

生活滋味

## 在舟山跑马

冯志军

先生生日那天，我去舟山跑人生中的第二个马拉松。是半马，全程21公里。“首马”在宁波奉化，奉化七八月盛产桃子，当时漫山遍野的山桃花和遍布全身的酸痛还历历在目，再出发报名舟马，马上被舟山轻柔的海风和鲜美的海鲜说服，这又是一次别具一格的跑马之旅呢。带着这样美好的愿景，我踏上了“舟马”的征途。

清晨5点，酒店楼下的海鲜面馆早早开了，是一家不起眼的小店，窝在街巷的角落，和千万家遍布舟山街巷的小馆子一样普通、实诚。店主黝黑的脸上还带着海风的痕迹，她端出了份海味十足的汤面。我们的注意力被这份海鲜面吸引，大虾、花蛤、虾蛄、带鱼、小蟹……带着海风的咸香迎面扑来，算价格才13元。大碗里盛装着的各种小海鲜，是一个普通舟山人的盛情，更有舟山这座城市的热情。不知不觉中，一碗海鲜面下肚，我们起身和店主告别，便迎着海风出发了。

冬日清晨的舟山有点清冷，我们沿着海边的堤岸走着，变幻莫测的云，被刚从海平面上醒来的太阳镶上了一圈金边儿，海风徐徐，海鸥低飞，泊在岸边的渔船随海浪轻轻向我们招手。

路上的人越来越多了，大多是跑马的选手，大家身着蓝色比赛服，肩背明黄双肩包，从四面八方聚拢在主道上。天下跑友是一家，昨晚在酒店用餐时，隔壁几个包厢的，还都是我们宁波地区的跑者呢。这次的舟马汇聚了德国、英国、加拿大等17个国家和地区的跑友，吸引了1.5万名五湖四海的人欢聚在此，南腔北调的人们，操着各地口音的普通话欢声笑语，一时，街上成了欢乐的海洋。舟山凭什么成为一块巨大的磁石呢？

发令枪在7点半准时鸣响，风中彩旗飘扬，空中彩弹纷纷，眼前人头攒动，无数跑者在欢呼声中有序前行。

我个儿小，跑步经验也不足，正迈着麻雀般的步伐惴惴时，一个小姑娘凑了上来：“姐姐，别怕，我是舟山本地人，我们一起跑吧。”一下子，对于未知的不确定性被打破了，瞬间觉得赛道旁的海更阔了。她让我想起从宁波嫁到舟山的师姐，很多年没见面，但同一个朋友圈的驻足、同一个时空里的成长，让我们瞥见彼此的美好和富足，更让我了解了舟山这座清俊的城市。

赛道边摩肩接踵的热心观众中，有我多年未见的姐姐吗？他们手持鲜花、手机、鼓棒……无一不是为了欢迎我这样远道而来的客人。而我们，在他们满溢着幸福的脸庞上，何尝不能感知到这座城这城里的人的周全和热情呢？舟山的人，是舟山成为磁石的理由吧。

赛道上的跑者们三三两两，夫妻、父女、朋友闺蜜、跑团跑友……他们有的肩扛大旗气势磅礴；有的手执小音箱，沉浸在自己的节奏中；有的相互扶持鼓励着往前；有的你追我赶一路飞扬。头发花白的老者在众人的呼喊中精神越发矍铄；中年人毫不气馁，一步步铿锵有力，在既定的节奏中果断向前；年轻人甜蜜昂扬，舟山的天舟山的海舟山的空气都被他们收入囊中；前路漫漫，大家有的是继续拼搏的力气和劲头……这样的鼓励和昂扬，也是舟山成为磁石的缘由吧。

已是11月底，海边的太阳晒在背上还热烘烘的。我最喜欢10公里左右的那段赛道，过了三个温婉的坡道后，是一览无余的坦荡，左手边是大海，右手边是农田和居民房。很多跑友纷纷停下，对着大海呐喊、拍照。有的跑友可能第一次见到海，手执直播杆，对着镜头一会儿哭一会儿笑，恨不得把此生对海的热爱，都在这瞬间一并抒发。一股咸咸的海风钻入了我的鼻子，亲切自然，令人想起渔船归来，蹦跳在渔网中的海鲜，蟹是张牙舞爪的，鱼是透亮鲜活的，虾是柔软活泼的……渔民脸上的褶子，嵌着深深浅浅的海风，在机帆船一阵阵突突的催促中，把属于大海的深情，一擦擦一筐筐，奉给四面八方的食客。我又想起了早上那碗“海鲜面”，这样的周全和淳朴，是舟山吸引大众的一张名片吧。

赛后，跑友们都累得一拐一拐的，可舟山那么多免费景点的福利，那么多还没见过面的小海鲜，那么多的人文景致，还在吸引我们。最后决定再留宿一晚，去看那心心念念的普陀山、大青山，去登上渔船看那透骨新鲜的海鲜，去走街串巷和当地人攀谈，感受他们浓浓的海气……

每年的十一月，去舟山跑个“马”吧，跑得是否快并不重要，海鲜面、海风、渔船都是让我们出发的理由，或者什么理由都不要，我们只是为了“舟山”这两个字的深情与浩瀚。

似水流年

## 那些年住过的青年旅社

朱勤

首次听到“青年旅社”这个名词是参加“舟山市五月花英语俱乐部”的一次英语游玩活动。我们去上海参加了外语学校的外教主持的英语沙龙，参观了日资企业，然后住在市郊的一家青旅里。那趟旅程要求全程说英语，不小心吐出个中文词藻的需要请全体吃饭，所以大家一路上聊天、唱歌、活动都说英文。

青旅的外观是红色的火车，里面相当整洁、舒适，只是房间是多人合住的。我们选择了4人间的宿舍，夜晚回到房间后用英语交流，直至疲惫不堪，在深夜里睡去。青旅的住宿费相当低廉，一晚每人只需30元，但对年龄有要求，原则上必须35周岁及以下，超龄的需提供健康证明。

后来有段时间，我趁周末经常独自去宁波市游玩。当时，月湖边有座“李宅国际青年旅社”，很多年轻的背包客或穷游族会选择在那里留宿：费用低廉、环境干净、舍友众多，方便年轻人之间的交流。我在那家青旅里遇见过中国台湾的小伙子、美国小伙子以及日本小姑娘，英语是国际通用语言，与他们交流不仅提升英文口语水平，还能互相了解对方故乡的风土人情，增长见识，丰富阅历。特别谈得来的，相约下周末再见，共同去游览宁波的某个景点。

十多年后，我又萌生了去北京读个在职博士的念头。北京的物价贵，为了节省

开支，我并没有住在校方安排的宾馆里，而是在附近找了个青旅。这么多年过去，青旅的收费依旧，6位男青年同住一间的价格依然是每晚30元。睡我上铺的是个比我小5岁的小伙子，他说我有文艺气质，介绍我在学习之余去看了个美术展，是在一个以废弃工厂改建的艺术馆里。展出颇有个性，让我有了流动的美感的概念。而校方则安排学员们去看了陈佩斯的儿子主演的话剧。这些经历都让我大开眼界，夜晚睡在青旅里，满脑子都是新鲜的念头。青旅的被子和枕头都经过消毒和烘干处理，暖暖的，睡眠中有种被太阳拥抱的感觉。

最近一次去青旅是去年，我去宁波寻找多年前住过的“李宅国际青年旅社”。夜晚里美丽的月湖依旧，湖边的李宅却黑漆漆、空荡荡的。青年旅社早已不再经营，李宅恢复成一座历史建筑的本来模样，安静而严肃地立在漆黑的夜色里。所幸，我在不远的中山路上找到了另一家“麻雀窝青年旅社”。粗心的掌柜在登记身份证时竟没有发现我已超龄，使我依然顺利入住了6人的男生间。小伙子们精力旺盛，钻在被窝里玩手机到后半夜，而我不再年轻，早已失去与别人尽兴聊天的兴致，况且还是比我年龄小很多的人。这样的夜晚，有点失落也有点无聊的我，在凌晨3点才沉沉睡去。我想，我的青年旅社住宿史该在这里画上句号了。

心灵隽语

## 此为茶

赵翎羽



轻抿，是苦，在舌尖弥漫，后又化为甘甜，转为温热，流向心田，似一股清泉，洗涤心扉……

此为茶，中华最悠久的文化遗产之一，自神农氏而起，传承至今。

讲台上，老师细心地讲：“茶宜在90℃到100℃之间冲泡，不宜过热也不宜过冷，热则过苦，冷则泡不出茶萃……”那是小学的一堂社团课，我第一次接触茶，并没有多少兴趣。

一壶水在旁“滋滋”地烧开了，不禁好奇。莫非，是要泡茶？

正是。老师拿出茶叶、茶具，工工整整地摆好，开始演示。取叶，温杯，置叶，冲泡，分杯，一丝不苟，我看得饶有兴趣。正兴奋道，老师将茶一杯杯递与前排的同学，解释道：“品茗，是茶道的最后一道工序。”

我轻啜一口，涩中带有回甘，扑鼻清

香，草木的香味萦绕于教室之中，令人心中宁静若这茶一般。

此为茶，世界上最受欢迎的饮品之一，亦为食物疗法的最高境界。

下课后，我查了资料，茶可清热解毒，也可静心安神。不同的茶，不同的冲泡方式，不同的效果，细分后的种类……都令我沉醉其中，细细探寻研读。

后来，我又学了茶道，辨清了不同茶叶，在茶的世界中越探越深，终于触到其核心——茶魂。

茶之魂，乃文人墨客的淡泊名利，陆羽隐居研茶，撰出《茶经》；茶之魂乃扬名中外的融会贯通，以中国之原茶构筑西方官廷之名贵奢品；茶之魂，乃苦尽甘来的吃苦耐劳，茶农以起茧的双手徒手炒制茶叶，制出禅茶。

此为茶，魂在中国，也在我心中。