



# 止步厦马

陈建新



台风过后，五里桥畔休闲慢道的塑胶跑道重泛熟悉的殷红，我坐在桥的石护栏上，剥着一颗橘子，指腹按下去的瞬间，忽然想起从前系鞋带的力度，食指关节抵着鞋舌，拇指用力勒紧，鞋帮在脚踝处勒出两道对称的褶皱。

身边跑友的跑鞋摩擦地面，“沙沙”作响，像一把钝锯子，慢悠悠地锯在身旁那棵三角梅的枝干上，也锯着我攥着橘子的手心。

客厅的墙上，2017年金门马拉松的成绩证明已经晒得发灰。那年冲过终点线时，计时牌显示半马2小时20分，志愿者递来的完赛浴巾裹在身上，那层柔软的棉质纤维竟无任何奖牌都碍站。

我打开冰箱，看看还需要补充什么食品，里面蹿出的冷气浸得我脸颊冰凉，墙上镜框里那枚完赛奖牌，因被汗

水浸湿过而悄然氧化，边角泛出发绿的铜锈，宛如出土的战国青铜镶玉璧。

2023年12月泰国清迈马拉松，膝盖旧伤复发。回国后到医院检查，一纸报告如判决书——退行性关节炎、半月板磨损严重。

在医院的走廊里撞见熊山路跑的队友老李，他穿着荧光绿的运动服，手里攥着刚测的体检表，看见我对眼睛一亮：“下礼拜厦马你中签了吗？去不去？”我正低头，报告在塑料袋里窸窣作响，格外刺耳。“膝盖不行了！”这句话说出来，像吐出一块卡在喉咙里的玻璃渣，又凉又涩。老李的手悬在半空，终是沉沉落在我肩头。那掌心的温热穿透T恤，依稀是旧日队友按摩放松的力道，此刻却只觉皮肤覆了层塑料膜，暖意渗不进分毫。

昨夜整理鞋柜里的跑鞋，荧光橙的鞋面蒙着层薄灰。

十八年来，我总在睡前把跑鞋摆在

床尾，鞋尖朝前，像随时准备出征的战马。现在它们歪躺在鞋柜里，鞋垫上的足弓支撑处陷出浅浅的窝，那是多年来脚掌磨出的形状。我捏着鞋跟晃了晃，鞋舌里的反光条在灯光下闪了闪，不由想起2015年新加坡日落马拉松的深夜，就是这双鞋帮上的反光条，让我在黑压压的人潮里看清前后跑者的位置。赛道上很多地段要穿过热带公园茂密的树丛，眼里的世界一片昏暗，却能在脚踩着前面人的影子往前冲。

膝头的隐痛，原是岁月埋下的伏笔。多年前它便如影随形，时而低吟，时而蛰伏。幸得汪成荣教练慧眼如炬，道破跑姿里藏匿的暗伤，更有中医世家黄添助先生，一盅盅汤药熬煮成时光的秘方。药香漫过齿颊，竟也护着双膝踏过数载春秋，仿佛疼痛从未侵扰过那些与风竞速的清晨。怎料清迈的赛道，终成了谢幕的舞台。



# 虎石：自然与人文交织的桃源净土

曾耀聪

虎石，是一方令人魂牵梦萦的美丽净土。这里不仅有如画风光引人沉醉，更积淀着深厚的文化底蕴，堪称一处令人流连忘返的世外桃源。

虎石公园的大门牌坊，犹如一位慈祥长者，静静迎接远道而来的每一位客人。牌坊上金色大字在阳光下熠熠生辉，流转着温暖而庄重的光芒，仿佛在轻声诉说着这片土地源远流长的历史与动人的岁月故事。

步入虎石，福虎公园是不可错过的首站。它既是自然与生态交融的绿色天地，更是传统文化与现代生活和谐共鸣的典范。园内绿意葱茏、鸟语花香，林木叠掩映，漫步其间，恍若置身尘嚣之外的桃源秘境，一切浮躁也随之悄然消散。

公园一隅，静立着一座红砖烧制工坊。它与周围自然景致形成鲜明对比，却又奇妙相融，成为虎石传统工艺与自然之美完美结合的缩影。走进工坊，可见匠人们指尖翻飞，将质朴的泥土经揉捏、塑形、烧炼，最终蜕变为质地坚硬、色泽温润的红砖。这些砖块不仅是建筑材料，更承载着虎石人对土地的眷恋，以及对本土文化的坚守与敬畏。

若说福虎公园是虎石的亮丽名片，那么虎石村便是让人心灵栖息的宁静港湾。村落处处透着淳朴与雅致，宛如一幅缓缓铺展的田园画卷。漫步村间小道，两旁树影婆娑，繁花点缀，清风拂过，送来淡淡芬芳；偶尔几声鸟鸣划破静谧，更添几分生机与野趣。在这里，时光仿佛放缓脚步，让人静心感受生活最本真的美好。

虎石村民热情好客，他们以真诚笑容迎接每一位访客，让远行之人也能感受到家的温暖。与村民闲话家常，聆听土地的故事，体验淳朴民风，成为许多旅客心中难忘的记忆。

村落醒目处，一栋黄色建筑格外引人注目。墙面上“虎石，一座尊敬文化的古村落”一行大字，犹如一扇通往历史深处的门扉，邀请人们走进虎石的文化世界。建筑内，每一块石板、每一根梁柱都镌刻着岁月痕迹，陈列的文物与艺术品无声诉说着这片土地的沧桑与辉煌。这里不仅是历史的陈列馆，更是文化传承的活态空间——传统戏曲、民间舞蹈、手工艺表演时常在此上演，让人沉浸于虎石独特的文化魅力之中。



初秋到来，天光来得迟了些。我总在微明的晨色里披衣起身，踩着拖鞋去巷口买刚出锅的油条。铁锅里翻滚的金黄长条被捞起时，总会带起一阵麦香，那热气扑在脸上，像小时候祖母掀开蒸笼时的第一缕白烟。

这些油条总让我想起镇东头的老周师傅。他的油条摊摆了三十余年，用的还是大集体生产时分到的那口铸铁锅。去年冬天他风湿发作，在省城医院躺了半个月，回来时发现案板上落着层薄灰——那是他三十年来头一回歇业。

老周做油条有套古法。头天夜里用老面肥发面，凌晨三点起来揉面时还要加一勺盐卤。有次我赶早班车，正撞见他蹲在案板前“醒面”，布满老人斑的手掌按在面团上，像在给婴儿按摩。“这得揉够三百六十下。”

# 秋晨的油条香

骆明凤

他冲我眨眨眼，“老祖宗传下来的数，少一下都欠筋道。”

最绝的是他炸油条用的铜筷子。两根磨得发亮的黄铜长筷，在他手里活像京剧武生的花枪。有年腊月我凑近看热闹，只见他手腕一抖，拧住的面剂子入油瞬间绽开，油花都溅不滴。铜筷不沾面。”他说话时呵出的白气缠在围巾上，“铝筷、铁筷都差着味呢。”

镇上孩子都认得他棉袄口袋里装的牛皮纸袋。谁家孩子早上上学，总能得截热乎乎的油条尖儿。我女儿有次发烧胃口差，老人家竟送来自创的“油条茶”——把油条碎泡在红糖姜汤里，飘着的油星子映着晨光，竟成了病榻前最温暖的太阳。

去年深秋他收了徒弟，是个总戴着蓝牙耳机年轻人。小徒弟第一次单独出摊那日，油条硬得能敲

响鼓。老周也不恼，只把失败的油条全买下来，傍晚蹲在摊前一根根撕给流浪狗吃。“你看！”他指着争食的狗群，“面没醒透的油条，连狗都嚼得费劲。”

如今摊位上并非摆着两副家伙。老师傅的铜筷子和小徒弟的电子秤，旧竹筐边靠着崭新的外卖保温箱。有天我听见年轻人对着手机嚷：“备注要脆的就晚三分钟出锅！”转头却见老周正用皱纹密布的手指，轻轻捻开刚出锅的油条检查蜂窝——那专注的神情，与三十年前国营食堂里检查粮票的年轻会计一般无二。

秋风起时，金黄的油条在蓝瓷盘里垒成宝塔。咬开的瞬间，总能看到横截面上十八层细密的蜂窝，那是三百六十下揉搓留下的年轮。老周常说油条最忌“死心”，好的油条该像人生，总要留着透气的孔洞。



清晨六点，天光未醒，生物钟却如一道精准的晨读铃，将我从浅梦中轻轻拉起。镜中那早生的华发，又一次无声地提醒我：这方寸讲台，我已走过二十四年。粉笔灰在晨光中无声飘扬，落在我的眉间、发梢，渐渐沉淀为皱纹与风霜——那是属于教书人独有的生命年轮。

我们教师，大抵都是语言的囚徒，亦是心语的守望者。在那四十五分钟的方舟里，我总是试图将一生所学、所信、所爱，酿成春风、化作细雨。可每当教室门合上，那些未说尽的叮咛、未曾抵达的期望，仍像暗涌的江水，一次次漫过日常的堤岸。许多个夜晚，我立于儿子的书房门外，看他的台灯亮至深夜。话每每涌至嘴边，却总被他轻声打断：“爸，别说了，我知道。”那一瞬间，我仿佛在他倔强的眉眼中，看见了二十年前初次登上讲台、意气风发的自己——原来有些路，终须独自走过；有些话，沉默反而更深。

时光被教室的窗棂一格一格地分割。我们在这看似循环的独自中老年，却又在年轻的眼睛里一次次重生年轻。某次整理旧物，我翻出刚毕业时的备课本。纸张泛黄，墨迹微晕，可

# 三尺讲台外的生命年轮

刘春耀



那一行行红笔批注仍清晰如昨”此处需强调“这里再引申”“多举一例，学生会懂”。那一刻我忽然明白，所谓二十四年，不过是将几句最滚烫的嘱咐，以最耐心的方式，一遍遍刻进年轻的心田。

有人说，教师大抵共享着同一种失眠。清晨的闹钟尚未响起，意识却已自动校准至“课前模式”；夜深人静时，某个学生课堂上恍惚的眼神、某句欲言又止的提问，会忽然跃入脑海，再难拂去。这种近乎本

能的牵挂，如一根始终绷紧的弦，总在寂静时分微微震颤，发出只有我们自己听得见的回音。

仍清楚地记得那个教师节上午，分管领导推门听课的瞬间。我手中的粉笔“啪”地散落，在黑板上磕出一个仓促的白点，脊背霎时沁出薄汗。直到目光与后排一名学生相遇，他眼中闪过豁然开朗的光亮，我的心才终于落回实处。后来我才懂得，那一瞬落回原处。但愿我才懂得，那一瞬落回原处。但愿我才懂得，那一瞬落回原处。但愿我才懂得，那一瞬落回原处。

成无瑕的玉；总盼每一次开口，都不辜负任何一个凝神倾听的少年。

教师的病，是长进身体里的年轮。那日清晨，同事老李扶着腰一步步挪进办公室，苦笑说昨夜批改试卷至凌晨三点：“如今连弯腰系鞋带，都成了哲学问题。”我默默打开抽屉，里面常年备着咽喉含片与薄荷糖，手机收藏夹里藏着颈椎牵引器的购买链接——这些，何尝不是我们的“职业勋章”？

还有一些磨损，是看不见的。去年的体检报告上，“焦虑状态”四个字让我在心理咨询室门口徘徊良久。可最终，我还是转身走向教室。那个背影或许恰恰印证了那句略显悲壮的比喻：“教师，是把脊梁弯成弓的人，宁愿被岁月的弦勒出伤痕，也要将年轻的生命送往更远、更高的天空。”

暮色中的校园渐渐沉寂，我习惯性驻足在空荡荡的教室。夕阳把讲台镀成金色，粉尘在光柱里缓缓沉降。二十四载春秋，我们就这样在语言的潮汐中老去，将青春熬成墨香，把岁月谱成教案。当粉笔灰染白双鬓，当教案本爬满皱纹，忽然懂得，教师的年轮不在树桩，而在无数个年轻眼眸里流转的星光。



# 九溪印象

林培英

九溪  
一个温润到肌理的词语  
一座将静谧砌进石墙的村庄

九溪的水  
正如她的名字  
蜿蜒且清澈  
一道道光掠过门匾的墨痕

溪中石  
早已被时光磨圆了棱角  
而骨子里的坚韧  
是先辈们刻下的星辰

鹅卵石砌成的古厝  
在风中静默  
袅袅升起的炊烟  
飘成了游子心中的云朵

一代代的九溪人  
把梦揣在手心  
带着黑白交织的乐章  
追逐着山外的晴光

