的帖木儿广场散步,晨光夕影交替间,广场中央横刀立马的帖木儿雕像已是我相识两年的“老友”。

我曾无数次伫立在乌兹别克斯坦首都塔什干最中心,领略这位“老友”的飒爽英姿。逛过著名的恰尔苏巴扎,游览过哈斯特伊玛目清真寺,品尝过乌兹别克斯坦特色餐饮以及各色应季瓜果……照理说我对这座城市早已轻车熟路。但因为待久了,初来乍到的新鲜感和兴奋劲消失,我对周遭生活的敏感度开始“钝化”,逐渐丢失了探索这座城市的渴望,放缓了脚步。于是,我试图找回那久违的新鲜感。

索闻塔什干“玛丽卡”电子市场是乌数码产品发烧友的天堂。这个电器市场其貌不扬,沿街主营空调、冰箱、灶具等大件电器的店铺规模并不大。穿过任意一家店铺进入其中后,你才会发现原来别有洞天!“回”字形的大型商圈里,手机、电脑及相关配件,各国品牌、最新机型一应俱全;吹风机、暖风机、洗衣机,五花八门的电器应有尽有;吆喝声、讨价还价声、店面传出的各类音乐交错杂糅……令人有种置身北京中关村的错觉。

一度以为恰尔苏巴扎该算是塔什干规模最大的市场,可名为“阿布撒黑”的批发市场完全刷新了我对塔什干市场的认知。这里每天有无数车辆进进出出,载客的、卸货的、前来购物的,偌大的停车场显得十分局促。摩肩接踵的购物体验容易让人联想到北京动物园的批发市场,商品种类自然是包罗万象:床上用品、棉线纺纱、服饰布衣、锅碗瓢盆……一间店铺紧接一间,走上十来米来往就会出现岔口,前后左右都是店面,一不小心就会“迷了路”。在这浩瀚如洋的市场里,要想快速找到所需商品并不容易,求助就近的商家总是屡试不爽。当然,批发市场总是免不了同质化竞争。当你遇到多家商铺都售卖同一款商品的情况时,与其费时费力地尊奉“货比三家”的购物法则,倒不如讨到符合心理预期的价位就果断下手。

探索的脚步能不断拓宽狭窄的眼界,勇敢地尝鲜更能感受塔什干餐饮业的发达:精致的欧式菜肴、清雅的日韩料理、贴近当地人口味的改良中餐以及地道的乌兹别克斯坦美食,不同风味、装修迥异的餐厅宛若百花,绽放在塔什干的街头巷尾。欧式主题餐厅多主打法国和意大利风味,约上三五好友在清闲的周末坐进这样一家餐厅,不紧不慢地享受周到细致的餐桌服务,用舌尖感受美味料理带来的身心愉悦,闲侃天南地北,暂别压力烦恼,甚好!

塔什干的日韩餐厅随处可见,我也经常光顾,但时常会困惑:同样是用筷子食用的日韩料理为何能在世界各地广受欢迎?塔什干有家改良中餐在当地人口中口碑极佳,在这里不仅能大饱“中国口福”,还能从这熟悉又陌生的风味中直观感知当地人的口味偏好。塔什干的街头有许多广受外国人欢迎的餐厅,这些餐厅往往装修精美、就餐环境良好,能有如此旺盛的人气,菜品口味自然也不会差。然而,最正宗、最美味的乌餐往往隐匿在社区街道那些毫不起眼的小铺里,只有吃过这些铺子做出的饅、烤包子和抓饭,才算真正尝到了乌兹别克斯坦的家常味。

的确,塔什干远比我想象的有意思:在帖木儿雕像前遥想他意气风发的那些年,清真寺里向睿智老者取经乌兹别克人的生活哲学,在塔什干“中关村”、批发市场里感受与国内“一屏淘得天下货”完全不同的购物乐趣,在各种美食融汇的都市里拿捏恰到好处生活节奏……更多的精彩仍待我持续探索。



帖木儿广场上的帖木儿雕像。

李逸远撰

全民健身没“淡季”

□ 苏大鹏

进入冬季,人们进行体育运动热度始终不减,无论室内还是室外运动场所都能看到多种运动项目锻炼和比赛的场景。就连昔日喜欢“猫冬”的居民,也开始换上冬季运动装备,走出家门,到运动场上一展身手。

室内运动好热闹

一入冬,辽宁省大连各个室内体育馆的篮球、排球、羽毛球、乒乓球场地抢手起来。地处大连西岗区、建筑面积达2万平方米的大连市民健身中心内,篮球、羽毛球等专项运动馆在周末和平日下班以后的开放时段几乎爆满。

王晓刚是大连一家业余篮球俱乐部的组织者,通过互联网,许多篮球爱好者聚集到一块,每周末都要来此进行一个半小时的训练比赛。他说:“要不是我们提前预订,这个场地恐怕早就被订出去了。”据他介绍,冬季室内篮球场格外难订,“篮球运动受季节影响大,特别在冬天,长年打篮球的都从室外转到室内了”。

交叉上篮、定点跳投、传切配合,这个业余俱乐部的训练颇为专业。王晓刚介绍说,队员们都是篮球爱好者,许多还曾受过专业训练。“我们的爱好没有因为工作中断,每周末的篮球训练比赛都是我们最快乐的时光,无论春夏秋冬,从不中断。”一位队员说。

在大连市民健身中心羽毛球馆,几乎可见同样场景。现场没有一处空场,许多正在等待场地的市民正做着热身运动。“羽毛球运动非常受场地限制,许多爱好者一年四季都在馆里打球。虽是冬天,可这里似乎人更多了。”一位正在热身的市民说。“现在这运动也兴‘扎堆儿’,瞅着大家都来打球这心里也痒痒,都跟着来打。”另一位在一旁接话来说。

健身房里也不好热闹。“去年冬天,没注意锻炼,本来还挺健美的身材开始发胖。今年,我一定要把多余的‘膘’减掉。”在大连甘井子区西南路一家健身中心,市民陈浩明正挥汗如雨。“在我们这儿坚持锻炼的市民,无论是减肥的还是练肌肉的,目的只有一个,就是保持健康的生活方式。”这家健身中心的工作人员说。

室外运动花样多

虽地处东北,大连的气温却没那么“东北”。典型海洋性气候让这里冬无严寒,夏无酷暑。即便在冬季最冷时节,许多室外体育运动一点也不耽误。

徒步走是近年来继广场舞之后又一项全民化运动形式。在大连,随处可见进行徒步运动的市民。近几年,大连的城市运动名片也增加了一个——“徒步城”。

大连滨海路徒步栈道是市民开展徒步运动的集中地之一。那里的海风有些大,大家都戴着厚厚的防护面具。一位阿姨说:

“猫冬”不再

□ 牛瑾

我们从来就不缺少的冰雪热情如今被烧得更旺,身处这样的大环境当中,总有一天会被感染

冷空气来袭,天气又冷了几分。“好静”的我,终于有理由名正言顺地猫在家里,不踏出房门一步。因为在我看来,冬天不适合运动。这样的我,却被身边的朋友狠狠地“教育”了一番,她说,全民健身没有“冬季”。全民健身没有“冬季”,此话怎讲?一来,每个季节都有它最适合的项目,一到盛夏想游泳,每逢天寒想溜冰,没有哪个季节是不能运动的。再说,现代科技的发展又让很多项目不大受季节影响,不存在所谓的“空白地带”。二来,民间俗语有云,“夏练三伏,冬练三九”“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”。古语、俗语蕴含实践真知,是祖祖辈辈在生活中积累下来的智慧,既然如此,更新观念、改变“猫冬”习惯总是好的。

只是,改变从来就不是一件容易的事,投身冬季健身运动还要加个“更”字。严冬时节,天冷路滑,间或雾霾侵袭,为交通出行和户外运动的开展增加了不少麻烦。人都是有惰性的,既然麻烦,那就干脆缩在温室,两耳不闻窗外运动之声,做个宅男或宅女,不为冰雪季的健身而兴奋。人的惰性又都是需要不断克服的,当你终于在漫漫冬日里亲近了自然,放松了身心,就会在嘴里呼着气、脸上流着汗的状态下感受到一种惬意,这种惬意无所谓形式、无特定目标,是最本真的快乐。

即使一时过不了自己的心理关,也不用担心,因为所有人都会“帮”你。全民健身已成为很多人的生活方式,谁都有那么

几个“不是在健身,就是在去健身的路上”的朋友。看着他们贴出的照片、变好的身材,总会在某个时点触动你的神经,让你迫不及待地加入他们的行列。更重要的是,借助2022年北京冬奥会申办成功的“东风”,我们定下了“三亿人上冰雪”的目标,这也是推进全民健身的重大一步。事实上,在擅长冰雪运动的北方,近几年雪场等基础设施的水平日益提高,大城市中的中小型滑冰场也多了不少,周末满是嬉戏和练习的“冰雪一族”。在曾经不擅长冰雪运动的南方,北冰南展趋势也很明显。在上海,每年都会举办高水平的冰上赛事;在南京,有些学校开设了冰球、冰舞等冰雪课程;在广州,大型室内滑雪乐园正在建造当中……我们从来就不缺少的冰雪热情如今被烧得更旺,身处这样的大环境当中,总有一天会被感染。

当然,热情被点燃、兴趣被勾起之后,还得掌握点技巧。在此温馨提示,冬季运动准备活动要充分,根据各自的身体状况选择活动的时间段;对希望保持身材或减肥的人来说,不妨在冬季提高锻炼强度和力度,增加动作组数和次数,相应延长锻炼时间。总之一句话,必须适时适度。

这,就是身边的朋友“教育”我的内容。我被说服了,正在网上翻看着室内冰场、周边雪场的信息。那么,你呢?是否也认同了“全民健身没有‘冬季’”的观点?如果答案是“认同”,就借用一句老话来问:“你准备好加入冬季健身的队伍了吗?”

爱上马拉松 跑出精气神

贸然加速冲刺,是长跑的“一大忌”。人生何尝不是,越接近

成功,越要按捺住激动,才不至功亏一篑

2017年12月17日,我参加了离家仅100公里远的井冈山半程马拉松赛,以1小时54分的成绩,为2017全年马拉松参赛之旅画上了一个句号。

迈开腿跑步,直至跑马拉松,还是2013年1月的事。人到中年,平时活动量比较少,体型偏胖,有“三高”的潜在风险。参加体育锻炼,全家人都支持,可找准适合的体育项目,也颇费思量。

我有个跑友,他爱人听他说要跑马拉松,一百个不答应,说40多岁的人了,瞎折腾。但一段时间后看到他精神不错,他爱人有时还会骑自行车在身边陪着。身边的小伙伴们也从看热闹转向纷纷加入。受此感染,我也迈上了跑马拉松的“不归路”。

参赛地的迭变,之于“老马”,只是移步

换景而已,心若止水。但每次同行,总会有几位“初马”,兴奋之余略微有点紧张。每次同他们分享体验,我总会按捺不住内心澎湃,回溯“跑马”历程。

我们跑友选择参赛地,其实也挺有讲究,一般是江西周边省份方圆300到500公里内,火车或拼车自驾只需半天就能抵达。都说跑马拉松挺能磨炼意志,除了漫漫42.195公里(全程)或21.0975公里(半程)对人身全面考验外,应对各种天气、赛地坡度、补给,也需足够勇气。

2016年,我和跑友来到江西省婺源参赛,还未仔细品味中国最美乡村的徽派建筑和苍翠欲滴的茶园美景,就“吃”到连续数公里长坡的“苦头”;到了2017年3月,全程兜头的大雨,让我对广东清远婆婆的榕树根本无暇顾及;12月

中旬转战革命圣地井冈山,零下好几摄氏度的气温,更是让我不敢停下奔跑的脚步……

参赛多了,头天晚上听着滴答的雨声,我就该吃吃、该睡睡。毕竟,老天爷的脸色我左右不了,能做的只有自己多休息、少荤多素,保持好体力才是王道。

这些年辗转大江南北参赛,也让我从这项艰苦运动中悟出了不少道理。其实,马拉松是人生的浓缩。开赛鸣枪之初,大家都在同一起跑线,没有优劣之分,就像每个人的涉世之初。全程马拉松则像整个人生,不经过刻苦磨炼,不付出真功,是难以完成的。不争一时快慢,不恋一城一池,漫漫征途中,保持合理配速,体力均匀分配到点,才是正确的选择。

马拉松是项热闹的运动,赛道上到处都是人,或快或慢,或停或走。双脚灌铅,步履蹒跚时,旁边一句暖心“加油”,都能提振士气;能量耗尽、饥肠辘辘时,志愿者递上的补给,简直就是“仙丹玉液”。

如果说前半程路边指示牌公里数是逐

渐增大的话,后半程就是不断看到希望的“倒计时”。看着剩余数字慢慢变小,直至归零,那是一种征服过后的愉悦。只是这种体验足够虐人,是真刀真枪的挑战,而且不分男女、不问长幼。

因为之前体能的逐渐耗尽,30至35公里是跑马拉松中容易出现“鬼门关”。此时,所有跑者都一样,唯有咬牙坚持。老习惯,到了每个补给点,用水、饮料、香蕉、圣女果等填充胃,刺激我的味蕾,补充接下来需要的糖原。

到了42公里,只剩最终的195米,那是即将完赛的标尺,但切勿高兴太早。此时的身体已是强弩之末,贸然加速冲刺,会导致猝死悲剧的“最后一根稻草”。人生何尝不是,越接近成功,越要按捺住激动,才不至功亏一篑。

每次跨过终点计时拱门,刹那间,我总有挑战成功、身心升华的欢愉。

走下赛道,从零开始。我知道,爱上马拉松不会错,它能赶走亚健康,磨砺精气神。

□ 刘祖刚