

“爱晋江 爱晋马”征文

十年晋马 五度奔赴

李育萍

2016年的晋江,全城都为了一场半程马拉松沸腾。那时的我,还不懂配速、不懂节奏,只跟着5公里赛道上的人潮往前冲。人群的欢呼像潮水漫过耳朵,心跳如鼓点敲打着胸腔——那是我第一次在奔跑中触摸到一座城市的温度。冲过终点时,手心攥着皱巴巴的号码布,像握着一份契约,也由此开启了我的跑步旅程。

是的,在家门口跑步真好!就在书写与晋马的点点滴滴时,那份深藏的情感再次翻涌。我开始想念起点处人潮汇成的海洋,想念那种被沸腾的声浪与热切包裹的躁动;想念赛道旁不绝于耳的加油声,乃至想念那种为了一个目标而纯粹奔跑的仪式感。

今年,当晋马报名通道再度开启时,“去跑吧”,心里有个声音说,不是为了一块奖牌,是为去和过去那个在雨战中咬牙、在当初半马中懵懂的自己击个掌。私以为,奔跑的意义,从来不止于成绩,更是在赛道上遇见有趣的人和事,在坚持中收获热爱与情谊。未来的日子里,我会带着这份初心,继续逐风奔跑,让每一场跑马都成为时光里的珍贵印记!

今年是我第五次跑晋马。十年淬炼,它已成为晋江人重要的盛事,赛道串联起安平桥的古意,草庵的佛光,非遗快闪的唢呐、娘惹装扮的“晋马宝贝”,让奔跑成了一场穿越千年的仪式。而我,终于卸下了所有包袱。发令枪响,我跟着人流往前,耳边是熟悉的呐喊:“阿妹,加油!”“坚持住,快到了!”路过20公里处,看见一个只袖口空空的独臂大侠,虽然累得气喘吁吁,手臂却依旧摆得坚定!这让我忽然想起2019年那个迎着海风挣扎奔跑的自己,忍不住笑了。

一路上,跑友们相互鼓励,“加油!坚持住!”的喊声不绝于耳;路边的志愿者们举着牌子,笑容满面地递上水和补给;连路过的市民都隔着围栏挥手呐喊,那份热情让脚下的步伐都轻快了不少。我陆续赶超关门员,2:45兔、2:30兔,每一次超越,都能听到心底对自己的喝彩声,风里仿佛都带着鼓舞的力量。

当超过2:15兔的那一刻,紧绷的神经瞬间放松——目标近在咫尺!我开始在各个补给点“打卡吃席”,拿起香蕉时,志愿者笑着说“阿姐跑得真快!”风把这句夸奖吹进我耳朵里,心里甜滋滋的。我还对着赛道旁的摄影师挥手,风扬起衣角,定格下一张奔跑的瞬间,尽情享受这份酣畅。可就在最后两三公里处,转头竟发现2:15兔紧跟身后!风似乎也变得急促起来,裹挟着紧张的氛围。我立刻切换“狂奔模式”,拼尽全力冲刺,耳边只剩下风声和自己沉重的呼吸声,还有远处隐约传来的终点欢呼声。绝不能让2:15兔超过我!凭着一股韧劲,我冲过了终点线,计时器显示2小时1分——没有“必须PB”的执念,反而轻松破了最好成绩,梦想成真的喜悦瞬间涌上心头,所有的坚持都有了最好的回报。

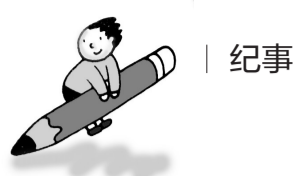
第五次跑马是开心的,也是轻松的!承蒙光阴厚爱,可以和一群可爱的人奔跑在路上。当完赛奖牌握在掌心时,金灿灿的边缘还带着体温。轻轻打开它,安平桥的浮雕在阳光下流转,“天下无桥长此桥”的字样,竟让我眼眶一热。这哪里是奖牌,分明是用十年时光铸就的印,刻着每一次出发的勇气,每一次坚持的韧性,还有这座城市与我,双向奔赴的温柔。

的确,晋马的贴心,不仅仅体现在赛道上的激情与温暖,赛后的服务更是如同春风拂面,让我感动不已。志愿工作者专业的拉伸服务,让我感受到身体的舒展与轻盈;抿一口温热的红糖花生汤,暖意瞬间从胃里蔓延至全身;特色美食补给区更是香气四溢,面线糊爽滑,炸醋肉酥嫩、海蛎鲜美、干贝醇厚、鱼条嫩滑、油条金黄酥脆……我一口气吃了两碗,还觉得意犹未尽,仿佛要把这美味永远留在舌尖上;赞助商赠送的礼品也十分丰厚实用,每一份都透着满满的诚意。

是的,晋江与晋马,早已超越了奔跑本身的意义。它是一场全民运动热潮中,城市与跑者的双向奔赴。而我们这些跑者,也用脚步丈量着这座城市的每一寸土地,感受着它的热情与活力,用汗水和坚持诠释着对跑步的热爱和对生活的追求。明年,与晋马的第六次约会,我已开始期待。



携手奔赴 陈巧玲 摄



养老院体验之旅

张景铨

晚年该在哪儿过?是居家还是养老院?这是许多老者的纠结。前不久,我和几位年过七旬的老伙计相约,去一家高端的养老院开启了三天两夜的体验之旅。

刚放下行李,穿青马甲的护理员就笑着迎上来:“叔叔,您的房间在8楼,电梯这边请,我帮您拎箱子。”往后的日子里,这份热情和周到如影随形,走廊里擦肩而过时的“叔叔好”,餐厅里用餐时的“阿姨慢走”,听得让人心头暖暖的。

安全上更加细致入微。宿舍、走廊随处可见红色的紧急呼叫按钮,轻轻一按,很快就有护理员回应;所有通道都做了无障碍设计,轮椅畅通无阻;就连电梯关门速度都特意调慢,以适应老人。我最爱去健身房打乒乓球,球桌上你来我往正酣时,辅导员总会及时过来叮嘱:“叔叔,开心就好,别追着打球,当心脚下。”娱乐设施齐全,连卡拉OK室都分了单人房和多人房。想热闹,就和老伙计们合唱老歌;想清静,关起小包间门,戴上耳机,跟着旋律轻轻哼,倒也自在。

饮食上比家里丰富。每顿饭都有十几种菜品可选,荤素搭配讲究营养,价位也合理。更贴心的是,所有老人点菜时都要戴口罩,避免病菌通过飞沫交叉感染。可这份温馨里,总藏着些让人心头发沉的瞬间。清晨去餐厅的路上,常看见护理员推着轮椅慢走,轮椅上的老人裹着厚外套,头微微垂着,眼神半眯,像是没睡醒,又像是对外面的晨光毫无兴致;偶尔遇见拄着助行器的老人,每走一步都要顿一下,连呼吸都带着微促。到了傍晚,花园的长椅更显安静,有位阿姨坐在那儿发呆,手里的手帕折了又展,展了又折,直到护理员来提醒“天凉了,该回屋”,才缓缓起身离去。

夜里躺在养老院的床上,陌生感油然而生。床单是崭新的,却少了家里旧床单的暖乎乎感;床垫的弹性、枕头的高度,都和家里不一样。折腾半宿刚要睡着,窗外突然传来一声鸡啼,这里在郊外,夜深人静,鸡叫声格外清亮,一声止了,隔会儿又起一声,我就这么数着鸡叫挨到天亮。两晚下来,总在半梦半醒间盼着天亮。不是养老院不够好,是家里的每一寸空气、每一件旧物,都浸着自己习惯了几十年的“烟火气”,那份踏实,是再周到的服务也换不来的。这一刻,我才算真懂了“金窝银窝不如自己的狗窝”。

离开那天,老伙计们还在念叨“这里的服务没话说”,我却心里把这三天的捋了一遍:只要能生活自理,就不去养老院;若是真到了半失能、半失智的那天,养老院或许才是退路。当下的我,更想守着自己的老房子,把能自主的日子,过得再“随心所欲”些。

很多人想进养老院,是怕晚年孤独。可他们常常把“独处”和“孤独”混为一谈。孤独是被动的孤单,是心灵里的空虚;而独处是主动的选择,是和自己好好相处的能力。真正能独处的人,精神上“自给自足”,他们不怕一个人生活,反而能在独处中找乐子、汲取能量。我的祖母活了92岁,子孙满堂却坚持独居,自己做饭洗衣、料理家务,常说:“我想吃什么、什么时候吃,都自己说了算,这才叫自由!”她还总帮家人做些力所能及的事,临终前几天,还坐在院子里帮家人捻花生。乡里乡亲都夸她有福气,其实她的福气,就是来自那份自理能力。

老人最好的状态:不害怕独处,有自理能力,还能打发发时间的兴趣爱好;养花种草、下棋打牌、跳广场舞、写点小文章,有了寄托,日子就会过得充实快乐。

体验期间,护理医生的一句话让我印象深刻:“有些痴呆患者性情暴躁,生命力强得很,他还好好的,照顾他的家人先被耗垮了。”话听着糙,理却实在。现在年轻人工作节奏快、生活压力大,哪有那么长时间全天照顾老人?真到了生活不能自理的那天,去养老院或许是对自己、对家人好的选择,社会养老本就是大势所趋。

“老之路,人必经。”要及早筹划,但不必提前焦虑,一切顺其自然。



院子

余子艺

长期待在院子里办公、生活,自然对院子生发了深厚的感情,总想为她写点什么,留下一些纪念。

清晨,离开昨夜庇护之所,迎着曙光走进院子,也就走入一段惬意的时光、一片崭新的天地。与冬日里的暖阳相伴,偶尔听见鸟儿撕扯着嗓子在挑逗树叶间隙的晨光,我猜想,它是对昨晚的梦境还恋恋不舍,企图以美妙的乐音来掩盖泡沫幻灭的动静。

一阵风吹来,尽管只是微微的,也把树上的叶子吓得抖了抖。看那光影的浮动,不经意就打扰到鸟儿的演奏,也给了文静的光影留下了一笔浓墨重彩的涂鸦,多少给冬天提供了一丝不同凡响的情绪价值,也让她真切感受到了寒意的存在。

但这股寒意并不料峭,可以商量。在南方,冷,就像是一个迟来的问候,明显温柔许多,也断不敢贸然侵袭,要不然会被抵制和排斥,就难以有生存的一席之地。比如,某些地方的四季如春,已然忘记了冬,忘却了冷,无感且自蔑然。但在院子里,艳阳高照的日子里,穿梭的寒意抵达暖热的心灵,还是很容易接受的。

像是生活的一种调和剂,也丰富了滋养的口感,带着这种享受,走进办公室,必然会开启美好的一天。位于院子一角的小楼,就是我们的办公室。拉开窗帘,铺展开一天的工作安排,阳光也随之照射进来,她穿过了树上的叶,树上的花和树上的果,携来大自然的气息,让这些光影多了数不尽的芬芳,在房间里持续地浓郁、升华。

烧上一壶茶,随着冒发的气泡不断搅动,袅袅升起的水烟,将我的思绪逐渐雾化,从湿润,直至一点点慢慢蒸发。我对工作的思考,也从迷雾中穿透,再一点点看见光亮,找到了“解题”的方向。此时此刻,茶香与光影的芬芳交织在一起,让人微微地沉醉。喝上一口,再将目光抛向窗外,到院子里,就像到时光的深处,唤醒岁月的感动。

有时候,我也会起身,走出小楼,到院子里面走走,带着对工作的思考、对生活的困惑,在与各式各样花草树木的邂逅中听见她们给出的答案,拾获另一种角度的灵感。那些可爱的花草、挺拔的树木,我不想描写得过多,毕竟眼见的多至三分,心动的不下七分,我更希望大家有机会可以实地走一走,有亲身的体验,有心灵的感悟。

正因如此,在每一天当中,我会有很多的时间穿行在院子里,用脚步丈量院子的开阔心胸,也用心灵去贴近静好时光。穿行之中,经过的每一栋楼,都是我心灵憩息之所,我会作短暂停留,留下各种自我解答的思考,那些对前景的瞻望,对未来的企盼。更重要时候,是看每一棵树、每一朵花、每一株草、每一个新生命的生命,看她们充满生命张力的姿态。我也会与她们对视,甚至期待着拥抱,心灵的拥抱。那些绿色的或鲜艳的,跃动着光斑的花草树木,必然会帮我捎去对院子的问候。所以,在某个当季,有些芒果树、龙眼树等,落下的果子敲响成熟的声音,不经意落在我的跟前,也许就是对我的一种回应,一种惺惺相惜的回应。动静不跟太大,却也惊动了院子,惊动了这一片场域的清修,唯有阳光自顾自地照得耀耀、照得炙热。

也许离开,也许留下,院子都是人生中一段最好的归属。

行走



在不远处的九十九溪的碧波之上,还有不少年轻的情侣,用五彩斑斓的皮划艇划出一道道优雅弧线;有的则荡起双桨,让载满鲜花的玻璃花船随波轻荡;而水上自行车项目尤其引人注目,双人协作的踏行让互动更添趣味……还有一些家庭,则是在田间地头的草地上,见缝插针,搭起帐篷,或者在地上简单地铺个塑料布,一家人坐在上面,一边吃着零食喝着饮料,一边饶有兴致地欣赏着周边优美的田园风光,也将天边那抹落日的余晖一同定格。

当我流连于绿色田园包裹中的“田园九九”文创园时,一片错落有致分布的闽南红砖厝就横亘在眼前。田洋村干部介绍,这些建筑风格迥异的闽南红砖厝,由普利兹克建筑奖得主王澍主笔设计,既保留了闽南传统建筑“红砖白石双坡曲,出砖入石燕尾脊”的独特韵味,又巧妙地融入了现代建筑的理念与元素。那些连绵起伏、流水波浪般的屋顶,宛如璀璨的红宝石镶嵌在这片田园中。

走进这些红砖建筑,里面是充满各种创新设计和大胆想象力的艺术空间;有温馨而舒适的田洋乡居,有弥漫着田园新鲜食材香气的农场餐厅,有培养孩子动手能力研学基地……在李焕之艺术馆,陈列着当地文化名人、著名作曲家李焕之的珍贵藏品,图文并茂介绍他的《社会主义好》《春节序曲》等代表性音乐作品,散发着浓厚的文化艺术气息。在红砖厝间的广场上还搭建有大戏台,不定期展演“宋江阵”“火鼎公婆”等非遗传统剧目……

“我们力图打造出一个涵盖农业观光、农耕体验、乡村民俗、休闲度假等业态的都市田园综合体,让传统与现代、城市与田园在这里和谐共生。”田洋村干部如是说。

来也匆匆,去也匆匆。徜徉田洋九九,那生机勃勃的田园风光,那万绿丛中一抹嫣红,那一片喧嚣中的宁静,已经深深地刻进我的脑海里。我想,沉醉了的我还会再来的。

徜徉田洋九九

黄山

时序进入深冬,虽有了些寒意,但蜿蜒于晋江市境内的九十九溪依然流水潺潺、绿意盎然。流到地店田洋一带,已是下游,地势趋于平缓,溪水呈墨绿色,清澈见底。河床下面的水草、游鱼历历在目,水面几乎与岸齐平,似乎要把那满满的绿溢出来似的,溪岸两边保留着自然生长的茂密野草,像逶迤排开的哨兵,守护着眼前一汪清溪。

从溪两边延伸望去,是一派迷人的田园风光:一边是一望无际的金黄,那是刚成熟的晚稻,一阵风吹,饱满的稻穗频频向游客点头微笑;另一边是一畦畦整齐的蔬菜苗圃,小白菜、茼蒿、花菜……各式菜苗青翠欲滴,长势可人,像一个个探头探脑的娃娃,让人有伸手去摸一把的冲动。这时,有星星点点的农人,正在认真地给菜苗浇水、培土、除草……

在“绿水人家绕”的田园意境中,眼前又呈现了一片“小儿锄豆溪东,小儿正织鸡笼”的农家乐景象。不少外地游客三五成群,大家小家,带着孩子来到这里寻野拾鲜,到处人声鼎沸、热闹嘈杂。

在一个空旷的草坪上,现场围着许多大小小孩,我从人缝里挤进去一瞧,原来这里是一种有趣的垂钓活动——不是钓鱼,而是钓鸭;在一个偌大的凹槽里,一群刚孵出不久的小鸭,纯黄色、羽毛嫩嫩的,屁颠屁颠、摇摇晃晃地走着,煞是好看——对于那些从小生长在城市的孩子来说,简直就是天外访客。他们拿着钓竿,长线上面有个夹子,如果有耐心和一定的技巧,用夹子可以夹住鸭子。当有人夹起一只小鸭时,人群中便会爆发出一阵掌声和欢呼声,这些“胜利果实”还可以让小孩带回家,难怪吸引了那么多人。

暖汤顺着喉咙滑进肚子,感觉整个冬天的寒气都被赶跑了似的。我还试过自己做甘蔗红糖糕,特意挤了好多蔗汁,和面粉、红糖、鸡蛋混在一起蒸。第一次做的时候没经验,面糊调稀了,蒸出来软塌塌的,不外面卖的那么有型。奶奶笑着说“我手笨”,但那份淡淡的蔗香一点没打折扣,配着热牛奶当早餐,吃得还挺香。后来,我缠着奶奶问了秘诀,调整了面粉和蔗汁的比例,现在做的红糖糕又香又有嚼劲。每次做都会分给邻居尝尝,他们都说买的还好吃,还总来要方子,搞得我都成了小区里的“业余糕点师”。

甘蔗不光好吃,对身体也挺好。我妈总在我啃甘蔗时叨叨:“秋冬就得吃这个,补水润嗓子。”我闲得慌特意查了下,每100克甘蔗含铁1.3毫克,苹果才0.2毫克,足足高了5倍还多,难怪它有“补血果”的名字。我秋冬时节总口干舌燥,每天啃一截甘蔗,喉咙就

舒服多了。中医说它能清热生津,不过脾胃不好的人可真要注意。

其实甘蔗的甜,不是那种冲人的甜,是清清爽爽、纯粹的甜,吃着一点不腻。它可以是生啃时的脆爽,是炖菜时的温润,也可以是甜汤里的清甜,是糕点里的醇香。老早以前的人就爱吃,现在我们也没落下。这不起眼甘蔗,陪着人们过了很久的岁月,藏着古人的雅趣,蕴含着家人生活的甜美。

生活有时候挺琐碎的,会有各种小麻烦,但一口甘蔗的甜,就能让人心情变好,觉得日子也没那么复杂,慢慢啃着,慢慢品着,那些平凡的日常,就跟着这甜味一起,变得越来越有滋味了。

征稿启事

晋江马拉松赛自2016年鸣枪开跑以来,一路驰骋,已成为这座体育城市活力、开放与温度的闪亮名片。

你是否曾在美丽的赛道边为跑者呐喊助威?是否与家人朋友共赴这场年度之约,在汗水与欢笑中感受晋江的脉动?抑或,你正是那位穿越人海、奋力向前的跑者,用脚步丈量这座城的变迁、奋进?那些关于出发的勇气、坚持的汗水、抵达的喜悦,或是一个瞬间的感动,一份独特的城市记忆,都是“晋马”故事里最动人的篇章。

即日起,《五里桥》副刊面向广大读者、跑友、市民征集“爱晋江 爱晋马”稿件。文体不限,1500字以内。投稿邮箱:464355259@qq.com。截稿日期:2026年2月28日。

期待您的来稿,让我们共同回味属于晋江的奔跑记忆,让更多人“读”懂晋马,“爱”上晋江。

味道



甘蔗这口甜,越啃越上头

吕少京

降温后每个周末我都爱往菜市场钻。拐角张大叔的甘蔗摊最热闹。他说自己凌晨三点就去产地拉货,一次得拉30捆才够卖;紫皮甘蔗油亮还带着点泥土印子,裹着翠生生的蔗叶,竖得跟小馒头似的。

张大叔挥起大刀“咔嚓”一声,硬邦邦的外皮就被削掉,露出白生生、水嫩嫩的蔗肉,清甜的气息便顺着风飘过来。我每次都挤在人群里挑最粗的那一截,当场就往嘴里送。刚咬下去的瞬间,蔗肉脆生生的地在牙间崩开,甜丝丝的汁水“喇”地涌出来,顺着喉咙往下淌,连冬天的干燥都被冲得一干二净。

啃着啃着我就想起课本里的句子。屈原在《楚辞》里写“鼈鼈炮羔,有柘浆些”,我记得老师说“柘浆”就是甘蔗汁,原来老早以前人们就用这甜水蘸烤肉吃,比我们会享受多了;苏轼也写过“生啖青青竹一竿”,我琢磨着那肯定是在说生啃甘蔗,不然哪有“青青竹”的脆感,原来古人也爱吃这口,跟咱没啥区别;

王维还写“大官还有蔗浆寒”,说官廷里用蔗浆解暑,我夏天也这么干,把蔗汁挤出来冻成冰沙,挖一勺放进嘴里,凉丝丝、甜滋滋的,比雪糕还过瘾,就是挖的时候总弄得满手黏糊糊的。

说到甘蔗做的美食,我能念叨半天。最爱的还是奶奶做的甘蔗排骨汤。奶奶总说甘蔗连皮炖才香,她会吧甘蔗砍成两指宽的段,和焯好水的排骨一起放进砂锅,小火慢炖一个半小时。炖的时候厨房全是肉香混着蔗甜,闻着就让人饿。炖好的排骨软烂脱骨,蔗段吸饱了肉汁。我每次都先啃蔗段,甜中带咸,软糯还带着点嚼头,连骨头缝里的肉都要用牙签挑干净才罢休。过年的时候,家里必煮甘蔗马蹄水,马蹄削皮,和甘蔗段、雪梨块一起下锅,不用放糖,煮出来的汤本身就很甜丝丝的。全家人围坐在暖气旁,捧着温热的汤碗。我总先挑碗里的马蹄吃,脆生生的特别解腻,再啃几块煮软的甘蔗,

暖汤顺着喉咙滑进肚子,感觉整个冬天的寒气都被赶跑了似的。

我还试过自己做甘蔗红糖糕,特意挤了好多蔗汁,和面粉、红糖、鸡蛋混在一起蒸。第一次做的时候没经验,面糊调稀了,蒸出来软塌塌的,不外面卖的那么有型。奶奶笑着说“我手笨”,但那份淡淡的蔗香一点没打折扣,配着热牛奶当早餐,吃得还挺香。后来,我缠着奶奶问了秘诀,调整了面粉和蔗汁的比例,现在做的红糖糕又香又有嚼劲。每次做都会分给邻居尝尝,他们都说买的还好吃,还总来要方子,搞得我都成了小区里的“业余糕点师”。

甘蔗不光好吃,对身体也挺好。我妈总在我啃甘蔗时叨叨:“秋冬就得吃这个,补水润嗓子。”我闲得慌特意查了下,每100克甘蔗含铁1.3毫克,苹果才0.2毫克,足足高了5倍还多,难怪它有“补血果”的名字。我秋冬时节总口干舌燥,每天啃一截甘蔗,喉咙就

舒服多了。中医说它能清热生津,不过脾胃不好的人可真要注意。

其实甘蔗的甜,不是那种冲人的甜,是清清爽爽、纯粹的甜,吃着一点不腻。它可以是生啃时的脆爽,是炖菜时的温润,也可以是甜汤里的清甜,是糕点里的醇香。老早以前的人就爱吃,现在我们也没落下。这不起眼甘蔗,陪着人们过了很久的岁月,藏着古人的雅趣,蕴含着家人生活的甜美。

生活有时候挺琐碎的,会有各种小麻烦,但一口甘蔗的甜,就能让人心情变好,觉得日子也没那么复杂,慢慢啃着,慢慢品着,那些平凡的日常,就跟着这甜味一起,变得越来越有滋味了。