



与晨练者邂逅

□本报记者 徐诗玥 / 文 王 挺 / 摄

偶遇运动健将

当记者气喘吁吁地花了 10 多分钟爬到山顶时，横街四甲小学刘老师正靠在一座矮墙上压腿。年轻人就是缺乏运动，才这么点高度就把你累成这样。”看着记者的狼狈相，刘老师笑着拿出随身携带的秒表说，他到山顶只用了 4 分 23 秒。

今年 46 岁的刘老师是体育老师，坚持锻炼已有 10 年。每天早上，他 5 时左右从家里出发，一

路跑过来，到凤凰山山脚下 3 公里的距离，大约只要 20 分钟。而从山脚下跑到山顶，他的最快记录是 4 分 02 秒。

在去年横街镇工会举办的登山比赛中，我只得了第二名，还是有点遗憾，前年我可是这个项目的第一名呢，现在被年轻人赶上了。”这边话还没说完，刘老师又窜上身边的一颗大树，做起了引体向上。



山上的同门师兄妹

跟随吴老走上曲折的小路，连日的雨水使这条本不好走的泥土路更加湿滑。几分钟后，一座巨大的凤凰雕塑映入眼帘。美丽的凤凰身姿挺拔，翘首看向远方。凤尾的水泥广场上，10 余位身穿太极服的中年男女正在练习基本功。

我们都是同门师兄妹，师傅不常来，但我们几乎每天都要来这练习，我们还要签到呢，不来的就罚款。”一位热情的阿姨边和我们说笑，边向我们介绍站在她身边的一位中年男子，他是我们的班长，你们可以采访他。”

被大家称为班长的蔡师傅学习太极已有 4 年，每天 6 时不到，他都会准时到达场地。蔡师傅说，现在他们活动的场所是爱好太极的学员们一起出资重建的。二十四式、四十二式、五十六式，除了固定的拳法，学员们还可以练练剑。除了下雨天，这个场所从未冷清过。



老王两口子

严格意义上讲，老王两口子算不上晨练者，可他们起得比所有晨练者都早。今年 40 多岁的老王在山顶上经营一间不大的茶室，顺带卖卖日用品。他的茶室前，有一块供晨练者跳交际舞的平地，这块场地是老王自己出钱修建的。

我一直有个愿望，就是为所有喜欢跳舞的人，提供一个健康的娱乐场所，现在可算如愿了。”15 年前，老王和妻子搬到山顶上来，从此便在凤凰山上扎下了根。每天凌晨 3 时 30 分，老王的妻子就得起床烧水，一烧就是满满 70 壶。

如果只要白开水，我们是不收钱的，喝茶的话就收 2 元钱。在我这跳舞的人很多，一般集中在 5 时 30 分到 7 时 30 分，希望再过几年，我能把这里发展得更好。”说话间，淅沥的小雨飘摇而下，山上的人们开始往山下奔跑，老王则召唤着妻子收拾客人留下的“残局”。

全家总动员

小小吴在凤凰山上特别引人注目，因为他今年还不满两周岁。虽然更多时候，小小吴是在妈妈的怀里经历登山的过程，但只要一落地，他便像出笼的小鸟一样，尽情地撒欢。只是苦了妈妈，一直跟在他屁股后头，生怕他摔着。

这两天因为中考，读初二的女儿放假了，我就想带孩子们出来散散心，呼吸一下山上的新鲜

空气。明知要早起，可孩子们还是很高兴。”小小吴的爸爸吴先生说，他们是从山下里村开车过来的，今天是第一次爬凤凰山。

以前总觉得很忙，没时间锻炼，其实爬山不过是一两个小时的事，以后会常来。”吴先生和女儿坐在山顶的一张石桌前，往下俯瞰，这是笼罩着一层薄雾的横街镇。夏日的微风吹拂着头发，也带来了山上特有的青草味。



徐阿姨的『百宝袋』

跳绳、呼啦圈、羽飞板羽球拍……徐阿姨随身携带的塑料袋里，装着她所有的健身器材。这个羽飞板羽球拍是我在北京旅游时买的，以前这里没得卖，现在却随处可见。”徐阿姨说，不管东西用不用得上，她都会带着。

徐阿姨家住新桥镇，说起她的锻炼史，已足足 20 年。孙女三四岁时她就抱着孙女从山下走到山上，经过的路人都开玩笑说，像她这样才是真正的锻炼。如今，已工作的孙女不能再陪她爬



山，徐阿姨便带着自己的“百宝袋”到山上锻炼。

我最拿手的是跳绳，1 分钟能跳 180 个，还因为这个成绩得过老年运动会的第一名呢。”说着，徐阿姨便甩开手中的跳绳，给记者演示她拿手的各种花样。苗条的身材，矫健的身手，孩子般的笑容，让人很难记得她已是 60 多岁的人。



骑行者从小路来

从湖头村到凤凰山有一条小路，骑行者大多沿着这条未经修饰的黄土路绕山而过。横街的吴先生和朋友早上 6 时不到，便骑着新买的捷安特登山车从居住的湖头村出发，并顺着小路骑到山顶。不记得骑了多久，他只知道身上的背心已被汗水浸湿。

今天第一次骑，以前都是跑步来山上锻炼。无论是开车还是上班，总坐着对身体不好，就想换个生活方式，现在上班我都骑自行车去，低碳环保。”吴先生笑着说。在吴先生的自行车上，除了闪着灯的对讲机外，还绑着一个来不及灌水的空水瓶。

简单聊过几句后，吴先生又踩上他的自行车，沿着来时的路下山而去。从山顶向下看，狭窄的小路仅容两辆自行车并排而过。一碰到路上的石子，吴先生的自行车便会颠簸一下，几分钟后，他的身影便消失在道路两边苍茫的绿色中。