

总算告别了又潮又闷的酷暑，天气渐凉到了户外跑步最舒服的季节，蠢蠢欲动惦记报名参加马拉松赛事活动的心思又变得活跃起来。

连我自己都没有想到，有一天自己会在跑步这件事上着迷。满打满算跑龄刚满一年，水平还停留在配速提不起来且一想到跑10公里以上长距离就犯怵的阶段，不过菜鸟水准依然不会减弱跑步带来的快乐体验，那可不是简简单单三言两语就能说完的。

开启跑步的缘由是与朋友吹牛，嘻嘻哈哈间提及自己心里设定的“小目标”之一是跑一次半程马拉松，结果“小目标”达成通道便被朋友快速打通，当我看到半程马拉松参赛资格上赫然可以查到自己的名字时，毫不夸张地讲汗毛孔都竖起来了。突如其来的是“幸福”令人躲闪不及，都说“是骡子是马，拉出来遛遛”，可是自己连跑道都没认真上过几次，好像还没有资格讨论到底“是骡子还是马”吧。

虽说自己平日里很喜欢运动，但半程马拉松21.095公里的距离，自己能顺利完成吗？心里一点底都没有。唉，事到临头发愁也没有用，赶紧动真格换了运动服到操场跑圈吧。启动过程可谓煎熬，刚开始时跑3公里自己的双腿就像“灌了铅”那么沉，想到半马距离是3公里乘以7，腿沉也必须狠下心往上加距离。接下来5公里、6公里、7公里……当距离达到10公里时，自己最直接的感受就是“浑身腿疼”，没错，浑身都处于酸痛状态，但又都集中在腿上表现出来。

那真是一段很有趣的经历，朋友们听闻我要去跑什么半马都是一脸不可置信的表情，鼓励的、劝退的、调侃的，真是说什么的都有。认真备赛的过程很像是一次修炼，艰难挪动双腿向前的时候会莫名觉得自己化作国际象棋里的小兵正在奔向对方的棋盘底线博取升变，看似遥不可及的任务在每前进一步后都变得离终点更近，构筑成为筑梦一逐梦一圆梦的美妙旅程。

马拉松比赛开始的前一天，想到自己曾经完成的最长距离不过是区区10公里，为自己能否将剩下11.095公里顶下来的问题所困惑。好在多年的运动员经历让自己的心理素质变得足够坚强，全力以赴去争取吧，水平弱也不会临阵

退缩，即便不能跑完全程也没有遗憾。既然谁都不能给我答案，那我就自己鼓励自己。

意料之外确实最圆满的结果是我的人生首半马顺利完赛！将完赛奖牌挂在胸前的那一刻，感觉自己仿佛是一名得胜回朝的大将军。跑马真的令人感觉很上瘾，特别是跑过终点的那一刻，整个人的境界似乎得到了升华。

如今，天南海北的朋友时不时会因为跑步的事情相互打趣，偶尔还会热情邀约：“有没有时间，来我们这里跑一场？”其中，居然还有直接忽悠让我报名去全马42.195公里的。闻言一下子让我哭笑不得，去年“浑身腿疼”时的模样还历历在目，清楚地知道自己还处于菜鸟水平没有能力跑完全马距离。因此，对于朋友间半真半假的邀请只能讨饶高挂免战牌，表示以后水平再提高一些一定赴约。

话又说回来，朋友之间最乐呵相处的一种模式就是看热闹不嫌事儿大，等我真的被忽悠脑袋一热报名了，他们肯定会话锋一转开始担心我老胳膊老腿的能不能胜任了。谁让咱现在水平还不够呢，对自己未来提高空间也具备理性的认知，参加马拉松比赛远远还没有到随便抬腿就能跑完的水平。全程马拉松属于极限运动，想做到安全完赛的首要任务是绝不能冒失失报名。

慢慢来，不用急。深知现在的跑步水平仍然停留在很业余的阶段，但只要在能力范围之内，就坦然接受挑战面对内心恐惧和惰性，如此你才有机会用行动证明自己到底能走多远。坚持就会有收获！跑步真的很奇妙，配速快慢并不重要，你只需要坚持迈开脚步跑起来就赢了。“慢慢体会跑步的酸甜苦辣滋味吧，坚持下来就很棒！”我经常一边跑一边鼓励自己，或许有一天水平可以胜任全马考验呢。

想起以前做棋手时经常有人问我最爱哪颗棋子，我总会回答“兵”。有了跑步的经历之后，我更加坚定了自己的选择。喜欢兵的节奏——不胆怯，不张扬，踏踏实实朝着既定的目标前行，拥有一份独特的从容。

踏踏实实迈开腿跑起来！坚持就是赢家，在跑步的过程中自由自在拥抱风雨磨炼身心。

重读小说，往往会有新的感受。40多年前我在中学读过全国优秀短篇小说获奖作品。印象较深的有《乔厂长上任记》

《小镇上的将军》

《蓝蓝的木兰溪》

等。有的获奖小说

没有留下印象，《独

特的旋律》为其中之一。

这次重读，却对这篇小说格外有所感悟。

小说以钢厂工程科技情报科科长老李“我”与青年女焊接技术员殷萍的对比、互动来展开。对比的是处于那个特定时代背景下人的精神状态，对待曾经创伤和当下工作的态度。小说中，“我”说自己“缺少那种朝气”，殷萍当即反问“难道你身上只有暮气？”殷萍能拉小提琴，她的《吉卜赛之歌》用独特的旋律表现欢乐和悲痛，她的精神风貌同样也展现了“独特的旋律”。

小说展现了年轻一代拥抱世界，拥抱先进科技的开放进取精神。殷萍在自编歌中唱“扬子江要和大海拥抱”，可谓寓意深刻，寓意中国与世界，中国与国际先进科技的关系和姿态，是主动“拥抱”。殷萍对待国外科技文献，是拿来主义，为我所用，有自

在北方生活的那几年，一入秋，吃饭时可选择的蔬菜品种就少了些。有一种美味，尤其罕见，那便是茭白。

茭白逐水而生。江南乡野田间，河道密集，最适合它的生长。上海境内，尤以青浦练塘所产闻名遐迩，每年九、十月份，正是练塘秋季茭白丰收的时令。

秋风方起，上海街上的梧桐树叶微微泛了一点点嫩黄时，茭白就会出现在各家的餐桌上。家常菜，没那么讲究，就是简简单单的油焖。端上桌，热腾腾的，茭白块白里泛红，周身油光光的，看着就馋人。咬一口，真是少有口感丰美的蔬菜，多汁，软中带点脆，咸鲜里微微还有点回甘。

小时候，我不爱吃蔬菜。但是油焖茭白上桌，就闷声不响努力干饭了。原因是茭白肉质丰润，加上酱汁鲜美，特别下饭。所以每年入秋，茭白总是最快送上我家的饭桌。

在北方的岁月里，茭白几乎见不到。北方农村水系少，茭白产量很少，当地人没有吃茭白的习惯。甚至，有些北方朋友，从来没见过这道蔬菜。偶尔餐桌上谈及宋人刘子翬的诗句“秋风吹折碧，削玉如芳根”里的“削玉”，就是我们苏浙人爱吃的茭白时，同桌常常不知这是什么蔬菜，搞得我很有知音难求的怅然之感。

那年，结束北漂生涯，一人飘然还乡，没敢惊动上海的亲友。刚回

来，对这座城市，还有一点微微隔膜感。所谓近乡情怯，大概就是这种感觉。我便一个人到处走走，寻访一些记忆中的家乡风味，或是老街，或是美食，似乎这样，就会把自己熟悉的那个老家找回来。九月

初秋虾籽茭白肥

孙小方

中，足迹所至，也到了练塘，专为体验一下新丰收的茭白。

工作日的练塘老街，没什么游人。一条窄窄的绿水，穿过几座石桥，漾着清波，在民居园林之间绵延而过。街上食肆众多，门口多有醒目招牌，写着“练塘茭白”四字。有一家别出心裁，写的是“虾籽茭白”。虾籽茭白，和我吃惯的油焖茭白又有多少分别？好奇心起，便进店坐下，询问老板，这道菜风味如何？

老板是地地道道的本地人，一口当地方言。我一个上海市区里长大的人，要听懂这口吴侬软语，竟也有点难度，只觉得发音真是比练塘的河水还软。连听带猜，懂了个大概。原来练塘茭白还分好几个品种，其中还以上个世纪五十年代从无锡引入杂交而成的品种最为软糯，适合做虾籽茭白这道菜。听完，我心里食虫动了起来，点了，催老板快上。

端上来浅浅一盘，茭白切块焯

水后或是微微过了油，表面星星点点地沾满了红色的虾籽。我忙不迭要吃，老板笑着拦住说，最好蘸上醋，去腥，还更鲜甜。我依着他的话，把白上点红的茭白块在醋碟里过了一过，再送入口中——细细一品，果然，别有风味。

茭白本身，除了蔬菜本来的清香之外，滋味是不重的，胜在清淡。油焖的好处，就是通过酱汁和热油，赋予清淡的茭白以浓郁丰富的滋味。这种刚柔相济的搭配方法，本来就是中国烹饪艺术中常见的手段。虾籽茭白更上层楼，以虾籽的微微咸鲜，进一步激发茭白的清甜，再以醋中和去腥，这道菜的风味便不单调，兼有咸鲜甘甜脆嫩，呈现出一种层次丰富的口感。

清淡但不平淡，丰富同时分明，这是我熟悉的滋味。我心里那个有点隔膜的家乡，又多清晰了一点点。

这道菜，索价并不太高。江南人自明代起，便有虾籽入菜的记载。《随园食单·小菜单》中记载“买虾子数斤，同秋油入锅熬之”，便是以虾籽制造调味品入菜的明证。我家以前不备虾籽，因此我的食谱里只有油焖茭白。不意这次练塘之旅，让我尝到了这道菜，我想以后如果又要北漂，入秋之际，恐怕心中的乡愁不再仅仅是茭白的清甜香气，又会增加一缕虾籽的咸鲜。

初秋，这便是水乡在斯民心中，温柔的一声轻唤。



野 (木板蜡画) 金洪远

楼里来了留学生

金洪远

那天，我和家人从外地旅游回来，刚踏进小区门口，几位邻居便像获悉什么重大消息似的，一下子聚拢过来：“金先生，快看！楼里新来了几个留学生，金发碧眼的洋娃娃，刚才碰面还跟我们点头打招呼呢，礼数特别周到！”话音未落，迎面走来八位谈笑风生的年轻人。其中一位格外“醒目”——估计快两米高，瘦削挺拔，活像一根移动的电线杆，在人群中成了天然的“标杆”。见我们目光聚焦，他率先展开笑容，微微点头，那股温和谦逊的礼貌劲儿，瞬间让人心头一暖。“金先生，您不是常在报上写旅游文章，还时不时在文章里甩几句‘英格里西’吗？此时不练，更待何时？”不知谁在旁边嘀咕。我心头一热，却又暗自惭愧：我那点英语，纯属“洋泾浜”水平，自嘲“三句半”，发音常常是跑马溜溜地不着调。知根知底的朋友倒还熟悉，旅游英语课本里见过。正想接话，那“竹竿”生怕我不明白，突然脚尖一踮，双臂高高举起，十指聚拢，在头顶比划出一个尖尖的形状——我眼前蓦地一亮，脱口而出：“埃菲尔铁塔？”他立刻用力点头，咧开嘴冲我竖了个结实的大拇指：“Good！”其实他不知道，十多年前，那高耸入云的钢铁巨塔上，也曾留下我和家人的足迹。

“巴黎？”这个词我倒还

海，管弦乐队水准不俗，平

时去逛逛，附近山阴路的小笼包味道……”他们拱手作揖，笑着答应“一定去”。听我说话时，他们眼神亮晶晶的，认真得像在解一道难题。“竹竿”还常掏出手机打开翻译软件，指着屏幕上的字和读音一一跟我确认——那份郑重其事的劲儿，奇妙地融化了我的局促和不安。原来，我们都是数学里的“合并同类项”，脚碰脚，彼此

几个月后，我在小区

门卫室碰到一位拖着行李箱的留学生。他说学业已

结束，“竹竿”那拨人已先

行回国。之前特意来找我

道别，可邻居都说我和家

人外出旅行了，终是没见

上。言毕，他掏出手机，示

意想在赴浦东机场前合

影留作纪念。镜头定格，两张笑脸灿烂如花。

原来，“三句半”的英

语也能当桥墩，摇晃的手

势亦能架起虹桥；在人

心渴望靠近的深处，一点真

诚的暖意，便能融化语言的坚冰。

我真想用我的“洋泾浜”英语，向以后楼

里入住的“老外”邻居介绍

上海日新月异的变化，讲

讲虹口那些老建筑、老马

路的故事，再推荐几道本

帮美味，还有马路对面公

园里悠扬的交响乐，让他

们感受我们这座城市的温

度与美意——这份满足感，不就是最好的回报吗？

正如教我英语的曲老师，在课堂里那句常挂在

嘴边的话：“只要你胆子大

一点，开口即可！”

七夕会

朗读与健身

张萍

一位朋友说，读书是最好的修行。读书的乐趣自不用说，如何避免久坐不动，又不耽误看书？把朗读与看书结合起来，有静有动，口腔双挥，好处太多了，且很容易做。

只要注意几点就可以上手，首先要有一个正确的站姿，挺胸收腹，把书拿起来竖放在与眼平行处，然后作深呼吸，即深吸一口气，开始匀速朗读，读时慢慢地把气吐出。节奏快慢分明，声音响亮，尽量把声音送出

去。读时，每个字都要读准，还要根据文意把感情放进去，每字每句抑扬顿挫，声情并茂。同时，可用手、身、腿根据情节做动作，以加强情感表达。这时，会感到空间时间的阻隔荡然无存，心灵有了独来独往的自在。自己都觉得挺享受这美妙的

感觉。起先会有点困难，感觉

气接不上来，随着时间推移，渐渐就

能做到吐纳自如，自然而然地学会

了用腹腔呼吸。读与看的区别，在于阅读往往一目十行，特别是小说

类，被故事吸引，未及深耕，囫囵吞

会加深理

解，无形中

便是更好的学习。

眼看口读手持

书，是动中有静，静中有动，陶冶了

情操，还稳定了情绪。

在别具一格的读和练的过

程中，呼吸绵绵，气沉丹田，达

到了舒肝理气、加大肺活量

的效果。日复一日，年复一年，健

强体便达到了目的。

我现在每当看书久时，便站起

来大声朗读，时间约一小时，已坚持

了十多年。自觉精神状态大以

往，睡眠也改善了，连爬楼梯也不再

气喘吁吁，走平地更是健步如飞。

朗读健身要求不高，随时随地可行，

如在室外，找棵大树立定朗读，效果

更好，不必等张三李四同行，也无需

伴奏、舞台、观众，独来独往，张口就

来，简单易行，操作方便。只要坚

持，定有效果。

