

文艺地理

○○○

在印度洋的眼泪里沉醉



在斯里兰卡,从康提到茶园的途中 清清missqing 摄

和种树一样,旅行也是一件因地制宜的事情。有些人适合去精致小资的沿海国家,有些人则偏爱单纯淳朴的偏远国家。我大概是那种根本不需要考虑成活条件的树吧。于我而言,斯里兰卡是一个这样国度:我想把根安放在这里,让树根深入这片小岛的土壤,枝叶散开能覆盖到这里每一处风景,把《干与干寻》中海岸线的火车,茶园的日出,高尔古城白色灯塔都刻进我的车轮里。

如果所有的迷茫、悲伤,都会有灯塔为你指明方向,我想,那样人生的眼泪是不是就会少一点。

斯里兰卡是徜徉在印度洋里的一滴眼泪,不知道是不是哪位天神遗落在人间的“海洋之心”。她像一个遗世而独立的佳人,孤傲地伫立在海洋中,等待有缘人驻足于此。我且来当一回“有缘人”吧!

科伦坡——是我见到她的第一面。暮色沉沉之中,看见来迎接我们的工作人员,都是身着纱丽的女孩子,在异域风情的纸吊灯下显得明艳动人。我们需要乘着船才能到酒店大厅,不禁让我联想起秦淮河里的桨声灯影。入住酒店,我的思绪随意飘散在斯里兰卡的夜空里,星星点点都是我的杂乱无章的心事。第一夜,沉沉睡去,耳边似有海浪拍打沙滩的声音。

户外笔记

○○○

冬泳的热情岂是寒冷可以阻挡的?



给力

80后,热爱游泳、户外、读书等。

经常有人问我:为什么要冬泳?“喜欢一件事,哪里分春夏秋冬?”

第一次户外游泳,在老山的一个水潭。露营扎营完毕,望着眼前青山绿水美如画,忍不住纵身一跳,畅游其中,怎一个“爽”字了得!从此,一发不可收拾。

冬泳,当属户外游泳中最带劲的。那冷,那爽,那甜,仿佛给身体吃了一个巨大的冰激凌!

南京最近的温度,据说已跌至2000年以来最低,我就“呵呵”了,冬泳的热情岂是寒冷可以阻挡的?游起!

南京最好的户外冬泳场地,莫过于紫金山的紫霞湖。

来到紫霞湖畔,脱下厚厚的外套,风中摇曳的美男子看起来并不是很冷。虽然

他在不停地发抖。嗯,像往常一样,装作酷酷的,往身上洒了点水,以尽快适应刺骨的冰冷。这种冷,麻木的冷,冬天往脖子里塞过冰块的童鞋想必深有体会。预冷完毕,跳入水中,“我不冷我不冷……”一边洗脑一边往湖心游去。心脏跳得极快,头皮发麻。突然,神奇的事情发生了,一种飘飘然的感觉,冲进我的大脑,似乎感觉不到冷了,又好像全世界都是冰的。

我不由得加快速度,让身体更快地产生热量。大概游了50米,终于适应过来,寒意慢慢退去,身体渐渐变暖。迎来冬泳过程舒服的一段,至少不像下水和出水时那样让人崩溃了。

不远处,一对大爷大妈也在冬泳,虽然游得很慢,却依旧耀眼。有时你不得不佩服他们,活着活着,把自己活成了一个小孩子,那样的欢快和自由。

游了大概500米,心满意足,出水。这时把身体缩起来会舒服些。他们说“冻成狗”,可是谁会承认呢?

迅速穿上衣服,来杯热腾腾的姜汁红糖茶,甜在嘴里,暖在心里。我想没有什么比这更幸福了吧?如果有,那一定是下一次冬泳!



清清missqing

时尚美女摄影师,环球旅行达人,《人像摄影宝典》作者。

觉得每一次的呼吸似乎都带着芳香。

由于一直是阴天所以并没有期待次日的努瓦拉埃利亚的日出。生活总是猝不及防给你惊喜。醒来后拉开窗帘,初升的太阳已经爬出远山之巅,努瓦拉埃利亚的第一缕阳光已经把这片茶山染成漫漫金色,像披了一层圣光。

在斯里兰卡,我还遇见了高尔。高尔虽然是海滨城市,但是它出名并不是由于海滩,而是城堡,它们已经被列入世界文化遗产。高尔城堡里有着保存最为完整的中世纪古城风貌,几百年的风雨沧桑反而使它具有了穿越时光的美。

我被高尔古城的白色灯塔结实地震撼了一下。灯塔建于1938年,高18米。想不出来在这样漫长悠远的时光里为多少船只指引了方向。不是庄严也不是肃穆,只是对灯塔有异样的感情。想起《一代宗师》里的台词:有灯,就有人。如果所有的迷茫、悲伤,都会有灯塔为你指明方向,我想,那样人生的眼泪是不是就会少一点。

想到即将离开这片土地,我的心也跟着沉了下来。终究是要走的,我也将回到自己的生活轨迹中,这一段与斯里兰卡的缘分最终变成了我相机里一张张照片和那些我亲手书写的明信片。

孤单地被镶嵌在印度洋海平面上的斯里兰卡呀,还在等待她的有缘人,而我这个短暂的“有缘人”只能对着这样的纬度经度,对着自己和旧时光,说声:再见。

朋友圈

○○○



66

外企从业,行摄旅者,跑者

运动格言:如果把运动比作种子,挥洒的汗水比作阳光雨露,那么坚持下去定会收获健康的果实。



66在紫金山的跑步路线

谁都没有想到2016年刚开始南京就遭遇了十年未遇的寒冬。这样的寒冬冷爆了南京无数根水管,冰住了很多人的手脚,而我正在紫金山挥汗如雨。古人冬练三九,夏练三伏,如今多变的气候更多时候被用来检验现代人渴望健康的笃定态度。

-12℃的紫金山冰冷刺骨,一件短袖,牵着狗按照既定路线前行。很多人说看着我今天闲庭信步,根本不会相信3年前的我跑500米都会气喘吁吁。2014年加入南京悦跑开始坚持跑步运动,当年就参加了金标赛事上海马拉松赛。2015年陆续参加了扬马、锡马、南马等比赛。正因为坚持跑步,如今身体健康,在银装素裹的紫金山都不觉得冷。

冬天因为气温较低,体温随之降低,为保证安全,10分钟的热身是必不可少的。充分热身可以舒缓肌肉和关节,防止肌肉扭伤,保持身体柔韧度。也因为气温低,进入状态时间要比平时更长。紫金山四季各有风景,在今天的雪景和清新的空气下跑上一发,既可饱览美景也能收获健康,我很享受这一切。

我家养了一条哈士奇,养它前期望它能监督我跑步,现在变成我带它减肥了。如今工作再忙也会抽出时间保证每周两次的慢跑。如果把运动比作种子,挥洒的汗水比作阳光雨露,那么坚持下去定会收获健康的果实。

运动指数

○○○

南京悦跑江宁分舵

活动时间 每周二晚上
集合地点 地铁三号线九龙湖站1号口
起跑时间 19:30
跑步距离 9km
报名方式 免费

关注微信订阅号南京跑步(nj_running)报名



冬泳的快感谁游谁知道 资料图片