

关于登山

□沈东海

每年春秋两季，我都会去登山，这已是多年养成的一个习惯。

对于大多数人而言，最开始选择它，是出于健身与减肥的目的。登的次数多了，才尝出其中的一些乐趣。一个闲暇的午后，约上三五好友，就近选一座山，且行且唱，这种快乐是不言而喻的。用脚步丈量山的同时，春来看枝头萌动的新芽，秋来赏一片落叶与树别离的感伤。此时的时间，仿佛也变得那么有质感，像身旁的一条小溪，嗒嗒嗒嗒地在山涧流淌。乐此不疲的人们，开始对它念念不忘，不能自拔。因此你不难发现，现在人们的口头禅变了，变成：“周末爬山去，爬山去吧！”

登山在宁波开始风靡，我觉得是有原因的。其一，宁波之地多丘陵，少名山大川。这种少则一二小时、多则半天即可登顶的山，虽少了北方山河的壮美，但对于大众登山者而言，却是再合适不过的。毕竟，大家都

是业余的，身体和体力都极其有限。其二，在宁波本土经济的带动下，大量的古道开始修复、重建，以至于到现在的四通八达，吸引了大量周边的游客前来捧场。其三，人们在长期追求物质生活的同时，也开始思考精神上的快乐与生命的意义。生命的长度，是我们很难改变的，而生命的深度，是可以用心去体会与改变的。而登山，是对它最好的一种诠释。

谈到登山，我也有自己的一些看法。我每次去登山，总像个未长大的孩子，兴奋异常。登山对于我而言意义重大。现在，它成了我生命中的一部分，不可或缺。虽然我没有肥胖的忧患，也没什么疾病，但真正的喜欢就是这样，是不需要任何理由的。在一年年登山中，虽然岁月夺走了我的青春，但它没能夺走我强健的体魄，这得归功于它。它同时也丰富了我的生活，让我在半道上和QQ群里，结识了许多志同道合的朋友。每次当我坐在路上歇息，欣赏着周围的景色，感觉自己像大自

然里的动植物一般，和周围的环境融为了一体。

现在，它已成了我精神上的食粮，引导着我走出困惑与烦恼，走向成熟与强大。每当在清晨或者黄昏，我独自站在高高的山岗向远处眺望，山下的景色，夹杂着心中复杂的情感，构成了一幅独有的田园风景画。这种景致也许是美好的，也许因自己染上了一份淡淡的忧伤。只是不管怎样，当太阳冉冉升起的时候，升起来的还有我对未来满满的希望。当然暮色也是美好的，假如我可以在那里安营扎寨的话。我喜欢看山中月夜的景色，喜欢盘坐在一棵古松之下，透过稀松的针叶与苍龙般的枝杈，看头顶的满天星空和月亮。

因为特别喜欢登山，所以周边的山几乎被我爬遍了。之前去过小灵峰，到过金沙岙，下过方家河头，上过北山游步道，爬过三界亭，翻过秦夹岙，登过达蓬山顶，路过祈福阁……每一条我走过的古道，洒下的是汗水，收获的是满满的快乐。

且歌且行回家路

□陈峰

喜欢走路下班，戴着耳机，新歌老歌糅在一起，听着，看着，想着，觉得是对自己工作一天的犒劳。

从体育场路出发，奉化公园路上的锦溪河温柔如缎，埠头聚着洗衣妇，偶有捣衣声声，溪勘常年挂绿，枝叶伸入溪中，便是一帧极美的电脑桌面配图。路两边法国梧桐簇拥着锦溪，夏天浓荫蔽日，树枝漏下的光斑照在地上，像穿上水晶鞋踏入梦幻中；冬天也有新芽冒着绿意争宠；路边石凳可供行人歇脚，退休老人们哈腰问好，共话夕阳无限。

耳机流淌出来的歌，是卡伦·卡蓬特的《昔日再来》，赏着街景，看着步履匆匆或缓缓的人们，心里头想些什么或者什么都不想。

南山路的绿灯一跃而过便是广南商城，有一家外贸成衣店，以前经常在这里买衣，跟店主阿芬私交甚好，每天下班混在店里聊天，有时帮忙，她半夜去杭州进衣服也跟着去过一回。后来，也不知怎的断了联系。有次试着拐进店里，全无

以前热络，之后不再进去过，大概人与人之间的相熟也有保质期吧。

走几步就是古玩市场，流连于摊点，问问价格看看成色，一副内行的样子，其实什么也不懂，就是好玩。有眼缘的，问下价格，合适的，便蠢蠢欲动，家里陈设的四个花瓶就出自这里。然后看花，问花名，有时也拎一盆，装点蜗居，喜不自胜。

再往前就是配锁补鞋修衣服一长溜摊子，专修虫蛀的羊绒衫、衬衫的破洞、蹩脚的鞋后跟等等。看似素常稀松，派到用场时，腻在摊前，一个劲讲好话，央求摊主补得卖相好一些，最好跟新的一样。

过广平路是广平小区，对面桥东岸路龙津尚都也曾争得一时的地标风光。龙津尚都周围仍是老大桥原住民心中的念想，惠政廊桥、沙滩街、直街商号……当初年幼时，父亲用脚踏车载着我过廊桥，流连在直街上。如今父亲老了，我也成熟，儿子早已高过我。时间像一个沙漏，缓缓地掉下去，每个人都难逃掌心。

不知几时，耳机里的歌换成纪录片《台北故宫》的片尾曲《爱延续》，

“溪的美，鱼知道，那流泪的倾诉，难分离……看似漫长的等待，却是永恒的未来，你的出现将是我幸福开始的骄傲……”望着千年不涸的县江水，纪晓君独特的歌喉低徊其间，不禁按重音键，沉醉一会。

所幸，直街陆洪孝子门楼完好地保存了下来，供人缅怀，安放乡愁。桥东岸路右拐便是惠政东路，那一段路是老大桥的时光隧道，过去的石灰桥头、爱生医院、柴场头、天鹅商城，旧闻逸事，津津乐道。

惠政东路左拐新丰路，有个露天菜场，农民自家种的新鲜果蔬摊、紫菜虾皮咸鳊鱼乌狼鲞的咸下饭长摊，吆喝声与电瓶车喇叭声交集成浓浓的市井喧嚣声。

买几根挂着须的玉米，称半斤刚剥出的毛豆，买一斤带泥的土豆，称一根雪白粉嫩的茭白，茭白炒毛豆、酱油羊芋茱、烤玉米，再加上家里的长羹咸齑笋之类，晚餐就可以搞定了。

歌曲已换成达明一派的《石头记》，“看遍了冷冷清风吹飘雪渐厚，鞋踏破路湿透……”

一抬头，到家了。小区保安看到我，点头示意，“今天有你的快递哎！”

爱恨交织说游泳

□陆锦丽

由于对水的向往和恐惧与生俱来，我对游泳的态度也是爱恨交织。

小时候，哥哥和他的伙伴经常到村里的一个水库游泳，我有时也会跟着去。看着他们一个个下到水里快乐地嬉戏，或作“狗刨”状，或扎个猛子显显本事，让我的心直痒痒。可是每当水刚没到我的小腿肚的时候，我就不敢往深处多走一步了。并不是水库在我眼里是那样深不见底、神秘莫测，而是因为我总觉得水底深处潜伏着非常恐怖的庞大生物。在我的潜意识里，那个庞大的生物应该是一条巨蟒，它会在我下水的时候在我身旁悄无声息地游来游去，甚至会不小心将它那冰凉光滑的身子摩擦到我的皮肤。或者，干脆毫不客气地张开血盆大口一口把我吞了下去。

这种可怕的想法根深蒂固，任何看不到底的水都会让我害怕。小时候家里洗衣服的水槽是用水泥砌成的，当水槽里放满了水，就看不到水槽的底了。这让我洗衣服的时候几乎是从头到尾都揪着心，生怕在把衣服放到水里搓洗的时候，会有小蛇突然咬到我的手。

即便如此，我对游泳的向往却从未停止过。我经常想象在水中畅游是件多么惬意的事情。当身体破开水的阻力向前滑行，那感觉应该像鱼儿一样的自在吧？当掌握各种泳姿并在水中熟练变换，那感觉应该是人水合一般的畅快吧？

带着这个向往，我在宁波求学的时候迎来了游泳的第一次体验，那感觉到现在还记忆犹新。

那是一次盛夏的体育课，天气非常热，老师领我们到学校的游泳馆上游泳课。因为一起下水的同学很多，加上游泳池的水清澈见底，我对水的恐惧荡然无存。当我踏着台阶下到泳池里，生平第一次体验到水没到我胸口的感觉，这种感觉

非常陌生。我感受到水强有力的包围，胸口有点闷，呼吸有些吃力。

在老师的指导下，我鼓足了勇气才捏着鼻子把脑袋沉到水下，完成了第一次的水下屏气。我感受到了水的强大浮力，我必须抓着池壁上的扶手才能保证自己的头不浮出水面。接下来练滑行。我紧张极了！我深吸一口气，刚打算蹬腿，马上就泄气了。再深呼吸再泄气，反复了好几次，还是没有胆量走出这一步。最后，我的胸中陡然生出一股视死如归的豪情，脚用力一蹬池壁……哇！我能滑行了！尽管是那么一小段距离，也让我兴奋无比。最后老师用手托起我们的身体，让我们练习游泳的动作。我依赖老师的托举，在水里又是用手划，又是用脚蹬，开心得几乎以为自己会游泳了呢！

后来，我慢慢掌握了蛙泳，尽管姿势不怎么标准，但我却很享受这种感觉，借用洪荒少女的话说是“我很满意！”

曾经有一年冬天我也在游泳馆游泳。冬天去游泳的人不多，有时偌大一个泳池里就只有我一个人。由于是温水，水气在房顶凝结成水珠，间或滴落下来几颗，在水面上砸出清脆的嗒嗒声，让整个游泳池越发显得空旷，儿时根深蒂固的恐惧再次将我包围。我一边游，一边四下里张望，非常担心有条巨蟒突然从某个地方冒出来向我扑来。我一紧张，就乱了阵脚，差点呛到水。

到了夏天，游泳池里人满为患，关于巨蟒的恐惧是没有了，可是在如此拥挤的池子里，连舒展一下双臂都有可能碰到别人，还能指望游个痛快么？

再后来，由于种种原因，再也没有去游泳了。但是心里不时向往之。

人生总是会有那么多矛盾和遗憾，就像游泳，总是让我又爱又恨。这就是人生的滋味吧！

总第 6208 期 配图 章丽珍 投稿邮箱：essay@cnnb.com.cn

