

作家频道

走起！

阿占

一个临海的广场就是一个民间小宇宙。海岸线三千多米，格局天然开阔，树种繁多，挺秀之处制造着鲜氧的流动。玩广场的多是土著，认识或不认识，都在游戏互动的过程中熟络起来。原创风筝的喜欢较量心智和手工，上了天再看！他们齐齐仰望着阳光的某个高处。大姐大妈最神奇的地方，就是能把任意舞蹈都以“最炫民族风”的节奏跳得像模像样。还有小花园里习武的老年人，一水儿的武术套装，右手执红扇，以太极身势左晃右移。至于伴奏曲嘛，十几年了，屠洪刚的声音在广场上从未消失过：“站——似一棵——松！”

近一年，大姑娘小媳妇老阿姨忽然都去跳操了，在广场西南角，跟着一个帅教练暴汗甩体重。中等强度的有氧健身操，早晚各一次，免费的——帅教练直播赚钱，线下只赚人气。七十分钟一场，相当于慢跑六公里。若每天坚持跑两个六公里是不可想象的，换算成健身操就不是那么难了，一来活力十足的音乐可以缓解疲惫，二来有帅教练的带动和陪伴，大多数人都超越了自我。帅教练很善于控场，他边跳边互动，喊出的“加油”总是雄性荷尔蒙十足；要领分解言简意赅，还不忘对着直播间说“感谢亲的小心心”；插空卖卖健身鞋和无糖黑麦面包，调侃自嘲都恰当好处，真是老少通杀。很多人私下里打听帅教练的来路，原来是一名从民营医疗机构跨界来做网络健身直播的运动爱好者，常年锻炼，擅跑马拉松，并通过运动将体重从200斤减到了140多斤，关键是已经人到中年还像个小伙子！

在早晨和晚上的固定时间，帅教练来到固定地点，搭好直播支架、准备好补光灯、架起电子显示屏、安装上手机、戴好耳麦……一切准备就绪，帅教练这就站在电子显示屏前点开了直播，广场上队列自觉有序，帅教练一声“走起”，热身活动便



插图 阿占

开始了。我因长期枯坐于电脑前，靠零食缓解焦躁，体重已飙升到令人羞耻的状态，一狠心就加入了跳操队伍。遥想当年我也是节奏带感的恰恰女王，奈何时间不饶人，现在彻底衰落了，头两次只跟了半场，心脏几乎要跳出喉咙。可我不想就这么老去，死胖子是没有希望的，我咬住牙，决定拼上——第四次渐有起色，全场下来已经不算太累，大汗如洗，内心开朗。

跳操可塑造体型，改变身体姿态。跳操可释放情绪，减少苍茫人生中的压力。长期坚持之，可使心肌增厚，收缩有力，增加心搏出量，能更好地为全身器官供血供氧。还可提高个人综合魅力，尤其是肢体协调性、灵活性等等，如此坚持下去，某日老掉的我应该不会是一只呆鹅。

跳操配乐十二首，都是帅教练精心挑选的，徐疾穿插，雅俗共赏，甚至会他说，“仔细听这首歌词，很励志哦！”最后一首是雷打不动的《千年等一回》，节奏舒缓便于肌肉放松和呼吸整理，经过70分钟的自虐，体内邪气被放走了，此刻确有千年修仙已成，脱胎换骨的成就感。

城市秀场

闲话饮茶

王开生

作家王干自武夷山归来，恰好有事来青，相隔一年，大家又见了面，吃饭，聊天，喝茶，谈笑风生。

大凡喝茶讲究之人，皆有自己固定的茶叶品种，通常情况下，不会杂饮。若出差在外，行李箱中自备香茗，是必选项。文人墨客尤其如此。王干先生即是一位讲究的饮茶人，他随身携带的，通常是绿茶。

那天，王干从房间的行李箱中摸索出一小盒茶，压低声音告诉我：“正宗武夷岩茶，得过大奖的，你自己留着喝。”尽管只有我俩在场，他如此小心叮嘱，弄得像是地下党接头似的，这份心意，我必须领情！其又取出稍大的一盒，谓我道：“这盒可以送人。”摆明这只是大路货！我忙点头啞啞。此是爱茶人之间的惺惺相惜。

得过大奖的这款茶，叫蟠龙山肉桂，一盒仅有两小包，也就是两泡茶。物以稀为贵。肉桂香的霸气，沉郁，喝了绿茶再喝肉桂，茶香层次递进上升，妙绝！若次序反过来，绿茶就没法品啜了！

我爱喝绿茶。每天早上泡一杯绿茶，赏心悦目之外，体内清气上升，神明气爽，哪天缺了这口儿，好像一天都打不起精神来。前些年，一度流行饮普洱茶，近年来武夷岩茶风头正劲，我皆浅尝辄止，从一而终，只侍绿茶。

算起来，我也是老茶客了。最初的日照绿茶、胶南海青茶到崂山绿茶，后来发现我家楼下不远处的小茶叶店，出售几款南方的新鲜绿茶，价格不贵，口感不错，性价比超高。我下班路过，一次买上二两，用一种专用牛皮纸包好，喝光了就顺手补货，持续了两三年的光景，直至搬了新家，还一直念念不忘这小店和那些不知名的绿茶。

十几年前，偶然去苏州洞庭东山镇出差，品尝到当地的特产碧螺春茶，侍以太湖水冲泡。其茶淡而雅，香且清，细茸若雪，我极喜，自此一发不可收拾。昔年苏州作家周瘦鹃曾有诗赞曰：“苏州好，茗碗有奇珍，嫩叶喷香人吓煞，纤茸浮碧螺春，齿颊亦留芬。”碧螺春原来叫“吓煞人香”，是绿茶中的翘楚。

在碧螺春的家乡东山莫厘峰下，雨花禅寺客

堂中，我饮过一次禅茶。寺中年轻的住持亲自侍茶，梵音缭绕，茶香阵阵，为平生历历，时有拙诗记曰：“清晨入古寺，秋雨洗征尘。鸟鸣深谷涧，禅茶空我心。霜染枫林醉，橘映群山新。江南多胜迹，常来有缘人。”诗不佳，情是真的！

东山朋友善解人意，每每赠我香茗。冲泡此茶，我亦有心得。取一勺碧螺春茶，入透明玻璃杯，以沸水冲泡至三分之一杯，醒茶，快速滤掉热水；取冷开水泡茶，至三分之一杯，使茶叶快速冷静。最后注入开水。此时茶水约在70摄氏度左右，杯中茶可一直保持嫩绿色，不至于烫熟，发黄。口感亦清爽甘冽。效仿此法的朋友，颇有人在。当季春茶，宜置于冰箱冷藏保存，冷冻更佳。

潇洒桐庐郡，江山景物妍。桐庐，对大多数人来说，是个陌生的名字。但说起富春江来，名气则大得多。元代黄子久的《富春山居图》，虽烧断为两截，却同是海峡两岸的国宝级藏品，前些年，还拍过一部相同题材的电影。富春江的上游是钱塘江，下游则是新安江。其实是同一条江，在不同的流域有不同的名字而已。富春江就在富阳和桐庐的境内。南朝吴均是写骈文的高手，他在《与朱元思书》中写道：“风烟俱净，天山共色，从流飘荡，任意东西。自富阳至桐庐一百许里，奇山异水，天下独绝。”

桐庐宾馆依江而建，古木参天，景色清幽。一入房间，眼前一杯绿茶，茶枪棵棵挺立，一芽一叶，煞是好看。此茶为桐庐地产茶，名不见经传，叫作“雪水云绿”，倒是满有诗意。午后，从严子陵钓台下来，走了十多里山路，正口渴时，见一茶楼立于富春江畔的回廊之上，名唤“清风轩”。凭栏依江而坐，点了一杯茶，正是那款“雪水云绿”。水是钓台水，唐代茶圣陆羽品评天下名泉，钓台泉为天下第十九泉。富春江上的那杯雪水云绿，喝出了真正意义上的“通透”与“沁人心脾”。回青后，我曾邮购过两回雪水云绿茶，未知是茶的原因，水的原因，还是心境的变化，茶，再也不是富春江上的那道茶味了！美妙的事物总是可遇而不可求。

人来人往，茶来茶去，总有一些风景，刻在心底；也总有一些茶事，萦绕心头。

人生印记

那片金黄的柿林

胡秀红

在民间，柿子树被称为吉祥树，寓意日子过得红红火火，事事如意。家中有院子的人家如果要栽树，首选的树种就是柿子树。

金秋时节，柿子成熟时，红红的果子像小灯笼一样挂满枝头，就是一幅赏心悦目的水彩画。曾经，夏庄镇东张家庄村，就有一片连绵几公里的柿子树林。柿子树环村而种，高大茂密，数量最多时有一千七百三十多棵。柿子的品种叫金苹。这种柿子，皮薄肉细，汁甜如蜜，颜色金黄，果子个头很大，外形类似于苹果，故得名金苹。柿子成熟季节，金灿灿的柿子挨挨挤挤，挂在高大的柿子树上，远远望去，黄澄澄一片，村子完全淹没在这一片金黄色中，宛若仙境。所以张家庄村人送美称“黄金村”。

那时的张家庄，家家栽种柿子树。卖柿子的收入是张家庄村的主要经济来源。柿子收获季节，近到夏庄及周边集市村庄，远到青岛市区，经常见到张家庄村人，推着小推车，小车上堆满金黄的柿子，走街串巷卖柿子的身影。

徐大爷说，柿子树是一种嫁接树。张家村的柿子树最早是用软枣树作砧木嫁接而成的，所以分外甜。春起，把软枣核泡软，种在地里，上水施肥。软枣幼芽破土而出，慢慢长大，大约两到三年的工夫，软枣树就会长到拇指粗细。此时，就可以嫁接了。把从其他村精心挑选的柿子枝条，嫁接到软枣树作砧木的植株上，一棵新柿树就诞生了。再经过三到四年培育呵护，柿子树就会枝叶繁盛，高大挺拔，也慢慢少量结果了。柿树越长越大，结的果子就会越来越多。就这样，周而复始，经过村民不间断种植，柿子树林渐渐形成了规模。

张家庄柿子树最多的人是徐家。徐家爷爷是最早带领全村人种植柿树的人，他热心为村民挑选培育优良树种，并提供技术服务。带领大家共同致富。鼎盛时期，光他家就有一百三十多棵柿子树，被称为“柿子大王”。

新摘下的柿子，柿子皮中含有大量的单宁酸，入口很涩。所以柿子是不能直接吃的，必须得要搅一搅。那时候，张家庄村，家家都备有几口大缸，就是用来搅柿子的。把摘回来的新鲜柿子，码放在大缸中，加入八十摄氏度左右的热开水，再把缸口扎紧，盖上棉被。经过十多个小时的等待，一缸涩柿子，就会华丽变身，变得晶莹光亮，甘甜如蜜，让人欲罢不能。

当年张家村的柿子远近闻名，不仅为十里八村的乡亲们所艳慕，也曾被远在小珠山的土匪惦记过。那时候张家村的村民比较富裕，特别是柿子卖完后，家家都有余钱。解放前，村里每年都会发生被土匪绑架的事件。村民们胆小，不敢和土匪硬抗，只有交上赎金，把自己的亲人解救回来了事。后来解放了，土匪才不敢为祸一方。

小时候，农忙时节，和我一般年龄的半大孩子，都要去地里帮父母干些力所能及的农活。天晴时，站在我们村的地头上，远远望去，张家村的那几棵高大的柿子树，就会映入眼帘。每当金秋十月，挂在树上黄澄澄的柿子，让我们垂涎欲滴。周围几个村的孩子们常常趁人不备，频繁潜入。有时候等不到柿子成熟，就会爬到树上，摘回一些半青不黄的柿子来。明明知道会很涩，却总是会忍不住咬上一口，满嘴生涩，拉不动舌头，那种滋味会在嘴里久久不去。待到柿子真正成熟了，我们再光顾，柿子树的主人就不会驱赶我们了。往往故意闪退一边，放任我们吃个够。

现在条件好了，吃过的柿子也有好多种，但是最怀念的还是张家村的柿子。因为柿子上有儿时家乡的味道。

其实，柿子树真算得上张家庄村的村树了。旧村改造后，经村两委研究决定，在村里的房前屋后，小区的绿化带里，又重新种上了柿子树，让吉祥树在村里世代代生长下去。