

走,周末徒步旅行去!

□ 赵 晶

我们旅行的每一段路,少有笔直顺畅的坦途,或许一路走来,都是磕磕绊绊、举步维艰。重要的是,我们收获了这一路的风景以及独特的经历

丽画卷。我们一路欣赏周边美景,谈笑风生,步履轻盈矫健,不知不觉忘记了走路

的劳累。路途中,松鼠、蜥蜴、野兔等小动物时常在我们身边窜来跳去,为略显枯燥的旅程平添了诸多乐趣。远处几只土狼安静地趴在草丛中看着过往路人,大家并不担心会受到袭击。当地非常重视生态保护,动物和人类能够和谐相处,野生动物并不会主动攻击人类。安兴奋地告诉我们,她和朋友曾经在一处国家公园中近距离遇到过棕熊和响尾蛇,遗憾的是她们都没来得及拿出手机拍照。当我问她会不会感到害怕时,她说当地人

都认为与野生动物不期而遇是非常幸运的一种经历。“你不伤害它,它也不会伤害你。”安的这番话意味深长。时值午后,烈日依旧炽热。尽管我们涂了厚厚的防晒霜,但还是能感受到皮肤灼烧般的刺痛。阳光直晒,似乎要榨干皮肤上的每一滴水,在衣服上留下一道道白色的盐渍。大家的脚步开始沉重,每迈一步都显得十分艰难,手中的登山杖也从可有可无变得不可或缺。抬头向前望,仍

是无尽的长路陡坡。我开始盲目地找寻各种托词中断我们的行程:身体太累了恐怕吃不消,晚上还有场球赛要看,太晚回去山区没有路灯会很危险……都说登山的理由只有一个,放弃的理由却是各种各样,任何一条都足以让你前功尽弃。安此时似乎看出了我的犹豫,她鼓励我们:“这个世界上任何有价值的东西在获取过程中必定荆棘密布,充满艰辛。你真的甘心放弃你之前所付出的努力吗?”这句话点醒了我,生活从来都不会一帆风顺,谁没有艰难的时候?既然都是这样走过来的,那就让我们再咬牙坚持一下吧。于是我们相互帮扶,继续前行,走累了就歇一会儿,心情放松下来,自然就不会错过远处的风景。回望山下,真不敢相信,那一段段蜿蜒曲折的山路,就是在绝望中的我们一步一个脚印走过来的,顿时一种战胜自我的成就感油然而生。

转过一道弯,山顶近在咫尺,此时横亘在我们面前的是由许多巨石堆积而成的陡峭斜坡,几乎无路可走。我们不得不收起登山杖,在巨石之间寻找缝隙,近乎攀爬般

完成了这段最为艰险的路程。经过艰苦跋涉,当大家精疲力竭爬上山顶时,这里已聚集了众多游客,都在等待一天中最美的日落时分。

山鹰在上空盘旋,滑翔伞爱好者在蓝天下自由翱翔。站在山巅,豁然开朗,清风徐来,令人心旷神怡。此时,在众人的惊叹声中,海面的斜阳逐渐下沉,天空的颜色开始生动起来,炫目、灰白、深蓝,直到姹紫嫣红,烧出了满天云蒸霞蔚……远处灯火闪烁,车流、房屋影影绰绰,一座光影斑斓的城市在山脚下延伸,继续舒展它的辉煌。置身水光天色中,流连忘返,刚才旅途中的一切失落都在这夕阳的余晖中得到了补偿。

有人说生活就像一场旅行,每一段路都是一种人生的领悟。现代生活中,当我们整日沉醉于朋友圈、打游戏、看娱乐剧的时候,我们有多久没和爱人牵手并肩,在黎明时分欣赏喷薄日出、在皎洁夜空仰望璀璨繁星?我们有多久没陪老人孩子一起郊游野餐、放飞纸鸢?我们旅行的每一段路,少有笔直顺畅的坦途,或许一路走来,都是磕磕绊绊、举步维艰。但没关系,重要的是,我们收获了这一路的风景以及独特的经历。这些,都足够让你更加优秀、与众不同。在这个美好风景都聚集在方寸屏幕中的躁动时代,让我们关掉手机,走进自然,来一场徒步远行,去寻找那一片渐行渐远的宁静和充盈。

来缅甸 看藤球

□ 白玉竹

天地间,一块平整的空地,一张直立在中央的简易网,一群热情洋溢的参赛者和一众激情澎湃的村民,就组成了一场备受期待的比赛

藤球一直被奉为缅甸国球,是缅甸的民族传统运动项目。它盛行于700多年前缅甸第一个封建王朝——蒲甘王朝时期,并流传至今。藤球比赛一直是缅甸运动员为国争光的重要“利器”。虽然在今年的雅加达亚运会上,缅甸只有藤球女子双人赛夺得一枚铜牌,但缅甸曾连续在上两届亚运会上分别获得了两项藤球比赛冠军,并多次在东南亚运动会藤球比赛中夺冠,实力不容小觑。

藤球是用细藤条编制而成的黄色空心圆球,体积小、重量轻、外壳坚硬。踢藤球时,需运用脚腕、膝关节等支配和控制球,不使其落地,动作与中国的毽子运动类似。藤球比赛是一项融合了排球和足球特点的运动,两队隔网竞赛,观赏性、竞技性很强。藤球比赛的规则和技术动作与排球相似,所不同的是以脚代手,因此又被称为“脚踢的排球”。比赛中的基本动作——踢球,通常需要将脚踢到半空中齐肩的高度,相比较下技术更加精确高难。在足球比赛中偶尔能看到的倒钩动作,在藤球比赛中时时刻刻都在上演。惊心动魄的杂技式动作,令人惊叹藤球运动员的弹跳能力和柔韧性。

藤球运动是由马来西亚一种名为“sepak raga”的运动发展而来的。在11世纪,东南亚许多国家的文化中就有关于藤球运动的记录。人们在劳动之余,围成一圈,不用手和胳膊而用头顶球、用脚踢球,使之不落地在空中停留尽量多的时间。1945年在马来西亚的槟榔屿举行了一场藤球表演赛,引起了巨大反响。1960年,一套借鉴排球比赛的规则制度建立起来,这项运动也正式被定名为藤球。1965年,藤球被正式列为两年一度的东南亚运动会正式比赛项目。1990年北京亚运会上,以在场中使用网为标志的现代藤球被列入正式比赛项目。

来到缅甸之后,我发现普及率最高的运动就是这古老的藤球,它在缅甸人心中地位独特,足以媲美乒乓球在中国的地位。藤球制作简单,材料随处可取,踢藤球所需的服饰装备和专业运动场地限制也不多,门槛比较低,深受民众喜爱。无论乡村还是城市,随处可见玩藤球的人群,参与度极高。

在乡村的日常生活中,劳作之余,玩藤球成了小孩子们和青年们的主要休闲游戏。年长的人们也会带着村子里的年轻人组成藤球小队,进行默契和技术上的训练,以备战村里每年举行的藤球大赛。天地间,一块平整的空地,一张直立在中央的简易网,一群热情洋溢的参赛者和一众激情澎湃的村民,就组成了一场备受期待的比赛。村民们用这种朴实无华的方式,诉说着他们对藤球的喜爱。在缅甸被奉为“神鸟”的乌鸦和随处可见的流浪狗也是藤球比赛的忠实观众。

虽然缺少了乡村的安逸,匆忙的城市生活也并没有消磨掉民众对藤球的热情。但即使在缅甸最繁华的城市仰光,基础设施建设也并不完善。虽然仰光市内已经建设了约50个专供藤球运动使用的场地,但对于大众需求来说仍是少之又少。大部分民众随意在街边的空地上,约上三五个人围成一个小圈互相传球,便组织了一场藤球运动,其对场地的适应能力可见一斑。地处热带的缅甸,雨季漫长,约有5个月。旱季时日照极为饱和,酷热难耐。但不管高温日晒,还是雨后泥泞,他们都踢得专注又认真。有人围观,他们也只是微笑回视,下一刻又专心于自己眼前的藤球。不只是对待藤球运动,缅甸民众遇而而安的淡然心态,已深深镌刻在他们的文化当中。

在缅甸,夹脚拖鞋和纱笼是极具特色的民族服饰,男式的纱笼称作“笼基”,女式的则是“特敏”。很多情况下夹脚拖鞋多有不便,所以他们也经常赤脚行动。平日里踢藤球时,并不需要穿专业的鞋类装备,许多人都是直接赤脚踢藤球。旁人看着都会觉得自己的脚仿佛在隐隐作痛,踢球人却乐在其中。不仅如此,男士长至脚踝的“笼基”也不适合运动,因此他们会将“笼基”底边卷起系在腰上,方便双腿行动,缅甸中还专门有一个词汇形容这一动作。街边所见的藤球运动爱好者多为男子,大概是女士“特敏”更方便运动,也无法缠绕到腰间的缘故吧。

对于缅甸人来说,藤球往往一直伴随着成长全过程。小孩子蹒跚学步时就抱着藤球玩耍;课间活动时,学生们多以踢藤球为乐;成年人的休闲运动里也少不了它。在缅甸,像每个男孩子都要“出家”一次的风俗一样,每个男孩子都会踢藤球也是约定俗成的事。对于他们而言,藤球运动是深植于内心的习惯和爱好,必将一代代传承下去。

罗霄之巔蹕古道

□ 古志雄 刘祖刚

近亿块石板、石块铺就的蜿蜒山路,在平均海拔千米以上的崇山峻岭间盘旋,形似一条神奇“彩带”。青苔石藓依旧如昔,记载着岁月沧桑

提起位于罗霄山脉的井冈山,人们很自然想到名闻遐迩的主峰和杜鹃山。在距其数十公里外的遂川大汾,主峰江西坳名气也不逊色。

江西坳位于井冈山市、大汾镇上坳村及湖南炎陵大院农场交界,海拔1842.8米。江西坳的名气并不在于它的海拔,而在于它有一条由青石铺砌、至今原貌依旧、有着350多年历史的湘赣茶盐古道,以及2万多亩成片的云锦杜鹃。

近亿块石板、石块铺就的蜿蜒山路,在平均海拔千米以上的崇山峻岭间盘旋,形似一条神奇“彩带”。青苔石藓依旧如昔,记载着岁月沧桑。茶盐古道是清朝湘、赣、粤三省的交通要道,大汾乡民肩挑手提,将茶叶、扎扇、石灰、鱼苗等土特产品经古道运往江西本省或湖南、广东,换回食盐等日常物品。

古道修建于1663年至1665年间,由清朝廷组织,起初为泥路。1883年左右,得益于湖南炎陵大院的富商成启昌捐资,道路镶砌成使用至今的石板路。

行走其上,石板、石块或大或小,或方或长,皆取材于附近山体,极少人为雕琢,却十分平整。人行于上,如履平地,并不“崎岖难行”,让人惊叹前人的高超技艺。

据老人介绍,成启昌在20岁以前还很穷,主要靠挑茶叶、石灰等到广东去卖,做些小生意谋生。一天,他挑着东西返回湖南时,感觉肚子不舒服就停下解手,顺手从路边扯了把灯芯草当手纸。这一拔不要紧,竟发现草下埋着两块大金砖。他就靠着金砖起家,成了远近闻名的大财主。看到昔日穷光蛋成了大富翁,人们纷纷议论他发的是不义财,要多做好事、善事才能逃脱厄运。他开始反思,认为乡亲们说的不无道理,于是出巨资把江西坳至赵公亭全部用石板、石块镶砌好,并按每块石头一个铜钱的高价结算工钱,成就一段佳话。

随后,茶盐古道两边陆续建起无数客棧货店,人气鼎盛,热闹非凡。每天早上光猪都可以卖三五头……作为当年重要的一条通道,它见证了江西与湖南、广东繁荣的商贸往来。古道虽有些历史,但至今依然保存完好。其里程之长,在古驿道中实属罕见。井冈山革命斗争时期,古道还是根据地的“红色枢纽”,毛泽东、刘伯承、王震等老一辈无产阶级革命家都在这里留下了光辉“脚印”。

初秋时节,行走在古道间,阳光从翠竹缝隙投射下来,斑驳的树影随风摇曳。听着童音稚润的歌声,古道瞬间有了生机活力……潺潺水声,啾啾鸟鸣是大自然的天籁之音,也是轻撞耳膜的动人乐章。时间停滞,古道无年,青山不老。在江西坳古道边,成片的云锦杜鹃更是一绝。林业专家考证,这是全国乃至全球连片规模最大的、保存最好的杜鹃林。每年清明前后,漫山遍野的杜鹃花团锦簇、蔚为壮观,让人叹为观止,流连忘返。茶盐古道和云锦杜鹃相生相伴,声名鹊起。随着越来越多的游客来此探幽、赏云锦杜鹃之美,相信这里将会重现昔日的繁华景象。



七彩丹霞

如果你去大西北,一定要去甘肃张掖感受七彩丹霞的壮美和震撼……

七彩丹霞位于张掖市临泽县倪家营乡。数以千计的悬崖山峦全部呈现出鲜艳的丹红色和暗褐色,相互映衬,各显其美,展示出“色如渥丹,灿若明霞”的丹霞地貌。

景观地貌主要由1.35亿年至6500万年前的白垩纪“红层”经结构运动、流水与风力的侵蚀作用而形成,以层级错落、形态丰富、色彩斑斓、气势磅礴而著称,是中国独有的彩色丘陵地貌,享有“中国最美的七大丹霞地貌”“世界十大神奇地理奇观”等殊荣。

翟天雷图/文

用跑步认识一座城

□ 杜秀萍

我跑过春意盎然,跑过夏树苍翠,跑过秋风瑟瑟,跑过冷冽寒冬。爱上用跑步的方式,去感受身边的环境,去认识一座座陌生的城市

草原、星空、马拉松,组成一幅令人心潮澎湃、向往憧憬的画面。8月25日傍晚,蒙泰·2018鄂尔多斯国际马拉松鸣枪开跑,来自21个国家的2万多名选手穿越城市与草原,伴着夕阳与星月,体验了一场充满激情和浪漫色彩的赛事。

鄂尔多斯,位于黄河“几”字形湾内,是成吉思汗掉落金马鞍、深深眷恋的地方,成吉思汗陵墓也因而修建于此。以跑步的方式,认识这座历史悠久、壮阔静谧之城,你会看到它生机勃勃、律动轻灵的另一面。处暑刚过,鄂尔多斯迎来一年中气候最舒适的时节。一位跑马老手说,这时举办的鄂马最适合首次跑马拉松的选手,不光环境宜人,赛道平且宽,补给更是充足周到。笔者有幸作为其中一员,在这里体验了人生第一次马拉松比赛,完成半马200(即2小时)挑战。

起跑时的心情,紧张又兴奋。看着长长的赛道,想着21公里多的距离,压力瞬间袭来。深深吸了几口气,心里暗暗鼓劲儿,朝着目标尽力去跑,不强求但也不松懈,加油!

令人惊喜的是,紧张压抑的心情,在跑出约5公里后得到缓解,还变得高涨起来。因为,壮观美丽的风景映入眼帘!全长1005米的双塔双索斜拉桥——康巴什大桥映衬在蓝天白云下,68对斜拉索呈对称伞状,将天空勾勒出美轮美奂的几何空间。选手们纷纷赞叹,拍照留念。我也被这美景鼓舞,浑身像打了鸡血,脚步不自觉轻快起来。

“兔子”,即马拉松比赛中的配速员。跑步进入状态后,追赶“200”配速的“兔子”,成了我的下个目标。可望着前方奔跑的人群,连“兔子”的影子都看不见,加油追!超过一个个选手,超过一群群选手,终于,远远看到一个被人围着,戴着“兔耳朵”发卡、系着氢气球

的“兔子”,奋力追上后,发现他是“215”配速。再继续追!不停追赶,对体力消耗很大,但在坚持跑过10多公里后,全身的筋骨终于放松开,笔者开始体验到“跑嗨”的感觉。此时夕阳西下,金色余晖映红选手们的脸庞,将大家跑步的身影拉得细长……抬头望着天际边的落日晚霞,脸上拂过

阵阵清凉晚风,此境此感成为最好的补给,激活我满身的细胞,放开步伐,尽情享受畅快奔跑的乐趣!

随着跑的距离越来越长,脚步也沉重起来,速度越来越慢。这时耳边传来观众们的加油声,“坚持就是胜利!”“你是最棒的!”……还有一群孩子排排坐着,齐声喊着:“加油!加油!”我跑到他们身边,一一击掌,大声回应:“谢谢!加油!”在一声声的鼓励中,在一次次互动中,我不断累加坚持的动力。

18公里,19公里,20公里……离终点越来越近!最后的冲刺,奋力一搏!200,我来了!耳边的风声呼呼而过,加油声此起彼伏,飞快的脚步在“1:55:49”那一刻,冲过终点线!我做到了!人生首次半马,完成目标!

坚持跑步一年多,累计1000多公里,这次半马体验,是最好的反馈和礼物!

这一年多,我跑过春意盎然,跑过夏树苍翠,跑过秋风瑟瑟,跑过冷冽寒冬;跑过汶川新城,跑过库布其沙漠,跑过杭州西湖……爱上用跑步的方式,去感受身边的环境,去认识一座座陌生的城市。

摸着奖牌上的猎鹰图案,想到人生又多了一道色彩,我的心情也兴奋开阔起来。跑马之路就此开启,去奔跑,去挑战,去实现!