

文艺地理



尼泊尔加德满都街头一景 关雯 摄

我在尼泊尔当“老板娘”

时隔一年，我又一次来到尼泊尔。飞机飞抵首都加德满都后，去年在加都一起住的朋友都来接我。一年前我们在加都相识，开玩笑地以加都一家中餐馆的名字来许愿，“我在加都等你”，没想到时隔一年之后，我们四个小伙伴又聚齐了，这场来自五湖四海的相遇真的在一年后变成了现实。

大多来尼泊尔的朋友都是以旅行为主，从加德满都的杜巴广场博大哈佛塔开始，到博卡拉雪山脚下的滑翔和费瓦湖的悠闲荡舟，再到奇特旺来一场丛林之旅，骑大象看犀牛逗鳄鱼，如果有虔诚的佛教信徒，也会去朝拜一下位于蓝毗尼的佛祖释迦牟尼的诞生地。尼泊尔是徒步者的天堂，连电影《绝命海拔》都在这里取景，每年都有不少徒步爱好者从博卡拉出发，去喜马拉雅山走一趟小环线或者大环线，真正和雪山相融，领略大自然赋予的神奇之景。这就是尼泊尔的魅力。

当我再一次来到杜巴广场，已不再是去年的光景。那些木制

的尼泊尔风格的寺庙，因为建筑材质的缘故，基本抵抗住了地震的侵袭，只是在整体上需要重新固定，也就是用大的木头将整个框架支撑住，然后再进行必要的修缮。但不幸的是，印度教的佛塔因为是砖石结构，所以在地震中坍塌了，散落了一地砖头，留下的，仅仅是一个四方形的基座。但令人惊奇的是，在泰米尔区，只有少量的房屋倒塌，一些房屋的墙壁被震裂，等我来的时候，基本上都已经被修复完成，人们的工作和生活像往常一样继续着。

在尼泊尔语里，老板娘叫扫腻(音译)，老板叫扫纪(音译)。我们的小伙伴里有一个叫多鱼的姑娘，前年她辞去了公司的工作，一个人沿川藏线来到拉萨，又在路上意外被别人“捡”了，就和一起搭伴的人来到了尼泊尔。

她去年四月在尼泊尔盘下一家店，刚把店里装修好，货品摆好，没想到却遇到了尼泊尔8.1级的大地震，除了要面对刚刚起步的生意遭遇这样的不幸，更要面对自己的

生死。可惊险也只不过属于地震期间，过后经历过大地震的中国商人们再聊起来，那些逃生避险的经验却被他们讲述得如此轻松。

这一次，我成了体验生活的旅行代购者。每天我们早上9点多起床，四个人在床上聊天，十点多下床洗漱，然后去加都最高的餐厅吃早餐晒太阳，或者去中餐馆吃一顿油条豆浆或者稀饭包子之类的中式早餐。

泰米尔三条街，东西琳琅满目，你需要找到最便宜的一家店，然后拍照、发图，等待朋友圈的回复。像每个做生意的人一样，我们要回答顾客的询问，上到佛像唐卡的文化历史，下到宝石蜜蜡的真假鉴别，我们要知道金刚菩提的各种纹路，也要知道哪家的货最好最便宜，更要知道如何去测克什米尔羊绒的含量……

如今，我已经回国，而多鱼和另外两个小伙伴还在路上，去世界各地淘货。她们不仅一直奔波着，也能停下来欣赏美丽的风光，思考生活的本意，回归自己，再次出发。



关雯
编剧 风月无古今，情怀自浅深

户外笔记



观鸟体验：爱的天性

一阵笑声，我懒散地从帐篷中探出脑袋，一群人正朝着帐篷营地走来。这是来到东非大裂谷巴林戈湖营地的第二天。穿好衣



南京鸟叔 摄

服从帐篷钻出来，见这帮中老年人把房车停好，手上都拿着望远镜和相机。

上前问好的老者叫大卫，他们专门参加这个英国观鸟的Tour来非洲观鸟，说这是肯尼亚著名观鸟点。“Bird Watching”(观鸟)这词那时我还是第一次听说。出于好奇我也拿了相机和他分享了我拍的各种动物，他详细向我介绍并邀请我加入他们。

稍后我们转移到后面的湖边，我忽然吃惊地发现一只麻雀般大小的鸟站在电线上叼着蚂蚱哺育比它大三四倍的鸟，小鸟来回忙碌带来很多食物，大鸟还是很呱噪总是吃不够的样子，我轻声问大卫：这是怎么回事？他解释说这是鸟类的义哺行为，小鸟叫

斑晨鸫，是亲鸟(父母)，大鸟是赤胸杜鹃幼鸟。杜鹃是典型的寄生性鸟，不会筑巢也不哺育，趁其他鸟不注意，迅速把蛋放在别的鸟巢中并叼走巢主的蛋，巢主飞回后未发现异常，就继续孵蛋，小杜鹃就钻出蛋壳并把巢主的蛋推出巢外。这样，小杜鹃就可以独享“义父母”的抚育了。小杜鹃每天要吃大量的昆虫，它的“义父母”就整天忙前忙后地喂养，不知道自己的亲生儿女正是这小杜鹃杀害的，自己辛勤喂养的其实是个“凶手”。但亲鸟还是义无反顾不会伤害小杜鹃，这就是父母爱的天性呀！

几天时间和大卫他们混得很熟，我也开始学习观察和拍摄鸟类。鸟类的世界非常丰富，从此爱上了Bird Watching这项户外运动。



南京鸟叔
工观鸟。曾骑车环球旅行，5次去非洲旅行做义工。鸟类爱好者，户外运动达人，职业玩家。

朋友圈



韦爵爷
25岁
天秤座

身体和灵魂 总要有有一个在路上

春天来了。遇上风和日丽的休息日，下午三时，阳光照耀大地，将头发梳成小杆子模样，换一身帅气运动装，心想：等会锻炼一定会比想象中更美。

照例来到武定门公园，左有大爷成堆谈论国家大事，右有大神顺风旗迎风飘扬；下有足球轨迹阡陌交纵，上有大叔在单杠上旋转跳跃闭着眼！园内虽然是一群白发苍苍的老杆子，却是那么“生机盎然”，仿佛青春的岁月从未流逝，训练起来都是那么令人动力十足。

自从前年偶然加入了悦跑的大家庭，生活又被拓展了一条大道。现在每次训练完成后都会增加一个6公里的跑步，背倚明城墙，面朝秦淮河，慢跑时光中才发现原来这里的景色这么美，这里遛鸟的老爷子这么多。

都说身体和灵魂总要有有一个在路上，在跑步的过程中身体在靠近自身的极限，思绪在放空清晰，无论是锻炼身体还是缓解工作压力都不失为一个极好的方式。在这一年多的跑步生涯中最令我难以料想的是，在五湖四海的赛道上，一直有南京悦跑的旗帜飘扬，在奔跑的路上，身边总有那几位熟悉的呼吸声，年轻的你们，从未离开。



韦爵爷的跑步路线图

运动指数



跑团山西路分舵——玄武湖

活动时间 每周六，早上
集合地点 玄武门进门左首边亭子内(厕所旁)

集合时间 7:00
起跑时间 7:30
跑步距离 9.3km
报名方式 免费
关注微信订阅号
南京跑步(nj_running)报名