

休闲时代

# 骑行,去城市之外看最美夕阳

本报记者 李寅峰

“七夕夜骑上小黄车去追闪电。”  
“昨天傍晚高崖口的乌云与夕阳。”  
“今天又是大晴天,继续骑车去看夕阳。”  
……

这是青年陶瓷艺术家木木微信朋友圈经常出现的内容。她和她的先生朱阳同为中国人学类学会生活样式设计专业委员会成员,却是因骑行运动而结缘。两人相伴十余年以来,曾经在祖国大江南北多地骑行。骑行运动,是他们最大的共同爱好之一,也是他们生活中最为重要的休闲方式之一。

这两年,因疫情所限,出行半径缩短,热爱旅行的朱阳和木木将郊区的骑行运动,当作生活中重要的内容。

“北京的骑行路线非常多,山也多,只要天气好,我们会进山骑行。”木木说,特别是去年以来,他们的工作多数为居家完成,时间比以前更加灵活。“可以随时‘调休’,遇到好天气,就迅速调整安排,立马出去骑一趟车。”

虽然骑行多年,但朱阳和木木坦言,乐趣的增长也是一个循序渐进的过程。他们将之分为几个阶段:

刚开始进山骑车,并不追求速度,只是休闲骑行,先不说乐趣,更突出的是身体的苦累始终伴随左右。

坚持下来,在骑行中慢慢可以享受不同路线、不同季节带来的不同景色。包括皮肤感受到的空气的质感、山间弥漫的气味。

等体能和骑行技术达到一定程度后,可以体会在不同路线中选择不同骑行策略带来的乐趣,接着去挑战一条条



难度递增的骑行线路,甚至去参加比赛,从而获得运动带来的“巅峰体验”,感受自己的坚持带来的进步。

当坚持了十几年之后,不再需要通过挑战来证明自己,骑行便成为一种情怀。不再激进,不再追求征服某座山,超越某位骑手。也不再由激情驱使毅力,超负荷骑完一条条线路。随着年龄和经验的积累,会更加追求合理规划下,更加从容的行程。“这个时候,即使面对艰难,面对未知的挑战,也会优雅地享受过程,这就是人生的一大收获。”朱阳说。

在北京郊区,朱阳和木木喜欢的骑行路线有两条,一条位于昌平镇的高崖口,一条位于延庆的白河堡绕圈。

他们说,高崖口是非常棒的傍晚骑行路线,因为视觉开阔,骑行中可以看到北京最美的夕阳。“那里群山环绕,山程却不长,从山脚骑到山顶约20公里,耗时1个小时左右。再从山顶放坡到另一边的半山腰,到达欣赏夕阳的最佳地点。”两个人介绍,他们一般选择开车到高崖口山顶,从山顶骑车下到山脚,再往上爬升。“这样不需要在太阳落山之后再放坡,减少风险。此外,这条路线交通便利,从京礼高速西峰山出口出,不远处就是山脚。”

相对于高崖口,白河堡路线较长,离城区也比较远。但朱阳和木木说,这条路线路况非常好,风景富有变化,也很安静。“从永宁古镇出发,到白河堡

水库、千家店,再从刘斌堡绕回永宁古镇,全程约80公里,骑行时间一般4小时左右,我们比较喜欢专门拿出一天的空闲时间去骑这条路线,特别是在冬天。”木木说。

作为休闲文化的研究者,朱阳和木木认为,在疫情防控常态化的情况下,居民更应该合理利用好所居住城市的郊区,满足自己的休闲需求。

“许多城市居民将假日旅游作为重要的休闲方式,特别是暑期旅游旺季,仿佛不旅行就没有很好地休假。其实多数城市郊区有多条休闲路线可选,并且郊区也并不意味着只有农家乐吃个便饭、留宿一晚这样的形式。去郊区骑行、徒步,都是不错的选择。”木木说,近些年,随着城郊户外运动的走俏,网络上有非常多信息导航,也有专门的手机App,还有相关俱乐部,能够让消费者获得更好的服务和体验。“我们除了平时自己骑行,也会参加骑行俱乐部的周末活动。成熟的骑行俱乐部都会为骑行配备后援车和技师,遇到问题随时解决,会比自己出去骑行安全很多。”

对于有意于郊区骑行运动的朋友,朱阳和木木建议,首先要“做好功课”,因为安全永远是第一位的。“再有一点,选择骑行或徒步的方式出游,最好要去专业用品商店选购合适的装备。”此外,他们认为,扩大与骑行群体的交流,及时得到更多的信息,掌握出游线路的路况等也非常重要。“加入口碑比较好的俱乐部是不错的选择,特别是对于刚入门的朋友来说。休闲虽然是个人行为,但是要想获得更多的乐趣,加入一个群体,和这个群体中的人多交流,可以得到更丰富多彩的体验。”

## 露营+徒步 打开新天地

本报记者 刘圆圆



“在写字楼待久了,走到户外,呼吸野外的新鲜空气,心情格外舒畅。”资深驴友刘铭,有点中了徒步的“毒”,“在户外拥抱自然,感觉打开了一片新天地。”

背着重重的行囊,徒步穿越30-50公里,在人迹罕至的地方安营扎寨……提起户外徒步,也许总会想到这样的场景,让普通人望而却步。“户外徒步分为很多级别,大部分初级线路强度并不大,一般玩家都可以完成。”刘铭告诉记者。

“7月中,我刚带着四岁半的女儿和几家驴友相约在河北蔚县的蝴蝶谷,玩了两天。”刘铭说起最近一次露营,就是一次极为轻松的拥抱自然。“蝴蝶谷是蔚县地区高空草甸脊梁之一,类似张北附近的空中草原,是驴友徒步露营的圣地。”刘铭说,夏季那里各种颜色、各种姿态的野花遍地绽放:蓝莲花,野菊花,雪绒花……还有很多叫不上名字的花,蝴蝶在花丛中自由嬉戏,连蟋蟀的鸣叫,都是空旷而孤寂的,几家孩子玩得甚是开心,而大人们也感觉仿佛置身于画中。

“那里大大小小的营地很多,很容易就找到一片控场安顿下来。由于几家孩子都不大,我们就选择在营地周边徒步,走个三五公里,累了就回到营地帐篷休息,很是惬意。”

“70后”的刘铭谦虚地说,他的徒步资历并不深,从2012年才正式接触徒步。“当时我家住在丰台,家边上有一个徒步

小圈子,每晚上7-8点,在卢沟桥有个1小时的徒步活动。”他参加了几次后,觉得徒步这种形式挺好,但1小时的强度有点小。后来就慢慢入圈,跟着一些驴友走起一天的“香巴拉线”(香山八大处拉练),再后来就开始涉及2-3天徒步线路,在户外住1-2个晚上。“那时几乎每个周末都出去。周一到周五都在紧张的工作状态下,周末到郊外放松身心,和驴友聊聊天,或者找个山,看看书睡睡觉,对于大脑和心灵都是一种放松充电。”刘铭说,那时北京周边的三大高峰他都经常去,灵山、海坨山、百花山都有几条较为经典的线路,适合入门级的驴友,随后也去了山西五台山逆穿50公里,虽然距离有些长,但安全性较高;还有河北的老掌沟,既适合越野自驾的户外爱好者,也有多条不同级别的徒步线路,适合从初级进阶的驴友。

刘铭说,一般初级驴友的露营装备普遍偏重,男生基本在45-55斤之间,使用65-75升的背包;而进阶的驴友为挑战5-7天的线路,基本会更换部分装备,降低负重,给食物和饮水预留空间。

从2012年到2018年6年间,刘铭不仅走过北京、河北、山西、内蒙、辽宁、江西等地30余条线路,他也从最初的初级户外玩家慢慢进阶,不仅自己和朋友玩,还偶尔做小型团建活动的领队。

刘铭说,他们不仅崇尚自

然,亲近自然,还爱护自然环境。“在驴友圈有个不成文的规定,即不在山上留下一片垃圾。”刘铭说,别看他们装备很多,但吃完喝完的垃圾一定会背下来,到山下再扔。他们还经常在海拔山,京西古道,蟒山等地做青山捡垃圾活动,就是为了保护好自然环境,让更多的人可以享受大自然的美。

“有一次为组织东灵山单日登山徒步活动,我提前去探路。”刘铭说,他到达门头沟聚灵峡景区时天下着小雨,穿好雨衣后继续前进,小雨逐渐变成小雪,在到达主峰前,天气放晴,站在东山顶遥望西灵,山谷里都是云海……“那天我一个人在山顶发了半天呆。一天内见到雨、雪、云海等多种自然气候,这就是走出户外,才能感受到的自然界的魅力。”

“这些年,我们这批驴友都有孩子,徒步穿越的强度有所降低,但户外的生活方式却从未停止。一般我们会选择2-3天的北京周边线路,带着孩子一起感受露营徒步的乐趣。”刘铭说,他已与朋友约好,这个“十一”带着一家人去河北老掌沟。“老掌沟我已经去过7-8次了,秋色风景最佳。每到9-10月份,金灿灿的树叶挂满枝头,再加上傍晚的夕阳,绝对是人间天堂般的美景。”

在刘铭心中,还有很多向往的线路并未涉足,略有遗憾的他却又充满憧憬,“我现在经常带着孩子一起户外露营,就是希望她也能喜欢上这项亲近自然的生活方式,希望我没走过的线路,‘户二代’可以替我实现。”

## 沙滩排球:海边的快乐生活

本报实习生 陈建璋

处暑刚过,秋天的海风为夜晚的沙滩送来第一缕清凉。即使不是周末,海南省三亚市大东海的两块沙滩排球场也是人声鼎沸,所有人都在注视着场上的情况。一声清脆的哨声响起,球场上的一边年轻人瞬间调整位置,接发球组织进攻,刹那间,高高传起的排球被用力扣杀在对方的沙地上,周围的观众无不赞叹惊呼,呐喊声甚至盖过了远处一层又一层的海浪声……

“我们海南人都非常热爱这项运动,小时候,家里的长辈会带着我四处去打沙滩排,哪怕是在偏远的乡镇也会有一两块沙滩排球场。”刚刚在场下观看比赛欢呼声最盛的何贤坊是土生土长的海南人,从小练球的他目前也是海南大学排球队成员。

最早出现在美国加利福尼亚海滩上的沙滩排球,被誉为“21世纪最杰出的运动”之一,老少咸宜,趣味性足的特性使它风靡了全世界的沙滩。而海南得天独厚的自然条件,让沙滩排球的爱好者众多。

每年定期在琼海举办的海南省大学生沙滩排球锦标赛,更是一年比一年热,2019年吸引了来自全省9个市县10所高校代表参赛。

“沙滩只有两个人在场上,彼此之间的默契程度是打好沙滩的关键所在。”何贤坊说,他经常会约上身边的三五好友到沙滩场上角逐,除了磨炼技术,和不同的人相遇切磋也是一种快乐。“由于海南的沙滩氛围好,很多外省的沙滩爱好者会专程来海南打球,我也因此结识了许多朋友。”

来自哈尔滨的崔学成就是来自外省市的沙滩爱好者。年过60的他依然常年奋战在沙滩排球的场上,用他的话说,这项运动不仅强身健体,还能延缓衰老。

“1998年,哈尔滨有了第一块沙滩排球场,从那时开始,我就深深地爱上了这项运动。和传统硬排相比,沙滩排对人数量要求少,也不会轻易受伤,非常适合业余排球爱好者。”如今已经退休的崔学成,随着休闲时间的大量增加,也开始辗转于南方各大业余排球比赛,打沙滩排的机会也越来越多了。

“近几年,我在广州天河体育中心、福州闽江公园等地都打过沙滩排,但兜兜转转,还是觉得海南的沙滩氛围更好。海南气候好、沙滩场地又多,一年四季都可以打球,很多本地人都是从小就开始接触沙滩排,几乎人人都能打几下!”崔学成兴奋地对记者说,“我几乎每晚都会在大东海、临春河村、田螺村等地打上两个小时。除了三亚,有时也会约着朋友去琼海、澄迈等地打业余沙滩排比赛。”

“沙滩排不仅是年轻人的运动,许多年龄比他还大的人也都是他的球友,大家每天乐此不疲地活跃在沙滩上,虽然皮肤晒黑了,但收获的却是健康与快乐。”崔学成说。



舌尖印象

## 面线糊的泉州

赵小波



泉州的面线糊,外地人知之甚少,但吃过的人大多喜爱有加。

在泉州,24小时都可以吃到滚烫的面线糊,白天面线糊店铺遍布大街小巷,夜间八点过后,面线糊的摊点也出现在街头。泉州人的一天,是从一碗面线糊开启,也以一碗面线糊画上句号。

面线糊以细如丝的面线熬制,汤色清澈,面线稀疏微稠,晶莹剔透,极其撩人食欲。泉州人吃面线糊讲究颇多,清糊打底,根据食客的喜好加上各种佐料,再搁上几滴当归泡制的白酒,撒一点胡椒粉,十来秒之间,一碗香气袭人的面线糊即可上桌。面线糊的配料事先做好备用,包括卤大肠、卤蛋、卤豆干、醋肉、海蛎、鱿鱼、蛭肉、猪肝、猪腰、猪血等数十种,食客各点所需,但油条却是面线糊恒久不变的标配。

油条在滚烫的面线糊稍微浸泡,吸收了碗里面线糊及佐料的香味,油条的香味更为丰富,口感细腻润滑,让人回味无穷。

泉州人将面线糊作为早餐。清晨上班或办事的路上,一碗佐料丰富的面线糊,即可保证上午的热量和营养,令人精气神十足。夜晚,三五好友聚餐喝酒,酒酣耳热之际,回家的途中,在面线糊摊点来一碗面线糊清汤,暖胃醒酒。面线糊承担着泉州人一天的能量补充和解乏之需,渗透于每个日子。

许多外地朋友,在泉州品尝了面线糊之后,即念念不忘,其喜爱的程度甚至当地泉州人。

几年前,我接待一位从北京到泉州讲学的大学者,飞机抵达厦门机场已是晚间九点多,这位学者谢绝了他在厦门任职的学生盛情安排,马不停蹄直奔相距百余公里的泉州,就为了当晚能吃到正宗的泉州面线糊。

还有香港媒体一位大咖,世界各地几乎走遍,但只要到泉州,面线糊是必吃的美味。这老兄甚至像泉州人一样,老练地在面线糊中加油条。一次他到泉州,夜半三更思虑心切,微信群里招呼大家上街吃面线糊,没想到立即得到众人响应。

闽南地区大多有面线糊,但外地朋友评价,泉州的面线糊最为地道好吃。面线糊低调内敛,名曰为糊却清澈透亮,其作为泉州最有代表性的美食之一实至名归。

我以为,面线糊犹如泉州的城市性格,一碗清糊容纳百味,即使包含了山珍海味绝世佳肴,也以面线的形象出现,其色不变,其性不改,不骄不躁,淡定自如。这也正是泉州这座历史文化名城的风格与品质。我不禁想起曾在微信群看到的对话,几位群友讨论各地的美食,大家都以自己家乡的美味引以为傲,其中一个群友发言“我在福建泉州吃过面线糊,我向你们炫耀过吗?”引得大家好奇:面线糊是什么东西?

低调而内涵,简单而丰富,这就是面线糊的泉州。

闲闻趣事

## “动”“静”两相宜的共享农庄

本报记者 陈启杰

深秋八月,海南的阳光依然热烈,从三亚出发,沿海榆东线高速公路往海口方向驱车半小时就到海棠湾区的南田鸿洲共享农庄。农庄四周高山环绕,各种热带植物如绿色地毯依山势层叠覆盖,沿路两旁,是翻腾着水花的山泉。打开车窗,山谷间吹来的凉风让人清新满怀,一扫酷暑之气。一幢幢造型各异的茅草屋顶客房依山而建,一条条小路在橡胶林里穿梭,把各个客房互联互通,让游客徜徉在青山绿水间。

在农庄入口的台阶处,一部上世纪五十年代第一拖拉机制造厂出产的拖拉机依然屹立,台阶上写着“幸福都是奋斗出来的”几个红色大字分外耀眼,许多游客纷纷在此驻足拍照。上世纪五六十年代,许多归侨、知青聚集到南田,开垦创业,给无数人留下了许多难忘的青春回忆。曾几何时,农场橡胶平均亩产不到30公斤,为了转生产、调结构,农场将低产的橡胶园更新后分给职工种芒果、香蕉等各种热带经济作物。转型之路虽然艰辛,但却效果显著。一幢幢造型别致的“芒果楼”陆续吃立起来,一部部崭新的轿车走入职工之家,“调结构、转产业”的成果让农场职工尝到了甜头。

那些当年农场知青和职工用泥巴和茅草糊成的简陋木屋,如星星般散落在青山绿水间,农庄本着“不拆除历史建筑,不拆传统民居、不破坏地形地貌、不砍老树”等基本规则,全面系统地恢复和提升农场聚落的生态功能。农庄着重打造的“光阴故事”田园共享体,在每片橡林、芒果林、香蕉地挂上图片说明,让游客感受浓郁的华侨文化、农耕文化、特色休闲文化。

“我们还结合地形地貌特点,把农庄周边打造成综合性运动公园,满足来这里游客的各种需求。”农庄负责人介绍说。只见远处一群穿迷彩服的游客分成若干队伍,拿着“武器”隐入茂密的橡林丛中,拿出自己的胆量和智慧,与伙伴们斗智斗勇……丛林穿越,原子飞车,空中滑索,山地滑草,丛林野骑,极限索道,汽车越野,真人CS对战,全地形摩托等几十个专业项目满足不同消费者的需求。

在经营者心中,始终坚守“共建共享共致富、农业农庄农为本”的理念。农庄通过职工保人入股模式,在保障职工“不离家、不离土、不离园、就地就业”的共享原则下,利用南田农场闲置资源进行共享,探索以合作和租赁式经营模式,全力推进“农旅+休闲体育运动+亲子研学+康养”四大产业融合,努力创建着中国南部一站式文化体育运动康养旅游目的地。