

武功山：穿越云山雾海，是挑战更是收获

从比赛意义上说，武功山越野赛我是一个失败者。但是这并不妨碍我去体验，去感受，去探索，去收获，去记录……跑步，抵达的从来不是终点，而是在沿途的风景中绽放自己。

■ 母德勤 文/图

时隔三年，武功山越野赛再回归。9月2日，在万众期待中，2023武功山第七届国际越野赛在游客中心前拉开帷幕。两个月前曾经一起跑过“越山向海”人车接力赛的几个队友，与我相约武功山越野赛。虽然有忙不完的工作、处理不完的琐事，我还是手起刀落果断报名，选择参加50公里比赛。谁知，队友静因旧伤遗憾退赛，帅哥大余因台风高铁停运无法参赛，牛人健哥报的是100公里组别。于是9月2日早晨，我独自一人站在武功山山脚下的起跑线上。

毛姆说：“我觉得人就像一朵花苞，读的书、做的事大都对你没有什么影响。可某些特定的东西会有非同寻常的意义，你会因为这些东西而一瓣一瓣地绽放，直到完全盛开。”于我而言，跑步就是那个让我一瓣一瓣绽放的东西。

地处江西萍乡的武功山，历史上曾与衡山、庐山并称江南三大名山。徐霞客登临武功山后，留下了“千峰嵯峨碧玉簪，五岭堪比武功山”的古语绝句。如果不是参加越野赛，我可能不会登临武功山。而我参加的50公里组别，正是武功山风景最美的路段。官方公布的数据显示，累计爬升2807米，下降3187米，实际距离57.6公里，关门时间16小时。当时我暗自计划：争取14个小时完赛，提前2小时抵达终点。

起点很好：日晒、风吹、雨淋，感受沿途至美风景

清晨6:00，晨光熹微，裁判鸣枪开赛。我随着参赛队伍踏上漫漫征途。从出发点上坡到CP2（第2个赛道补给点）共13.3公里，累计爬升817米，难度不算大，关门时间3小时。我用时2小时4分钟，当时对提前完赛的小目标有了信心。

从坡头CP2至九龙山CP3距离7.2公里，爬升989米，相当于急速攀登一座千米的高山。这段赛道难度不小，几乎囊括了各种越野路况：或是羊肠小道，崎岖不平；或是荒草乱石，犬牙交错；或是层层台阶，叠叠不绝；或是陡壁栈道，步步惊心……危险无处不在。

这一路段我收摄身心，时刻绷紧神经，专注于手上的双杖、脚下的每一步。汗流浹背、气喘吁吁的我，终于抵达CP3，用时比官方规定的3小时提前了30分钟。

在补给点就着几丝凉拌榨菜，喝下一碗温热的白米粥。那一刻，饥肠辘辘的我不仅吃出了家乡的味道，还吃出了幸福的满足。又一碗热腾腾的萍乡米粉下肚，我没有急着出发，而是找了个僻静的楼梯转角坐下，双盘拉伸紧张的双腿，深呼吸放松身心——这是我迅速恢复体力的独家秘籍。

十几分钟后，我感觉腿又是自己的了，身体的疲惫感也大大缓解。志愿者帮我把水袋灌满水，我信心满满地继续出发。

从九龙山CP3到观音岩CP4，是武功山最雄奇俊美的10万亩高山草甸，目光所及是连片的绿色海洋，参赛者队伍在海拔1500米以上的草甸上绵延不绝，犹如在跌宕起伏的山脊线上奔跑的游龙。

武功山气候变幻莫测，时而阳光灿烂，光穿透云层洒在草甸上；时而风起云涌，峰岭间迷雾袅绕；时而细雨蒙蒙，远山扑朔迷离，仿佛水墨画一般。

我一边欣赏赞叹着身边的美景，一边保持着自己的节奏，跟随队伍前进，除了偶尔超越或被超越时，和其他选手互道一声“加油”，我选择和自己对话，享受和自己在一起的至美时光。

在山脊线上踽踽独行，感觉自己不过是崇山峻岭中一粒微不足道的尘埃，但并不渺小，因为内心充满了对大自然的敬畏、感恩之情。携着一腔对终点的渴望，一路对抗着冷热、饥渴、酸痛与疲惫，也享受着大自然无私的馈赠。

日晒，受着；风吹，受着；雨来，也受着。除了左右腿不停交替向前，一切俗世的烦恼，统统被摒弃在外，涌入心中的只有勇气、自由、宁静和美。

终点遗憾：绝望坡、好汉坡、千丈岩，“被关在门外”的收获

顺利进入山顶赛段，这一段也是武功山的旅游线路，游人如织。

登上海拔1918米的最高峰金顶后，左转有一段长长的下坡台阶。我体能尚佳，跟随一男选手，提着双杖一路飞奔而下，只听身边游客的啧啧赞叹声和友好的加油声。

抵达观音岩CP4时，雨突然大了起来，帐篷檐下拉出了水帘。大概因为交通不便，CP4补给点只有水和方便面。开水稀缺，方便面还没泡开，就被选手们端走了。我也只好硬着头皮吞了半碗“脆面”。选手们都挨挨挤挤地在篷下躲雨，有人说：“下雨路滑，后面的赛道更难了。”也有人开玩笑：“干脆不走了，租个帐篷先睡一觉。”

我拿出冲锋衣换上，再灌满两壶水。正犹豫时，旁边一位大高个帅哥问：“走不？”我看了一眼天色，赶紧点头说：“走！”我们一前一后冲进了雨幕。

翻过一个山丘，我往上看，没有其他选手的身影；回头看，也没有选手跟上来。那一刻我心里慌了：越野赛，一怕在荒郊野岭独自走夜路，二怕在岔路口错过比赛标识跑错路。于是我紧跑几步追上了大高个队友，恳切地说：“我怕走错道，希望能努力跟上您。”帅哥非常绅士地说：“行，今天估计要跑夜路，正好结伴同行。”

从观音岩到发云界CP5，绝望坡、好汉坡、千丈岩……一个接一个的大陡坡，还有无数个无名小坡，起起伏伏，加上雨后路滑，我的体能消耗特别严重，每一步都很艰难，真是爬坡爬到怀疑人生。顺着脸庞滚落进脖子的，已分不清是汗还是雨。

下午5:10终于抵达发云界CP5，短短7.7公里我用了2个多小时。有志愿者好心提醒：“下一个CP点的关门时间是7:00，要抓紧时间啦。”不敢多耽误，草草补充半碗白米粥，又赶紧出发。

赛前我曾预估，发云界CP5至二字头CP6全是下坡，难度应该不大。没想到5.8公里的距离，急速下降1114米，几乎全是陡坡急弯，对腿部力量要求特别高，感觉比爬升更难。

开始我状态不错，还能连蹦带跑地下坡，但两三公



里后，我感觉整个人突然就处于一种宕机状态。明明心率尚好，呼吸尚好，就是跑不动，就像车在高速路上行驶，突然没油的感觉。

我跑步快十年了，第一次体验到“撞墙期”是什么感觉。赛后，听一位跑100公里用时19小时的跑友分享，他在CP2至CP3爬升近千千米的过程中，就补充了4支能量胶。他建议长距离越野跑，最好是1~2小时就补充一支能量胶，不要等感觉饿、疲劳了再补，那时已晚。菜鸟如我，虽然在越野包里带了8支能量胶，却因为不喜欢它的口感，只在中途补充了1支，导致关键时刻掉链子。

此时的我，能量耗尽，手臂酸软无力，双腿重如千斤，脚趾又被鞋顶得疼痛不已，每向前一步仿佛都需要用尽全身的力气。再也提不起速度的我，只能眼睁睁看着其他选手一个个超越过去。我在湿滑的路上还结结实实地摔了三个屁股墩，眼泪差点掉出来。

终于抵达CP6，天已经全黑了，志愿者说：“超时3分钟，关门啦。”

从清晨6:00到日暮7:03，整整13个小时的努力瞬间化为泡影，懊恼、难过、不甘心、觉得没面子……各种情绪扑面而来。

还好经历了生活的打磨，近几年又被各种比赛磨砺，我已经接受了“因上努力，果上随缘”的理念。这么一想，心也平了，气也顺了，觉得大冤人唯一觉得亏欠的是临时结伴同行的帅哥，因为契约精神太强，不好意思撤下我独自前行，他也遗憾地被关在了门外。

“跑50公里？你花钱花时间，受苦受累，结果连一张完赛证书都没捞到，有啥子意思嘛？”一个不太熟识的人在朋友圈留言问我。

据说跑步者分很多种，比如比赛型、装备型、游玩型等，于我而言，跑步就是纯粹的热爱。越野跑的魅力，在于不断地突破身体的极限和心理的障碍，值不值得，自己才是最有发言权的那个人。

从比赛意义上说，武功山越野赛我是一个失败者。但是这并不妨碍我去体验，去感受，去探索，去收获，去记录……跑步，抵达的从来不是终点，而是在沿途的风景中绽放自己。

乐活字典

■ 马博士

不锈钢锅锰超标，陶瓷锅铝超标，用铝锅会老年痴呆，不粘锅的涂层有毒……网上时不时就会爆出类似的消息。那么这些说法到底是不是真的呢？这么多材质的锅，究竟哪种更好更安全呢？

不锈钢锅锰超标？

关于网上提到的不锈钢锅中锰的问题，其实早在2011年就热议过了。锰的确是金属材料生产过程中会使用的一种合金元素。其实除了锰以外，还有镍、铬等金属元素，但不锈钢锅含有这些金属元素并不等于就会对健康产生危害。

首先，判断食品接触材料中某种成分有没有健康危害，不是看它含量多少，而是要看它能不能迁移到食品中，迁移量是多少。合格的不锈钢锅在正常使用情况下，稳定性很高，能迁移出来的各种金属元素的量是非常低的。

其次，锰是人体必需的微量元素之一，国家权威机构前期针对市场上的不锈钢锅产品专门检测过锰元素迁移量并进行了评估，结果显示不会超过人体可耐受剂量。

用铝锅会老年痴呆？

由于铝锅轻便，导热性能好，很多人更喜欢使用铝锅。但铝的强度和稳定性较差，特别是在酸性条件下，容易发生化学反应析出铝离子。

因此，国家标准规定食品接触面没有覆盖有机涂层的铝和铝合金不得接触酸性食品。曾经家家户户都能见到的那种用久了就变得坑坑洼洼的纯铝锅如今早已被淘汰，现在市面上的铝锅都是性能更好也更安全的复合材料，食品接触面覆有保护层，避免了铝材直接接触食物，也就避免了铝离子迁移到食物中。

不粘锅的涂层有毒？

所谓不粘锅，是在锅的内表面覆盖了一层具有极低摩擦系数和表面能的涂层，让食物难以附着，因此也就不容易粘锅。

目前市场上的不粘锅产品采用的主要是聚四氟乙烯涂层。该涂层理化性质稳定，具有耐腐蚀、耐高温等性能。关于不粘锅涂层的安全性问题也早在多年前就争论过，其核心是涂层制造所使用的全氟辛酸(PFOA)及其盐类被认为可能致癌。不过，自2012年之后上市的不粘锅涂层都不再使用这种物质了，消费者可以放心。

另外，还有大家担心的陶瓷锅重金属问题，我国有相关标准规定，比如GB4806.4规定了接触食品的陶瓷制品的铅和镉迁移指标。

其实，不管铁锅、铝锅还是陶瓷锅、不锈钢锅，国家对这类产品有一系列专业的管理标准，符合国家标准的合格锅具产品的安全性是有保障的，消费者不用担心。

智活妙招

防辐射多吃鱼腥草



鱼腥草生命力顽强，是唯一能在原子弹爆炸点顽强再生的中药材。研究表明，鱼腥草有很好的抗辐射作用，空勤人员、医院放射科的医生、天天对着电脑的程序员等经常接触辐射源的人群，都可以常常喝鱼腥草茶，提高抵抗力。

武汉疫情的时候，四川什邡村民给武汉捐献了3吨折耳根，帮助武汉抗疫。折耳根又名鱼腥草，是云贵川等地深受喜爱的蔬菜，也是日常生活中非常好的天然抗生素。

中医认为，鱼腥草微寒，归肺经，清热解暑，利尿，常用于治疗肺热咳嗽，尤其有黄痰浓痰时，吃一段时间折耳根就变成正常的白色痰了。

鱼腥草消炎效果很好，感冒或新冠阳后的顽固性咳嗽，黄痰稠痰，可以连续吃几天凉拌鱼腥草，对缓解咳嗽有效。有患者新冠阳了发烧，同住的孩子吃了折耳根，就没有被传染。折耳根也可以煮水喝，有网友煮了折耳根陈皮冰糖水喝，发现咳嗽好了，气不虚了，早上也不再口渴。

(嘉传)

白露前后，正是制作蜜枣的好时节，枣身用刀细割丝缕，用白糖或蜂蜜熬煎、烘焙而成。蜜枣色泽金黄，缕纹如丝，形似琥珀，质地糯软，味道甜美，又保留着天然枣香。

白露打枣，雅沈蜜枣甜蜜蜜

■ 张元

小时候，有一款可望而不可及的美味，名叫雅沈蜜枣。雅沈村地处浙江嵊州市甘霖镇，每年白露时节，当地的特产白蒲枣就成熟了，村民会把鲜枣制成蜜枣（蜜饯），作为春节期间的待客佳品。一碗糖开水里再泡上两个蜜枣，那就是至高礼遇。说“可望”，是因为雅沈村就在我所住的嵊州动力机厂边上，我仿佛都能闻到枣的香味；所谓“不可及”，是因为那时的蜜枣很稀有且价钱贵。

雅沈蜜枣有多好吃呢？那时候流行这么一句童谣：“蜜枣甜，要讨添。”

枣是原产于中国的古老树种。与板栗、柿子一起，被并称为“木本粮食”，是先秦居民重要的食物来源。苏秦游说燕国，曾对燕文侯说：“北有枣栗之利，民虽不田作，枣栗之实足食矣。”

鲜枣晒干，就成了人们常说的红枣。红枣是好礼品，装进纸袋子，细麻绳交叉，打十字花，细麻绳的一端打个圆扣，方便拎在手上，稳妥又好

看。小时候，我就这样拎着红枣、桃酥等糕点，跟着爸爸妈妈，晃悠悠、神气十足地去外婆家。外婆照例会先拿出一些给我和弟弟吃，我们一边看闲书一边吃，格外有味道。

外婆也喜欢吃枣，白糖或冰糖炖枣。白露清秋时节，外婆会熬上一锅红枣粥，洁白的米衬着鲜红的枣，院子秋阳下，喝一口甜粥，身心熨帖。

冬月农闲，村里办喜事的人家多起来了，人们会鼓动孩子到新娘子的喜被上翻找。那里面除了香榧，还藏着大把的花生、红枣和桂圆，合在一起有“早生贵子”的隐语祝福。

许多鲜果都可以制成各式蜜饯、干果点心，枣子也不例外。

糯米枣，是一道经典的开胃甜点。它的制作方法是把红枣切开，去掉枣核，在中间塞上小团糯米，蒸熟后撒上一小撮蜂蜜和白芝麻，香糯可口。

陕西的朋友告诉我，他们那里还有一种“酒枣”，是他童年中难忘的美食。做法是把洗净的枣在高度白酒里涮一下，放进罐头瓶里，密封起来，放在阴凉处，等上个把月，“酒枣”就做好了。

在江南，当然离不开金丝蜜枣，嵊州雅沈蜜枣就是其中的代表。白露前后，正是制作蜜枣的好时节，枣身用刀细割丝缕，用白糖或蜂蜜熬煎、烘焙而成。蜜枣色泽金黄，缕纹如丝，形似琥珀，质地糯软，味道甜美，又保留着天然枣香。

初秋制成的蜜枣，可以一直保存到冬天。腊月二十三，家家祭灶神，灶台上供奉糯米糖、酥糖、蜜枣，哄得灶王爷心里甜，嘴上甜，上天言好事，下

凡保平安。

正月里，有客上门，主人都会笑盈盈地奉上一杯白糖蜜枣茶。热茶一冲，琥珀色的蜜枣滋润饱满起来，茶水就变得喜气而甜香，衬着墙上簇新的年画，便觉得有细细密密的喜悦之情在心里漾开。

“白露打枣，秋分卸梨。”白露节气前，收到了远方朋友寄来的一箱枣子，是陕西周至县产的。陕西，八百里秦川，古风绵延三千年。一部《诗经》里，有近百首都长在这片土地上，幽风、秦风从这片黄土大地上缓缓吹起。

《诗经·幽风·七月》里飘来陕西鲜枣的清香——“八月剥枣，十月获稻，为此春酒，以介眉寿。”古人的农闲岁时时光里，有酒的醇香和枣的甜美。

“秋来红枣压枝繁，堆向君家白玉盘”，陕西的枣子清香四溢，鲜甜饱满，一如我们的友情，甜入心间。这，让我越发想起了雅沈的蜜枣。

老家在雅沈村的同事说，原先村里有大片的枣树，可前几年因枣树生病已经没有了，否则可能会成为一片网红打卡地，现在用来制作蜜枣的白蒲鲜枣都是姚姆山那边出产的。

做蜜枣的手艺也许还在，但做的人已经不多，只剩下两户人家，也许过不了多少年，就吃不到了。秋深了，不能再等了，我要马上把蜜枣寄给远方……

记忆中的味道

