

“爱晋江 爱晋马”征文

膝盖刺痛，我依然冲过了终点！

施龙清

从医院出来那天，我把膝盖CT片塞进课本里。教了20年初中物理，我总爱把知识点拆解得明明白白，做成学生能看懂的“标准答卷”，却从没料到，自己的膝盖会给我出一道“不能剧烈运动”的附加题。我摸着缠满绷带的腿笑了笑：当了20年在操场里教孩子认识力与运动的老师，总不能因为一块半月板，就把我热爱的户外时光彻底弄丢。

去年春天，学校组织3公里健康跑。看着学生们学着我课上讲的小技巧，把鞋带系得紧紧的——这样能增加鞋底和地面的摩擦，跑起来更稳，我一时兴起，也站到了起跑线。发令枪响，才跑了不到500米，膝盖就传来熟悉的刺痛感，就像我给学生讲过无数次的“弹簧拉得太用力就会坏”，如今这事儿竟实验在了自己的关节上。

我扶着围栏大口喘气，课代表举着水杯跑过来：“老师，您不是说过，跑不动就慢慢调整节奏吗？做事就像蓄力，得一步一步来！”那天我走一阵、跑一阵，花了20分钟才走完3公里，揣在怀里的课本被汗水浸得边角发卷，但我心里暗暗较劲：就算不能像以前那样畅快奔跑，慢慢走、慢慢练，也能跑出属于自己的节奏。

从那以后，晚自习结束后的操场，就成了我的“专属练习场”。第一天我试着跑300米、走200米，心里默默盘算：我体重65公斤，跑的时候脚落地太用力，膝盖肯定受不住，要是把步子放慢些、频率调低点，膝盖的负担就能轻一点。从一开始只能跑1公里，到后来能完成5公里，再到跑完10公里，越来越顺！

2025年晋马报名的时候，我在备课本背面简单画了几笔：赛道印着“畅跑世遗路，潮涌海恩情”的标语，这一路要经过我再熟悉不过的风景。跑过10公里后，膝盖肯定会更累，这就像前进路上的小坎坷，但赛道上大家的欢呼声、护膝给膝盖的支撑力，都是帮我往前冲的底气——这么一算，我肯定能冲过终点！

开赛那天，我把护膝缠得稳稳当当，就像给膝盖加了一层保护膜。发令枪响，身边的跑友举着印着“爱拼敢赢”的旗子奋力欢呼，鲜红的旗子在阳光下猎猎作响，藏着晋江人刻在骨子里的韧劲。阳光洒在世纪大道的凤凰花上，亮堂堂的，看着就让人有劲儿。

刚过10公里补给点，膝盖的刺痛感又准时来了，就像之前担心的那样。我咬着牙把跑步的节奏放慢，步子迈得小而稳，这样一来，膝盖果然没那么难受了。

这时候，路边有人喊我的名字，原来是往届的学生，他举着保温桶递来姜茶：“老师，您当年教我们，复杂的事儿拆成一件件小事就好办了，跑不动就一步一步慢慢挪！”热茶暖乎了心，烫红了我的手心。抬头看见电子屏上“晋江，每一步都算数”的标语，我忽然鼻子一酸——原来我教了20年的道理，早就和这座城的烟火气融在一起，成了支撑我往前走的力量。

冲过终点线时，计时器显示2小时57分。我扶着膝盖蹲下，护膝在腿上留下的红痕，像极了我在黑板上写了20年的板书。风吹过胸前的晋马奖牌，叮铃叮铃的声音，像实验室里的秒表，以前它帮我测量物理实验的数据，如今却见证了我靠着热爱和坚持跑完的路程。

我摸着膝盖上的旧疤忽然明白：教了20年物理，最生动的“人生课程”原来在这条世遗赛道上。晋马的赛道，串联起晋江的风景与温度，烫红了每个带着“小遗憾”“小限制”的普通人，准备的一张“重启答卷”，而我膝盖上的印记，就是我和这座城一起，用“不放弃”写下的答案。

新学期的第一堂物理课，我把这段经历分享给了学生：生活就像我们走路、跑步，总会遇到各种各样的“小阻碍”，但只要我们找到帮自己往前的力量，再难的路，也能一步一步走下去，甚至跑出属于自己的速度——只要不放弃，每一步都算数。

征稿启事

晋马马拉松赛自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，你正是那位穿超人海、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，都是一个瞬间的感动，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。

去年5月12日下午，泛舟游玩大面洲后，转场高椅岭。

高椅岭旅游区位于湖南省郴州市苏仙区，一期开放面积3平方公里。旅游区内山、水、洞、寨、崖、坦一应俱全。最大的特点就是丹崖巨石周边，密集分叉着水洼，红岩碧水，险象奇涧相映成趣。依托高椅岭独特的自然风貌，景区打造了叠瀑广场、连椅桥、巨石阵、双龙湖、悬空栈道、龙脊峡谷等独特的网红打卡点。

高椅岭藏在湘南的褶皱里，是造物主遗落人间的调色盘，以鬼斧神工雕琢出碧水丹山的绝景，在岁月中静默流转，等待着世人探寻其无双的瑰丽。丹霞地貌的纹理和色泽都极具观赏价值，沿着宽敞的栈道前行，丹霞地貌的独特景致渐次铺展——赤红的砂岩山体，历经亿万年时光的淬炼，宛如点燃大地的火焰，炽热滚烫，古拙绚烂。红褐色的山体层层叠叠，似是时光留下的指纹，记录着亿万年的风雨侵蚀与地壳变迁。每一道褶皱，每一处凹凸，都镌刻着一段故事。龙脊岭山峰直上直下，两侧皆是近乎垂直



清欢园韵（工笔画）

郝艺朵

世相



别被手机绑住了指尖

白水

周末清晨的阳光刚漫过窗台，我便捧起手机给闺蜜发了条微信，问她上次借的书何时方便归还。指尖轻点发送键，便将手机放进兜里，转身去侍弄阳台的多肉。原以为不过半个钟头便可收到回复，没承想，这一等，竟是整整五个小时。

午后的茶续了三遍，手机终于收到她言简意赅的回复：“刚看到，没碰手机，有事打电话。”

我盯着屏幕愣住了：这世上，竟还有人五个小时不碰手机？带着这份诧异，我顺手点开电池管理页面，眼前的数字给了我一记“重拳”：微信与短剧APP占了86%的耗电量，亮屏时间更是惊人的8小时47分钟。再掐指一算，现在距离翌日零点，还有整整8个小时呐！

我怔怔地望着那串刺眼的数字，猛地想起今早的光景。明明计划好整理书柜，陪孩子去公园撒欢，结果一睁眼就摸过手机刷新闻，刷着刷着就被推送的短剧勾住了魂。一集接一集追到中午。好好一个休息日，竟像被一根无形的线拴在手机上，连起身倒杯水都要看屏幕，活成了自己曾经调侃的“手机挂件”。

正自嗔间，儿子嬉皮笑脸地跑过来：“老爸，我想拿你的手机看看老师布置的

作业。”这话听着耳熟。前几日本便撞见他抱着妈妈的手机躲在沙发角落，说是查作业，却半个多小时不动鼠标。我悄悄凑过去瞧，发现他看完作业信息后，熟门熟路地点开了动画短片，小手指还飞快地在评论区划来划去。听见我的脚步声，他慌忙切换页面，眼神躲闪的模样，像极了在菜地里偷摘黄瓜，转身就撞见主人的调皮小子。

可这般的手机“拿捏”的场景，放眼望去竟随处可见。早餐铺里，老板一边揉面一边把手机架在案板旁，有人要买包子，他才回过神来；电梯间里，无论是悠然自得的家，还是背着书包的学生，都低着头紧盯屏幕；就连小区里遛弯的大爷大妈，也都成了短视频的忠实粉丝，走路时眼睛几乎要贴在屏幕上。

更让人无奈的是，手机早已不是“可看可不看”的消遣，反倒成了生活与工作的“必需品”。在人们日常生活中，刷牙要看，洗脸要看，洗澡要看，睡前要看，醒来要看，洗碗时要看，喝茶时要看，公交车上要看，排队结账时要看，等红绿灯的间隙要看，炒菜热锅的空当要看，甚至蹲在马桶上也要刷一刷。反正眼睛一闲下来，指尖就忍不住往屏幕上凑，这就有点

可怕了。不过也有非看不可的时刻，工作群里的紧急通知、项目进度的实时同步，晚看一分钟可能就耽误关键节点；家长群里老师发的作业提醒、活动通知，漏看一条就可能让孩子错过重要安排。物业在业主群里通知的停水停电、消防演练，不看就可能打乱居家节奏……这些信息裹挟着责任与琐碎，容不得半点拖延，只能时时刻刻盯着屏幕，生怕漏掉一半半点。

夜幕降临了，我把手机搁在房间，狠下心强迫自己远离那块发光的屏幕，陪着小儿子搭积木。我们一块儿琢磨着把歪歪扭扭的积木块垒成高高的城堡，他每搭稳一层就兴奋地冲我开怀大笑，清脆的笑声在屋子里回荡。大半个钟头里，我竟一次都没惦记过手机，没想去刷一眼消息，没盼着看一下短剧，只沉浸在欢声笑语的时光里。我瞬间恍然：我们并非对手机有着割舍不掉的依赖，而是被那些碎片化的冗余信息、如影随形的社交压力、甩不开的工作需求等牢牢地缠绕着，绑在这方寸光影的前面。

手机本是服务生活的工具，不该反客为主，成了捆绑生活的主宰。那些被屏幕悄悄偷走的时光，即便不用来奔赴什么“有意义”的远方，哪怕只是发会儿呆、看云卷云舒，也好过指尖虚度的滑动。往后，真该给自己松松绑，少一些方寸屏幕上的奔波忙碌，别让鲜活滚烫的人生，被一方玻璃框住了本该舒展的模样。值得珍惜的风景，从来不在像素堆砌的画面里，而在触手可及的烟火日常中，在抬眼可见的清风明月里。

悠地行走在衙口老街高低不平的大理石铺成的小巷，感受人间烟火。

为了心心念念的面线糊，我每到一个地方都会去寻觅它的踪影。一番比较下来，心里已经有了定数。哪家的面线糊好吃，哪家的面线糊味道还差了点。甚至是住酒店，面线糊也成了我的首选。这就是面线糊的魅力。

面线糊是小小本经营，经常开在街巷陋室，有时连一块招牌都没有。如果不是熟人引荐或者看食客出来，你根本发现不了那是家面线糊店。条件好一点的有店面，差一点的就是一个摊点。桌子支起来，椅子一摆，就开始营业。

附近有一家卖面线糊的，摊主是一个上了年纪的阿婆，位置就选在菜市场的一角。只要是嘴馋了，或者饥肠辘辘，我就会去吃上一碗。时间一长，对方不用问就知道我想加什么料。

面线糊的做法很简单，因为线面在闽南的市场很容易买到。面线糊是平常百姓的日常饮食，也上得了五星级酒店的餐厅。如果你是一个外地人，我会极力推荐面线糊作为早餐。因为在我看来，面线糊真的“好呷”！

味道

闽南面线糊

雷海红



我虽不是土生土长的闽南人，却对面线糊情有独钟。

前几天去衙口老街，找到之前常去的一家面线糊店大快朵颐。不知道是不是没有吃早餐的缘故，还是肚里的馋虫泛起，感觉这一份面线糊特别好吃，一口气喝了个底朝天。

面线糊是闽南一带最著名的早餐之一。当晨光微露，卖面线糊的商家就开始忙碌起来。为了活力满满的一天，顾客陆续从巷子走进来。大锅里的面线糊在沸腾，橱柜里的各种配菜粉墨登场。旁边的不锈钢铁盘上码着十几根油条，那是面线糊的灵魂伴侣。顾客进店也不问什么价格，只说来碗面线糊或是一个简单的眼神，店主人利索地端起一只青花瓷碗，从锅里舀出一勺面线糊盛进碗里。

行走

奇迹高椅岭

高俊仁



的悬崖，山脊最窄处仅容一人通过。它宛如一条赤色巨龙横空飞舞，刺破云层，雄浑壮美。棱角分明的丹霞岩壁，是巨龙嶙峋的骨骼；赤红的砂岩层层堆叠，如被烈火炙烤过的鳞片，泛着耀眼光泽；山风呼啸，掠过耳畔，似巨龙发出的低吟。踏上龙脊岭峰顶，连绵起伏的山岭、八方伸展的湖水尽收眼底，景象极为震撼壮观。

双龙湖也叫巨蜥湖，从空中俯瞰，晶莹湛蓝的湖水，像仙人的巨掌，叠放在炽热艳红的丹霞赤壁之中；又如一头巨大的章鱼，触须四通八达，延伸到山麓石隙之间。只见深蓝色的天池中央，卧着一只冒出水面的“巨蜥”，四肢健壮，尾巴甩向游客，褐红

身体的横向肌理清晰可见，身上还有小雀斑，头部的绿色植被恰似顶起的水草。湖水倒映着周边的红岩绿林，将天地万物的棱角都浸染得柔和起来。巨蜥湖是景区的核心，也是视野最开阔、景观最佳的拍摄位置。正因为有了巨蜥湖，人们评价郴州丹霞景观为“世之所有，此尽有之”。我曾造访不少丹霞山：被称为“丹霞双绝”的福建“北夷南秀”，即便是世界丹霞地貌的唯一命名地——韶关丹霞山，其丹崖峭壁也不足与高椅岭媲美。

龙脊岭与巨蜥湖相互依存，一刚一柔，相得益彰。刚者，是天地间永不折腰的脊梁；柔者，

是岁月里长久流淌的情意。山与水的交融，刚与柔的碰撞，共同酿造出高椅岭的独特风格，让人在刚与柔的交织中，读懂了大自然的深邃与包容。一座山，无论是刚或是柔，都演绎到了极致。多彩高椅岭，碧水映丹山，中国无双。

然而，这么奇绝的地方，却是大部分旅行家的盲点，我也是闻所未闻，因此将高椅岭定性为“一个上帝遗忘的地方”颇为恰当。它曾是火力发电厂炉渣废料的消纳场，煤灰排放导致生态退化严重，植被受损、水土流失，上千亩农田受影响。21世纪初，高椅岭独特的自然景观引起关注。2019年，高椅岭生态环境治理与景区开发同步启动。2021年10月1日，高椅岭旅游区正式对外营业。2023年，高椅岭被评为国家4A级旅游景区，在“大湾区游客最喜欢的湖南20景区”榜单中名列第二。随着旅游经济的拓展，附近村民有的入职景区，有的经营民宿、餐厅等，短短几年间，曾经藏污纳垢的石头山，成为发家致富的“金山银山”，创下变废为宝的生态奇迹，树立起旅游开发的全新标杆。



怀旧

墨香联红迎新春

吴奋勇

父亲是一位乡村小学教师，在村里算是“墨水”喝得最多的人。每当春节临近，为乡亲们写春联，是他每年最重要的事。那时写春联，墨得用一块长方体墨块在砚台上细细研磨，红纸要靠特制的刀子裁制，每一步都透着几分烦琐。

我家有一方祖上传下来的砚台，上面没有任何文字，也无精雕细琢，简简单单分为两格，中间以一条弧线隔开，深的那格偏小，浅的那格则宽敞许多。祖母说这砚台年代久远，没人说得清它究竟来自哪个年代。

裁红纸的两把刀子，是特制的，是父亲的学生专门为他打造的，刀身配着长长的榫木柄——那木料是我跟着父亲一起上山找来的，经他亲手加工打磨，变得顺滑温润，泛着自然的光泽。

在我儿时的记忆里，父亲从学校放寒假开始就一直忙着写春联，直到除夕当天才停歇。我整天跟在他身边打下手，递纸、研墨，忙得不亦乐乎。村里人都笑着叫我“小老师”，那份被认可的喜悦，在我小小的心里乐滋滋地漾开。

小学三年级时，学校开始教毛笔字，我对此兴趣浓厚。那年春节，村里忽然兴起了“描黄”的讲究——写好的春联大字要添上细细的黄色线条，寓意“飞黄腾达”。我的任务，便是给父亲写在大门、厅堂上的“福禄寿喜”“福寿安康”等大字描黄。

那瓶黄色颜料黏稠厚重，散发着一股特别的气味，描黄得用极细的毛笔，勾勒出瘦瘦的线条。在父亲的指点下，我一学就会，可一写起来便忘乎所以，常常不小心把黄颜料蹭到手上、脸上、衣服上，点点黄斑让我成了“大花脸”，引得乡亲们阵阵发笑。隔壁的茶云姐打趣叫我“小黄猫”，我一时赌气，猛地把毛笔一甩，黄色颜料溅到了她的头发上。茶云姐抱着头哭着跑回了家，我也因此被父亲狠狠地教育了一顿。

父亲写春联，大多时候在我家厅堂里，乡亲们各自带着红纸前来等候；偶尔也会去村里办大事、办喜事的人家现场书写。我上四年级那年，刚放寒假，村中的大贵家要为儿子办婚事，特意来请父亲写春联。大贵家住在村子最高处，得沿着一条陡峭的山道往上走。那天飘着小雨，天格外冷，我和父亲提着煤油灯，在昏黄的光影里一步步往山上挪。

到了大贵家，喝了一杯家家的铁观音，就开始忙，一直忙到十点多。主人家热情地煮了炒米粉，还炖了蛋汤。父亲没吃几口，说晚饭吃得大饱还没消化。可我早就饿得肚子咕咕叫了，心里清楚父亲是客气——那时家家日子都不宽裕，不像如今这般富足。父亲悄悄提醒我：慢些吃……好在主人家一直热情相待，我才安心吃了个尽兴。临走时，主人还给了我几颗糖果，我只吃了一颗，剩下的都小心翼翼地揣回家，分给了弟弟。

小学五年级时，我开始大胆地在红纸上试着写春联。尽管字迹尚显稚嫩，可乡亲们从不嫌弃。从那以后，我家厅堂里便并排摆起两张八仙桌，我和父亲一人一张，各自挥毫泼墨，那样温馨热闹的情景，直到现在，村里的老人们还常常津津乐道。

正月初一那天，走在村里的小路上，只要看到哪家门上的春联是我写的，我就会格外开心，忍不住多驻足看几眼。若是听到有人议论起春联的字迹，或是主人家向客人介绍“这是老吴的大儿子勇啊写的”，甚至有人笑着夸赞几句，我心里就甜滋滋的，比吃了蜜还甜了。

后来，父亲渐渐老了，写春联的任务便落到了我肩上。再后来，我进城工作，每年总要等到春节前才匆匆回家。村里会写毛笔字的人越来越多，加上市面上卖的春联做工精致，字迹工整，上门来求写春联的人便渐渐少了。屈指一算，我已经有二十多年没有为乡亲们写过春联了。

最近，我和妻子说起小时候跟父亲写春联的旧事。她听了满脸惊讶，随后轻轻说：“今年我们回老家，再给乡亲们写一次吧？不知还有人愿意贴吗？”顿了顿，她又兴致勃勃地规划起来：“我们可以买那种印好暗纹、裁切整齐的洒金红纸，义务送、义务写——就当把从前的情景，再暖一回。”

我听着，仿佛已看见老家祠堂前的门口墙上，摆开了长桌，红纸铺展，墨香随冬日的山风悄悄漫开，红红火火地迎接新春到来。

诗情



打开心窗

邵婷婷

一场暴风雨突然而至
来不及撑一把伞 淋湿在水里
像失神的锦鲤 静止水中
一个声音在我耳边喊
生活不相信眼泪
走出去 路更宽

的确 生活不相信眼泪
太多的泪 轻得没有分量
太多的泪 淹没了灵魂

走出去 挣脱命运的枷锁
世界变得很大很大
走出去 心像云朵
在微风中轻轻飘荡
走出去 心像小鸟
在晨光中飞向绿树红花

打开心窗
一只蝴蝶飞来
梦想的花朵徐徐盛开
透过生活的眼泪
我分明看见 彩虹如此灿烂