

游培泉：十年饮冰血难凉

一期一会

本报记者 竺捷

今年2月18日傍晚，在香港大帽山郊野公园，游培泉第一个冲过了香港100越野赛（简称“港百”）的终点线，这使他成为港百13年历史上首位卫冕冠军。这位镇江女婿被妻子周健高高抱起，复刻了三年前夺冠的一幕。

游培泉是福建南平人，出生于南平建瓯市的小乡村。初二那年暑假，他在高温水田里劳动时间过长，加上严重的暑热和劳累，生了一场大病，医学上的诊断是低烧加胃炎。家人带他走遍南平各大医院治疗也没啥效果，后来偏方用尽同样无济于事。时间一长，家人疲惫了，游培泉更感到气馁。

对于跑步，他其实是被迫的。如果医院能治好病游培泉不会去运动，

跑步可以说是他自救的最后一根稻草，很幸运这一选择无比正确。从高一开始，游培泉坚持早晚跑步。他读的高中没有田径场，但学校附近有两个不错的选择，一个是市体育公园，另一个是江滨公园。就这样，上大学前他坚持跑了五年，高中三年，复读两年，2007年最终考上了厦门的集美大学诚毅学院，学习“轮机工程”。

之所以考这个专业，是因为工作好找，出来可以跑船，当时船员每月能挣万把元。大一时，游培泉参加校运会5000米，跑了第八，那时他的身体基本上好了；大二下半年实习，有两周时间，他在一条从广州到秦皇岛的运煤货轮上，感觉浑身不舒服，跑步也停了，而且没法用跑步机代替，也就是说“海贼王”当不了了；大三时，游培泉参加了厦门马拉松，这是他的首马，成绩很不错，那次玩票式的体验激发了他的斗志；大四他又参加了校运会5000米，这回终于力拔头筹。

那段时间，国内有很多登山赛。2011年黄山登山赛，游培泉首次将3000元收入囊中，从此一个新世界在

他面前徐徐展开。之后，他逐渐成长为职业耐力跑运动员，获奖无数：2014年杭州100公里越野跑冠军；2017年第十三届全运会马拉松群众组铜牌；2019年大五朝台之旅越野赛冠军；2022年，游培泉绕着镇江市体育会展中心田径场跑了250圈，用时6小时45分23秒，创造了中国百公里超马最快速度。

这是一个丑小鸭脱胎换骨变白天鹅的故事，它更是菜鸟逆袭成大神的励志传奇，他从自我治愈起步，进而上升为自我实现，其精神可以鼓舞到每一个人。游培泉被誉为福建马拉松“一哥”，如今已是国内越野跑界的“游神”，传奇的背后也有妻子周健的一份功劳。周健实力也不容小觑，她是2019黑龙江冰上马拉松女子冠军、2021镇江马拉松精英邀请赛亚军，相同的爱好和追求，将两人紧紧相连。和周健在一起后，游培泉最大的改变是饮食结构，福建人口味清淡，而周健爱吃肉，现在游培泉慢慢适应了高蛋白饮食，甚至包括镇江的锅盖面，其身体素质大大提升，这是他近年成绩突飞猛进的重要因素……

准确地说，游培泉已跑了二十年，前十年仓促上阵，后十年跑圈闯荡。十年对普通人意味着什么？可能是升职加薪，买房结婚，是人生轨迹的一个个节点；对游培泉而言，这十年是积累经验、调整状态、应对挑战。在他看来，之所以最终没有选择北上广这些生存压力大的城市，而选择在生活节奏相对平缓的镇江安家，或许就是一种缘分：这座城市很符合自己的性格，妻子是这边人，本地跑步环境也给力。从南平到镇江，看似偶然的际遇，很可能便是他再次跨越的出发点。今年，他把目光投向了阿尔卑斯山下的法国小镇霞慕尼，投向了越野跑顶级赛事UTMB——这是在极具挑战性的山脉中与全世界最优秀跑者较量的机会，游培泉不想再等了。



周健抱起游培泉庆祝港百夺冠 受访者提供

南山遇兔记

文/朱来顺

兔年的正月十二清晨，我在南山晨练偶遇一只兔子，想起当时的情景就让我兴奋不已。

我坚持在南山晨练已有十年，几乎从未停止过每天的步伐。多年来我在南山见过野猪若干次，也不止一次见过蛇类、野鸡和稀珍的飞鸟，但看见兔子却是首次。这天清晨七点左右，我自菊花山路天桥下拾级而上，跨越天桥走在通往鸟外亭的野径上。这条野径适合冬季晨练，因为是朝阳避风的山路，是爬山友们共同的选择。可能是春节刚过不久吧，放眼望去这条路看不到人，当我走到离访秋亭不远处坡道上时，突然听到山路左边的枯叶丛中传来细微响动，循声望去只见是一只灰色兔子。

它蜷缩在厚厚的枯叶中，瞪着一双乌黑发亮的眼睛，其中闪烁着惊恐的目光，竖着两只高耸的耳朵警惕地注视着我。若不是它在杂叶丛中发出动静，恐怕谁也发现不了，因为一身灰色完全与落叶融为一体了。我在惊喜中止步不前，与兔子互相打量着，谁也不动。这只兔子尽管带着几分慌张，但憨态可掬。

我注视片刻便情不自禁试探着接近它，突然它掉头朝山下蹦跶了几步，我于是不再轻举妄动。想不到它见我驻足，居然也不跑了，不仅不跑而且还停下来回头看着我。我再次向它靠近，然而是我动它也动，我进它则退，好在它并没有逃跑的意图，就这样我们僵持着。

我与兔子始终保持着约三公尺距离。当时突然想起口袋里三只小蜜橘，一阵窃喜下我掏出一只橘子投向兔子附近，它环顾一下，居然毫不犹豫地抓起橘子用两只前爪扒开贪婪地吃了起来。接着我又掏出第二只橘子扔到离我稍远处，它打量一番后，蹦跶到橘子面前吧唧吧唧地很快又吃完了。之后，我果断地将第三只橘子放在脚下，须臾间，它居然蹦过来把橘子吃了个精光，吃完还友好地在我脚下打转。

我既不敢碰它，更不舍离开它。心里犯了嘀咕：我若弃它而去，唯恐山里野狗野猫欺负它；我若带回家，恐怕又要违反国家保护野生动物的法规，而且无法确保能养活它。正在犯难时，我想起了南山护林队的老队员程景涛。我立刻打电话给老程，他刚好巡山在不远处，约十分钟他气喘吁吁地赶来。他仔细观察了这只兔子，但也不确定是野兔还是放生的家兔，最终决定把兔子抱回办公室，精心抚养，同时会请有关部门给予鉴定后再作妥善安置。

我放心地让他抱走了兔子，看着他渐远的背影，不由心中涌上一阵失落，竟然有点像是自家孩子被人领养的感觉，我揣着得与失的不平静折返回家。这次经历让我想起了宋代诗人梅尧臣的《永叔白兔》：“可笑常娥不了事，走却玉兔来人间。分寸不落猎犬口，滁山野叟获以还……”目前这只兔子仍由南山护林队精心护养，其状态越来越神采飞扬。甚至有不少市民慕名而去，有的还专程带果蔬去喂养。我则是隔三差五去探视，每次总要带小蜜橘。

龙舟轻渡江水流

文/程兆春

阳春三月，草长莺飞，山水天色，碧波涌浪。踏青江畔，岸柳絮絮，花红叶绿，江鸥点水。此时正是游山玩水的好时光，尤其是对刚退休的闲人而言，惜时观景，酣畅淋漓，妙不可言。

焦山历史悠久，佛之圣地，从古至今，庙隐山中，晨钟暮鼓，香烟缭绕。焦山浮于江水中，要过江登山乘船为自然，江面开阔，浪遏飞舟，江浪拍岸，波涛惊鸟。画舫龙船上没有人的声语，游人中不乏几位僧侣，只有马达声声扰人，画舫龙舟慢慢地漂动于江上，离东岸渐远，离焦山越近。到焦山码头，船靠岸，游客纷纷有序登岸，船下空后，又载客回岸，离焦山而去。

焦山在江水中，自有寺庙以来，登焦山拜佛必有船渡之，离船难行，近年才建有东大门。以前，渡焦山为小木船，舟不大，白帆点点，一渡十来个人，小船几艘，迎水而去，迎风而来，遇有涨潮浪大时，小船在浪涛中，摇曳而行，风平浪静时，几舟并行，船工

号子，喊得天地响，震得江上起波浪。船虽然小，但船老大驶船技高，任凭风浪起，风浪再大，也从未翻过船。

近年来，乘船变化大了，小舟为大驳船取而代之。江水不变，依旧东流，而乘大船上焦山的速度快了许多，机帆船让小舟靠了边，游船鸣笛声声，小船工的号子，便隐去了，似在天穹，似在高峰，似在江中。如今潇洒登焦山，也可乘快艇，白色蓝边的小艇六人满座，艇如火箭，前头悬空，翘离水面，在江面绕山一半，而后靠焦山码头。客人离艇，又带归者，艇有人坐，也时有空门，毕竟价格有点贵。

古时焦山的码头不在东，而在西，至今老码头依存，石刻御码头，立于焦山的西岸，此地为皇帝弃龙船，上焦山的路岸。当年乾隆三次上焦山，百船陪行，文武百官，浩浩荡荡。

焦山的江面宽，水深浪急，舟行渡两岸，江在内江，早先能见到巨轮渡，大船渡渡时，推浪涛涌，渡江船

随波摇动，有点惊人，却是无险。待大船过后，江面又平静，木船悠悠，靠码头人下人上。曾几何时，朋友相约上焦山。坐船渡江，偶有心血来潮，老汉喜发少年狂，到岸不下船，又来回一乘，说是江上观景，有江水流动的感觉。龙船行渡江中，东看象山，西望焦山，江水中看风景，绿水青山，荡气回肠，心平心畅。

焦山四周，昔日的江中四鲜在江此处，繁殖产卵，小鱼船撒网捕鱼，歌声起，满舱归。而今不见渔人，也不见鱼，鲥鱼绝了种，刀鱼难得见，封江十年，有待鲥鱼绝江逢生，刀鱼满舱。焦山立于江中，江围山，山依江，江岸绿柳垂江面，江水滔滔推浪行，也有江浪拍岸起，江声一浪又一浪。

坐船览江，胸襟开阔，浩瀚的江水，让四野远展，江水无尽头。龙舟轻渡江水流，看了江，观了山，怀满情思，春心荡漾，好山好水好风光，心怡了。待他日再寻山问水，回思往日看今朝。