

“爱晋江 爱晋马”征文

我是“医师跑者”

蔡志杰

相知:来自远方的风声

我与晋江马拉松的缘分,始于一个寻常的黄昏。2023年,我被一行小字“用脚步丈量晋江,以汗水致敬坚持”所吸引。那时,我对马拉松的全部认知,仅限于电视里浩浩荡荡的人群和“42.195”这个数字。我无法想象,一个人如何能跑完那么远的距离。于我而言,那是另一个世界的事,是“不可能”三个字的具象化。然而,心底却有某种东西被那行字轻轻触动了。也许是沉闷生活下意识的抵抗,也许是对“坚持”二字莫名的向往,我鬼使神差地搜索了报名信息,点击“确认报名”的那一刻,心中有股莫名的兴奋。没有专业的跑鞋,没有系统的训练,只有一个荒诞的念头:去试试看,看那条“不可能”的边界在哪里。

相遇:与“不可能”的正面交锋

2023年12月,晋马再度鸣枪。站在起跑线上,裹在涌动的人潮与震耳的欢呼中,我最初的兴奋很快被现实的巨浪吞没。前十公里,靠着新鲜感勉强支撑。十五公里后,脚底开始传来针扎似的刺痛——水泡,来了。每一步都像踩在碎玻璃上。屋漏偏逢连夜雨,二十公里刚过,左小腿肌肉猛地一拧,剧烈的疼痛让我几乎单膝跪地。抽筋了。汗水流进眼睛,湿得发痒。我低语着:“放弃吧,到此为止了。”

当我我踉跄着走到路边,打算放弃时,一位头发花白的大爷从我身边稳稳越过。他的步伐不快,背影却像一座移动的山。赛道边,一个小女孩使劲摇着铃铛,用稚嫩的声音喊:“叔叔加油!”眼神里的鼓励真诚而灼热。就是这些细微的光,一点点聚拢。我深吸一口气,重新挪动脚步。配速早已无关紧要,姿势也必定狼狈不堪。大脑放空了,只剩下一个原始的指令:向前,别停!

当我用尽最后力气冲过终点那条线时,一种难以言喻的情绪轰然决堤。那不是单纯的喜悦,更像是一种深刻的“明白”——我明白了,马拉松真正的对手从来不是距离或他人,而是心里那个早设定好的“不可能”。

人生的许多高端,并非无法逾越,只是我们在远处,就习惯性选择了仰视和退缩。那个上午,在晋江的赛道上,我亲手推倒了一堵墙。

享受:成为灯火,照亮一段路

从那以后,晋马成了我每年不变的约定。我依然享受奔跑本身,享受风掠过耳畔的自由,享受用脚步逐年阅读这座城市的变迁。但有些东西,悄悄改变了。

我开始系统学习跑步知识,甚至参加了急救培训。当2025年晋马开放“医师跑者”报名时,我毫不犹豫地递交了申请。通过考核,穿上印有“医师跑者”字样的专属背心时,我感到肩头多了一份温暖的重量。

新的角色带来了全新的赛道体验。我不再仅仅关注自己的配速和状态,目光始终警觉地扫视着周围跑友。三十公里处,一位年轻人面色苍白,步伐虚浮。我慢下来,与他并行,简短询问后判断是轻度脱水与低血糖。我从腰包里掏出盐丸和能量胶,陪他慢走调整,看着他的脸色慢慢恢复红润,重新跑起来时对我用力挥了挥手。那一刻的满足,竟比自己刷新个人最好成绩还要充盈。

我依然在“享受”跑步,但享受的内涵变得丰厚:一份是突破自我的乐趣;另一份,是伸手助人的快乐。后者像一种回响,让前者变得更加响亮和完整。当你从被照亮的人变成照亮别人的人时,你会更深刻地理解,这场数万人的奔赴为何能成一座城市的温度。

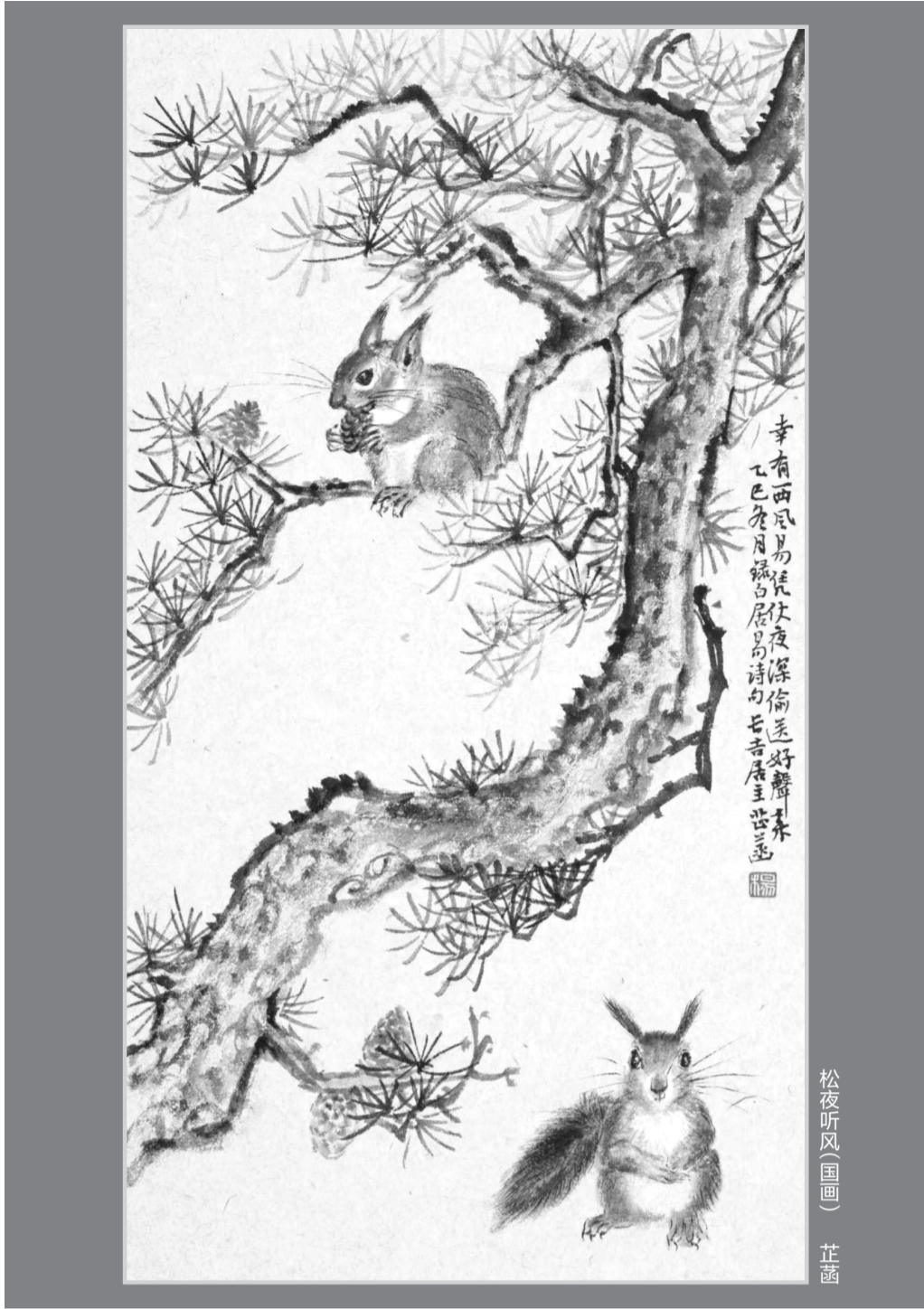
如今,我在心里许下一个朴素的约定:只要我还跑得动,每年的12月,我都会回到这条赛道。

因为晋马教会我的,从来不止于奔跑,而是如何怀揣着灯火在人生的长路上一直跑下去,直到灯点灯光变成星河。

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。

《五里桥》副刊继续面向广大读者、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。



松夜听风(国画) 芷茵

味道



入乡随俗爱鱼粥

周国利

来晋江一晃16年,我的饮食习惯改变了不少,从中原饭菜味的浓、厚、重特点,入乡随俗转变为清淡、本味。最引以为豪的,还是学会了做鱼粥、品鱼粥,爱上了鱼粥。

在河南老家,从小到大都认为:粥的熬制,不管是大米、小米、玉米,或清淡或浓稠,根据个人的口味加上各种豆类、红薯、山药,米香的味道始终占主导地位。后来吃到了南方的皮蛋粥,心里还不太接受那种非纯粮素食粥的理念,更不会把粥和鱼联系在一起。但到闽南后,却无意中“触电”鱼粥,一下子被它的丰富、鲜美、营养的熬制方法和口味所折服。

追溯到20世纪70年代,我们家一年四季早晚餐玉米粥都是主角。母亲第一个起床,捅开煤灶,烧一大锅开水,撒进玉米糝,调小火,慢慢煮,再切几块红薯或老南瓜丢入。等我们都起来时,粥的清香微甜弥漫了整个房间。黏稠的一碗玉米粥,一个杂面馒头,配一碟萝卜白菜做的酱菜、酸菜,或凉拌胡萝卜丝,既家常又满足。晚饭的玉米糝粥,奶汤额外再加两把小米,下午就开始小火熬,直到熬出米油,更加黏软细腻、清香鲜甜。

20世纪80年代,生活水平快速提高,家里煮粥,食材丰富多样,煮出更营养、丰富的口味。母亲喜欢把大米小米、红米黑米搭配,加上一些红豆、绿豆、花生、大枣,还有山药、芋头、红薯、南瓜等,分季节调配了煮。热乎乎、香喷喷、舒舒服服的一碗粥煮得更香甜,吃得更舒心。母亲还掌握着一些治病养身的煮粥小偏方。受寒时,煮一碗放了红糖、大枣、桂圆的小米粥,驱寒暖胃、滋养脾胃;感冒时,煮一碗干姜、甘草、葱白的黑米粥;肠胃积食,煮一碗山楂、陈皮、葡萄干的米果粥;酷暑季节,则煮一碗大米、绿豆、莲子粥,发汗解暑,祛湿消食。

在闽南第一次品尝鱼粥,缘于我和本地的同事

钓鱼回来,收获了一条2公斤重的野生罗非鱼。同事说,要做一碗鱼粥让我尝尝。我心里不由地担心:野生土鱼,以往我们都是红烧或干煎的,煮在米粥里,浓厚的土腥味怎么处理?这样的粥会是什么味道?能忍受吗?

同事将洗净剔出来的鱼骨、鱼头先煎,后加开水煮,如做鲫鱼汤一般煮成奶白色。这边煮了点干香菇、干贝。厚实的罗非鱼切成薄片,撒一点盐和黄酒腌制着。一个小时后,鱼汤、米粥都煮得黏稠,倒一块继续加热,翻滚中,将鱼片依次加入,轻轻搅动一下,立刻端锅上餐桌,动筷前再撒入适量胡椒粉,小香葱。

犹豫中,我舀了一勺,小吸一口,完全出乎意料,米粥的清香与鱼、菇的鲜香咸淡搭配,完美融合,没有一丝野生鱼的土腥,没有一点鱼汤与米粥的冲突,反而有主食的黏稠充实!既可以配上一碗米饭,也可以配一块馒头,不管怎么吃,都令人胃口大开,欲罢不能。当时,我连着喝下了三碗,才心满意足地放下碗筷。

趁我对鱼粥观念的彻底颠覆,同事又火上浇油,罗列出罗非鱼、螃蟹、虾滑等同样可以煮制鱼粥,味道不亚于罗非鱼粥,以后可以让我逐一品尝,确保不会令我失望。

然后,我便陷入对鱼粥的痴迷,每每钓鱼有收获,或在码头买到新鲜的海鱼时,就如法炮制,做一锅鲜香美味的鱼粥,好好慰劳一下自己的肠胃。不仅如此,休假回老家去,我也会刻意在家人面前露一手,给大家精心烹制一锅鲜鱼粥,老少皆宜,改变了他们对粥的认知。

从河南到闽南,从粥到鱼,以小见大,切身体会到“一方水土养一方人”的内涵,更从饮食上悟出一种文化的融合:忘不掉故乡一碗黏稠浓香的米粥,也痴情沿海一碗鲜美丰富的鱼粥。



冬日回安海

倪怡方

有好长一段时间没回老家安海了,前些日子在微信群里和泉州几个高中同学聊天,被他们一鼓捣,周末便招呼了几个同学开车直奔老家而去。

那日的天气格外晴朗,天空是湛蓝的,没有风,云朵也是静止不动的。冬日的太阳温温的,暖暖的,挠得人心痒痒的。

车进安海古镇,只见街道两旁的老榕树叶油亮亮的,衬着青石板路,让人看上去很是舒爽。我们几个老同学,倒像是回到了五十年前,话多了起来,声音也渐渐高了。

老施在龙山寺门口等我们。他还是老样子,壮硕、精干,只是头发几乎掉光了。见了面,也不多说,只微笑着咧咧嘴:“来了?”便领着我们往里走。他当年在知青农场就是话少,但做事扎实,因为他老家就在龙山寺旁边,今天自然而然地成了我们这群人的向导。

龙山寺周末香客不少,香烟袅袅。大殿里那尊老樟木雕刻的千手观音,低眉垂目。阳光从殿顶的明瓦上漏下来,一道光柱里,仿佛时光在这里走得特别慢。

出得寺来,往石井书院去。路上经过一家食杂店,门口摆着几个大陶缸,里头浸着土笋冻,晶晶莹莹的,像琥珀冻住了星星。老板认得老施,招呼道:“施伯,带朋友转转?”老施点点头,对我们说:“我们午餐的时候再品尝,我特意交代了一家老字号土笋冻送来餐馆……”

进了石井书院。我们在“朱子祠”前伫立了许久。望着殿堂内朱松、朱熹父子俩的半身塑像,他们深邃的目光,似乎在和我们做无声的交流。这时,有人忽然背诵《劝学篇》里的句子,背了两句,停住了——后面的全忘了,一阵笑声惊起了屋脊上的几只麻雀,扑棱棱飞向明净的天空。

走到安平桥,已是正午。“天下无桥长此桥”,是的,这桥长得仿佛一头在人间,另一头似乎要伸到云里去。海风挟着咸味拂过来,桥下的水清澈透明,微微漾着。我们走得很慢,石板上深深浅浅的脚印,被岁月磨得光滑如镜,照得见人影。老施指着远处:“看,那边东石盐场就是我们当年挑海土的地方!”大家放眼望去,水天一色,白茫茫的。于是,我们以海天为背景,一起在这长桥上合影,挺直了腰杆,仿佛又回到了青春年少的时光。

午饭摆在老街一家餐馆。我们刚坐下,又进来几位——都是当年农场的知青,得了消息赶来的。“老蔡!老颜!……”惊呼、拍肩、拉着手不放。这个说“你胖了”,那个说“你倒没怎么变”。其实大家心知肚明:都变了,只是不愿说破……

菜上来了:土笋冻颤巍巍的,淋着蒜蓉醋酱;菜棵炸得金黄,咬下去满口油香;捆蹄切得薄薄的,纹理像木头年轮;芋圆热气腾腾,入口甜美,最后是一大碗碗的卤面,海蛎、虾仁、香菇、五花肉,满满当地覆在面上。老施给大家分面条,说:“趁热吃,味道看有没有比你们泉州城里的正宗。”

话匣子便打开了。说那年冬天挖水渠,冻土硬得像生铁,一镐下去只有一个白点;说哪个半夜想家,躲在被窝里哭,大家装作不知道;说当年年轻得很慌,菜里少油,白天两顿香喷喷吃下来,晚上白米饭你吃半斤,我可以吃八两!也说后来的事——高考、上大学、招工、成家、生儿女……转眼五十年过去,如白驹过隙,彼此都已白发苍苍。

分别时,我们互道“保重”,说“明年再聚”,说“一定,一定!”手紧紧握着,摇着,舍不得放开……

车子发动了,老施从窗外递进来一个纸包:“刚买的,路上吃。”打开看,是还温热的菜棵。车开出很远,回头望,他还站在那里,一个影子,渐渐融进故乡的夜色里。

路上,同行的高中同学们沉默不语,似乎仍沉浸在当天的情景中。我望着窗外飞掠而过的灯火,思绪万千。在冬日的暖阳里,我回了一趟故乡,走了少年时走过的路,看了彼此被岁月磨砺过的容颜,吃了故乡一碗碗热气腾腾的卤面,心满意足了。

夜,清凉如水,我怀里菜棵的温热,却一直暖在胸口。

脸谱



“快递妹”阿紫

乔志兵

阿紫在这座城,跟随老公工作调动才来的。女儿送幼儿园后,阿紫闲着,两眼一黑,分不清东西南北。阿紫想,既然来都来了,就好好认识这座城市。

正好,离老公的公司不远处有个快递公司,阿紫想在这里上班,给顾客送快递包裹。公司录用了她,她正式成了一名“快递妹”,可以开上三轮车穿行在这座城市的小巷、闹市及社区。

阿紫自从生下女孩后,体重直线飙升,再加上她皮肤黑、个子矮,又没盘头发,从远处看,矮矮胖胖的她,也有女性的柔美和妩媚。

阿紫爱笑,说话像机关枪,“啦啦啦啦”地叫。但她也很礼貌地说“请问”“可不可以”等,谦和地征求同事的意见。所以和同事相处起来很融洽。没事的时候,阿紫坐着闲聊几句,谈城市的风景和人。

也不晓得阿紫哪有那么话多,什么都能聊。快递男同事较多,有时干活累了,脱光上衣干活。阿紫在身边,不但不觉得尴尬,反而有时会调侃:“你该减肥了,要不老婆不爱。”又说:“做男的多好,毫无顾忌,做女人太麻烦,处处要留意……”大家卸货、分拣,再扫描上货、打包,整理上车,两个多小时,阿紫快乐地聊着,这样就把劳累忘了。

同事问:“阿紫,你累不?扛货爬楼咋办?”阿紫说:“怎么不累,你们一口气爬到我中间要停好几次,一直在喘气。”阿紫撩起手臂上的衣服,止痛片贴着,说完便一笑而过,好似这是潇洒的事,不算什么。

疼痛对于送快递是家常便饭,三轮车环在山路的情况也时有发生,不由得叫苦连天。阿紫也遇到过,车子没电时,只能推着走,汗水一直流,关键是没力气推。破了胎,车推都推不动,只能喊师傅到现场修。不管咋样,只要维修师傅上门服务,就得多加50元。所以,大家也是尽可能推着车,去附近的维修点,能省50元,就是挣到了50元。阿紫也一样,咬牙坚持,拼了命地推车。有快递小哥看到了的话,也会帮助,只有同行才明白送快递的不容易,何况是个女人。

因此,大家送完货,都会确保电瓶充上电,检查完三轮车才安心回家。在半路上碰到这种事很揪心。当然,也有例外,暴雨天送货,孩子放学高峰期等,怎么样错开是关键。阿紫也是。有次,阿紫在沿着小河边,暴雨下得太大,漫过了河坝。阿紫开着好好的,车子开不动,她只能等雨停了,河水退了。维修师傅说,三轮车车底矮,变速器和电瓶在下面,水里泡容易损坏。看路上行人少,维修师傅喊来大车拉走,车里的包裹,只能转交其他同事代送。

阿紫女儿周末不上课,她就带在身边。女儿很听话,一起帮妈妈打包、上货,有模有样。

就这样,阿紫带女儿认识这座城市——女儿会问这条河的名字,河边的树叫什么名字,这个小区叫什么名字……送完快递,天就黑了,阿紫沿着小河回公司。晚风吹着,阿紫想唱歌,唱女儿平时爱唱的歌……



寻文觅武潘山行

何丽红

我与位于泉州丰泽北峰的潘山初相识,是从两口井打照面开始。

2025年岁末,我素履而至,第一站就邂逅一对时光深处的古井。突发奇想的我把这对井并定义成一文一武;一个代表潘山的“文脉”,一个代表潘山的“武脉”。

探头俯视井口时,天光云影和我们的淡笑风生都惊不起井水的一丝波澜。在它的宁静中,我仿佛听到远去的金戈铁马声和书院传来的琅琅读书声。那时若有只小桶,我定要用它去井里打水,顺便打捞一段潘山熠熠生辉的星河。

井姓潘,人称潘井,可追根溯源至唐高宗李治的总章二年(669年)。当年,潘源节跟随陈元光大将军南下入闽平定叛乱,就在潘山驻扎,屯养军马,演武练兵,效力于闽王王审知。潘源节也成为中原入闽潘姓始祖。他曾经交代后人及部将,为陈元光将军立庙祭拜,于是就有了首个泉州城惠庙,庙宇就在潘山古地,始建于唐,有诗留世:“薄暮潘山道,苍苍照照低,香烟威武庙,沙砾秀才堤,夹岸防中矢,迥飙逐马蹄。”如今马蹄已逝,英雄尚在庙里,那是潘山武脉之源。

时光如黄龙江水,不舍昼夜,哗啦啦就“长亭外,芳草碧连天”的潘山古道,觅得“唐学

来到了明末清初,泉州大地诞生了民族英雄郑成功。他高举反清复明的旗帜,为了宣示决心,在潘山一带(原南安文庙)焚烧儒服青衣,改为戎装铠甲,誓师抗清,从此开启了波澜壮阔的戎马生涯。他焚青衣后,在附近的招贤桥上招兵纳士,发表慷慨激昂的演讲,彰显热血沸腾的民族气节,一时追随者众,此乃历史上潘山的“武招贤”。

“文招贤”则始于唐末,泉州刺史王审邦和王延彬父子为了延揽中原避乱而来的名士,在潘山修筑了招贤院,是泉州最负盛名的古书院之一,招贤院承担了人才“蓄水池”和文化“播种机”的关键角色。潘山也因此成为泉州文脉的发祥地之一。彼时韩偓、黄滔、翁承赞、李洵等数十位中原名士相继奔趋而来,停止了漂泊的脚步,栖居于此,耕文牧诗,脉脉泉山,潺潺晋水滋养着他们颠沛的灵魂,从此诗文华章有了落脚点,招贤院一时人文荟萃,文星闪烁,其乐融融,泉州也从“蛮荒之地”演变为“海滨邹鲁”。为此,晚唐诗人韩偓发出了“道尽途穷未必穷”的喟叹!

韩偓从此诗意地栖息于潘山,最后与他认可的这片土地融为一体。1933年,弘一法师在



仕韩偓墓”。大师感怀落泪,扶额而泣。在几千里外的异乡,拜谒他所崇拜的诗人,如同幸遇隔世知交。同是天涯沦落人,都是从北方远足而来,跨越千山万水留居此处。且人生际遇也如此相似:青年时才情横溢,中年时厌倦红尘,晚年时隐于闽地,时而为文时而修禅,想到自己最后也可能客葬泉山晋水间,诸多契合令大师悲欣交集。芳草萋萋中,“晚风拂柳笛声残,夕阳山外山”,叫人如何不感伤?回去后,弘一法师在他的伽蓝堂设韩偓的牌位,焚香上供。我想法师如此深情怀念韩偓,何不是另一种形式的招贤呢?招的是诗人的贤魂,穿越时空与他交会,宛若高山流水遇知音,这段隔世缘成为弘

一法师余生温暖的陪伴。

时节不居,文脉未断。那天我坐在北峰街道招贤社区宽敞明亮的文化特派员工作室里,书香扑鼻,字画满屋,雅致脱俗,如入精神桃源。我思绪翻飞,想到千年前的招贤书院,也如这般模样?

那一天,我还站在黄龙江畔,心想:无论是千年前的中原名士,还是今天的我,都脚踏同一片地,头顶同一片天,远处是不变的清源山麓,近处是永不停歇的晋江水,我们冲着“招贤”远道而来,为了再续文脉而至。望着逶迤东去的江水,此时此景发人感慨:流水不争先,争的是滔滔不绝啊!