

闲话交关

环球游画

超跑 世界上最便宜的娱乐

文 / 郁俊

拿画画当职业（如果这也算个职业）的一大好处，是能睡到自然醒。我就每天能睡到，嗯，一个上班族望尘莫及的时间，清晨四点半。照料完狗，五点敲过戴上耳机，去晨跑。从小区一踏出门，就是绿地，分分钟可以进出，五点起连跑带走到七点半，穿过地铁隧道去亚坤吃早餐，磨叽到八点回家，睡回笼觉。

跑步这个事儿，早年有过比较大量的训练才行，骨骼和肌肉必须有记忆，多谢市西徐广道老师，强迫我们这批孩子养成运动习惯，我们都是给他烙过印的马。不是所有人都适合体育锻炼，站在静修者的立场上，我其实很赞赏沈爷、地主陆或者黄美人显宁对运动的鄙夷。不过千万别说不要锻炼对身体好，这不对，还说谁谁谁登个山跑个马拉松，膝盖就毁了，全世界这么多顶尖的运动员，你听说谁换

膝盖了？科学呼吸，早年记忆，还有持久的热情，能让一个人健康地运动。状况因人而异，例如我自己，就不能慢跑，得中速跑掺和着快走。

跑步的初衷，肯定是希望自己瘦下来，很久了，我一直不喜欢镜子里自己的这张脸，依稀记得本人小时候是尖下巴正太，伤心的是，和我有相同记忆的人，现在不怎么来往，有几个都已经往生净土了。美妙的事情要靠机缘，某天自己能感觉到，四肢渴望伸展，早年运动的记忆，当诸事妥帖后，被轻轻唤醒，终于有个晚上，梦见穿着小时候的破回力鞋，踢了整整一夜足球，醒来后身体无比渴望奔跑，所有骨骼肌肉都跃跃欲试。

另一件美妙的事情，是收音机的凌晨节目，能重温现在听不到的老歌，温拿五虎，主持人因为昏昏欲睡，话非常少，太赞了。当然，主持人特别多话

的频道还在，此君贡献，是听了节目以后，对控制食欲，有很好的作用。

绿地真好看，挖了个池子，有不少绿头野鸭和黑天鹅，每天来运动的都是固定的人，两个东华大学模特班的金发女郎，九头身蛇精；一高一矮两个“罗大佑”、“杨振宁”在打太极拳，“翁帆”在小店卖矿泉水，两个人还“假装”不认识。有一个“周华健”，还有两个打扮相近的老太，“雪姨”和“容嬷嬷”。几个很小的日本小孩子在花丛里找野猫，叫着卡哇伊内。竹林深处，老有个“邓亚萍”在那里念现代诗。

这几天有雨，当我在雨中踉跄奔跑时，偶像出现了，一群大我二十岁的上海男人，跑得特别专业。我想他们的太太，大概就是晚上在黄金城道跳广场舞的老娘们儿，一排一排队列整齐像等着豌豆的僵尸。但是这些老头子，厉害，每个人的跑步装备都很精

良，身体瘦削匀称，步履很轻。跑步和下棋一样，越轻越看不出着力才好，他们跑得轻而持久，我这样的爱好者，根本不可能追得上。其中有个老头，全身的脂肪都被长年跑步炼干了，头发灰白，黄色领跑衫上印着 Super Runner，他跑得又快又稳，没有多余动作，动作也很好看。我跟他们一段路，觉得心脏都要被撕开了，赶紧停下来，他们是人堆里面的 GTR，衣服上都写着呢——超跑，而我呢，顶多也就是个手扶拖拉机。

那个跑得最好看的老头刚从我面前过去，他比 GTR 厉害，让我想起有些跑车迷，为速度拆空车子所有内饰，买车不为泡妞，只是体验速度。这只是比喻，跑步很便宜的，可以说是世界上最便宜的娱乐，如果你想让自己也变成人堆里面的超级跑车，只需要一件汗衫，和跑出第一步的勇气。

悬空的阁楼

文 / 杨云平

在希腊中部的群山中，有一个既存在于古希腊神话，也在古人的实际生活里扮演着极其重要角色的，祭祀与乞求神谕的宗教圣地，那就是德尔菲。这里原先有 6 座高大宏伟的阿波罗神殿，每当女祭司发布阿波罗神谕时，人们会从希腊的各个城邦聚集过来。女祭司就用冷水泼事主们带来的羊只，看哪只羊不怕冷就由其主人先来聆听神谕。

在希腊中部还有一个好去处，它的自然景观非常奇异，方圆数平方公里内有几十座石笋般陡峭的岩石山拔地而起，巨大得使山下繁华的卡兰巴拉镇微缩成了小人国。它的人文景致也极其独特，有多座古朴的修道院建造在这些陡峭的岩石山顶上，就像浮在空中一样，虔诚的修士修女们在里面过着与世隔绝的戒律严格的修行生活，它就是迈泰奥拉。

迈泰奥拉的希腊语原意是“悬空的阁楼”，这阁楼指的就是那些东正教修道院。因要躲避无休止的战乱，又要抵御外族的迫害，所以修道士们从十三世纪起在迈泰奥拉的岩石山顶上修建起了修道院。由于地处偏僻和山高无路等因素，修建实在不易，有传说是一只神鹰衔来砖木帮助修道士建造的，其实是修道士们靠缆绳和网兜、篮子一点点往上拉建筑材料，花了 300 年最终完成了 24 座修道院。即便是二战时被德国人占领，修道院依旧顽强保持着古希腊的文化传统，不仅深深吸引着修道士，也吸引了哲学家、诗人和画家们前来研习、创作与采风。由于种种原因，现在的迈泰奥拉只剩下了包括大迈泰奥拉等四座男修道院和洛萨诺等二座女修道院共六座修道院。大迈泰奥拉建在 620 米高的岩石山顶上，山头宏伟，寺院壮观。洛萨诺则小巧玲珑，精致隽永，连所在的山头也相对秀气。1998 年，迈泰奥拉被确认为世界文化遗产。

迈泰奥拉的修士修女们来自希腊各地及东欧各国。他(她)们大多是自我修行，如果觉得还没修成道，可以去位于希腊东北部爱琴海边的阿索斯圣山共和国继续修行。那里像梵蒂冈一样是个宗教独立的国家，但外交和行政权属于希腊。特别的规定是只有男人才能进入，连母猫母狗等雌性动物都不能进。但越是这样做越会引动好奇心，曾经有个国家的公主女扮男装混进了阿索斯圣山共和国，结果被查出后被按规定罚了严厉的鞭刑。

游画令人无比惊艳的迈泰奥拉，我用钢笔线条仔细刻画了岩石山体的结构，展现了它的奇峻卓绝，那是对大自然的礼赞；又用橙色水彩涂抹了修道院的屋顶，渲染了它的媚丽多姿，那是对修士修女们的钦羨，所以画名也被叫成了《迈泰奥拉的惊艳、礼赞和钦羨》。

记忆碎片

故乡的槐花

文 / 王瑛

走过这条熟悉的小路，空气中有丝丝缕缕甜香。吃槐花的季节又到了。“槐林五月漾琼花，郁郁芬芳醉万家；春水碧波飘落处，浮香一路到天涯。”

儿时，我家附近胡同老墙中间，有一棵古槐，据说已上千年。树冠巨大，一地阴凉。每年五月，槐花仿佛一夜之间就开了。开得热烈而无所顾忌。绿萼举着淡青色钟状小杯，空气中淡淡的香，蜜蜂远远地围聚而来。奶奶自己动手制作“槐花钩”——拿一根长竹竿，或细木棍，顶端用自己搓制的麻绳，绑一个用粗铁丝弯成的钩子。槐花开得闹猛时，奶奶领着我，身后一串七八岁小人儿，扛着槐花钩，我们打槐花去。奶奶总是捡最顶端的花穗钩，

那里的槐花最多也最密。头仰不多一会儿，我已颈酸腿困。

胡同口这棵千年老槐，从院墙里探出身来，有胆大的小人儿双手吊在就近的树干上，小身体使劲一悠，一个鲤鱼打挺，就坐到了树干上。两手并用，边摘边往嘴巴里塞，吃累了，才把大串的槐花扔下来。吃了鲜槐花，奶奶再带些回家。大铁锅刷洗干净，水烧开，先焯一下，焯过水的槐花，花瓣变得清透，奶奶把它们握在手里面一团，挤干水分，撒一把干面粉上去，来来回回搅拌，搅成半糊状，大铁锅底倒一点油，抹开，把槐花糊用筷子挑进锅里，一阵啦啦刺啦啦，香味腾起，稍停一停，用铁铲把它们调个个儿。看槐花

饼煎成双面金黄时，奶奶说，得了得了。一块一块仔细夹到盘子里。迫不及待咬一口，顾不及嘴烫，外脆里嫩，特殊的甜香。

槐花宴只属于春天。记忆中每年的整个五月，学校大院里家家户户打槐花。吃过午饭，牺牲午休时间，人人背着一只口袋，那种装面粉的大布袋子，前院后山到处去打。槐花打得太多，常常是蒸了吃，炸太费油。把槐花用清水淘几遍，洗去灰尘，加些干面粉，来回搅拌。我奶奶常常要打几颗鸡蛋进去，吃口更加松软，撒一把五香粉，做出来就是五香味道。拌匀后一层一层摆放到锅篋子上。那边蒸着，这边见缝插针做调味汁。新鲜蒜头捣捣碎，

上海往事

英国人赫德与常德路

文 / 吴志伟

常德路位于上海市静安区、普陀区，全长 2811 米。1869 年前，工部局为连接静安寺路（今南京西路）与新闻路而辟筑，1869 年 10 月，命名为 Cross Road，音译为克罗斯路，以后道路又向两端延伸。

在中国近代史上，英国人赫德值得一提。1835 年，赫德出生于英国北爱尔兰亚尔马郡的波塔当，21 岁那年来华，在英国驻宁波领事馆担任翻译，1859 年他辞去领事馆的工作，投身中国海关工作，任广州粤海关副税务司，两年后，代理李泰国（N. Lay）在上海海关总税务司职务，1863 年年底正式接替，直至 1908 年休假离职回国，仍

挂总税务司的头衔。在主持中国海关工作的近半个世纪，赫德不仅在海关建立了总税务司的绝对统治，而且其活动涉及中国的军事、政治、经济、外交以至文化、教育各个方面。深受清政府信任，以至封疆大吏如总督的任命，有时也要咨询和采纳他的意见。

1911 年 9 月 20 日赫德病故，三天后，清政府追封赫德为太子太保。赫德的工作也得到了西方各国的肯定，受到了各国政府的表彰。1870 年，瑞典授予他 VASA 骑士勋章，1889 年授予圣迈克尔和圣乔治大十字最高级勋位爵士，并于 1893 年封为从男爵。

公共租界工部局为了表彰他，在

1906 年 11 月底，根据总董亨利·盖西克的建议，决定将克罗斯路命名为赫德路。英国驻沪领事馆和上海工部局决定为他立像纪念，工部局捐献白银 5000 两，作为制作铜像的部分费用。当年 5 月 25 日在九江路外滩的海关大楼前举行揭幕仪式。铜像底座为四级台阶，台阶上方是长方形的基座，基座四周刻有不同的文字或图像。北面镌刻一位在地球上健步行走的男性，寓意赫德在中国创办一些与世界接轨的事情；南面是站着岩石上高举红灯遥望大海的女子，是中国航海的保护神天后（即妈祖）；东面和西面分别刻着赫德的生卒年月、生平事迹。基座

上面是赫德铜像，由英国人设计并在英国铸造。铜像为立像，身着齐膝的大衣，背着双手，微微低着头，似乎正在思考问题，凝视的神情令人肃然。

1941 年太平洋战争爆发后，日军进驻租界，赫德铜像难逃此劫，被拆除、熔化，用于制造军火，石基被扔到河滨公园内。1986 年，赫德纪念碑基座被发现，由上海市历史博物馆收藏。

1943 年，汪精卫政府接收上海公共租界，将赫德路改名常德路。抗战胜利后，由于常德路这新地名没有政治性倾向，再说频繁改名会给人们生活带来不便，因此沿用至今。