

智游天下

从茶博园出发,我以跑的方式见武夷山

武夷山拥有美轮美奂的自然山水、丰富的生态人文资源。我报名参加的寻隐天心60公里组赛程,可以让跑者遍访世界自然与文化“双遗”最精华的区域。部分路段是非游客游览线路,是只在赛事期间才会开放给跑者们的绝美赛道。于我而言,武夷山径赛是一场盛大的遇见。在路上,我遇见武夷山至美风景,遇见竹园、茶园,遇见山河大地,更遇见了更好的自己。

■ 母德勤 文/摄

以“云游诗人·踏歌而行”为主题的第八届大武夷超级山径赛,终于在2023年11月4日鸣枪开跑。因为疫情,等待了两年,我和来自全球15个国家、全国215个城市的万余名越野爱好者齐聚武夷山麓。

从茶博园出发到天游峰:跑过武夷山“双遗”最精华区域

本来我是和好友静静、健哥一同报名60公里组的比赛,结果分组时,实力不凡的他们被分配在第一枪,5:20出发,而“跑渣”的我则被安排在第二枪出发。清晨6:00,我独自一人跟随大部队从起点茶博园出发,怀着忐忑的心情踏上漫长的60公里征途。

武夷山拥有美轮美奂的自然山水、丰富的生态人文资源。我报名参加的寻隐天心60公里组赛程,可以让跑者遍访世界自然与文化“双遗”最精华的区域。部分路段是非游客游览线路,是只在赛事期间才会开放给跑者们的绝美赛道。

官方数据,此段赛程实际距离62.88公里,累计爬升2770米,累计下降2784米,关门时间16小时。

从起点到CP1(第一个赛道补给点),途经虎啸岩、一线天到情人湖,是爬升不大的10公里。深秋的武夷山,我们时而跑在景区漫步道上,时而跑在竹林下、茶园中,满目苍翠,心情格外轻松惬意。继续往前,出御茶园、过五曲大桥后,我跟随队伍右拐进入了非游客游览路线,穿过一个石洞到小九曲,抵达被“驴友”们称为“绝望坡”的天游峰悬崖栈道下方。

天游峰是武夷山的精华,“碧水丹山”的壮丽风貌有着“武夷第一胜景”之美称。天游峰海拔只有408.8米,并不算高,但整座山就是一块巨石,削崖耸立,壁立万仞,突兀在群峰之上。

悬崖栈道是攀登天游峰的唯一通道,全程约1000多级,是由人工一步一步在峭壁上开凿出来的。狭长的栈道贴在刀削似的山壁上,拐了几个大“之”字才迂回向上,直达云霄。因栈道仅容一人通过,众多参赛队员堵在这里,长长的队伍就像是倾巢出动的小蚂蚁,秩序井然地一个接着一个,从山脚排到了山顶,蔚为壮观。在天游峰栈道整整堵了50分钟后我才登顶。

武夷山有“不到天游等于白游”一说。登上峰顶,眼前豁然开朗,极目皆油画。远处千峰竞秀,山脚九曲环碧,溪山之胜尽收眼底。武夷之精华在九曲溪,溪水碧清,曲曲弯弯,如玉带盘绕群峰,山回溪折,折复绕山,环结成“曲曲山回转,峰峰水抱流”的九曲之胜。溪中,一排排竹筏随波逐流而下,竹筏上的游客们与峭壁上的参赛队员们隔空互动,喊声、笑声、加油声响彻山谷……

万亩茶园黄村:端起一杯茶,热、浓、香

我边跑边陶醉在武夷山如诗如画的旖旎风光中。一年轻男选手赶上来,很严肃地说:“小妹,请

杖尖朝前。”我低头看,原来一不小心忘了“越野礼仪”:越野跑时手中的登山杖杖尖须朝前,以免影响后方跑者。我乖乖调转杖尖,心里一阵乐:嘿嘿,叫小妹!

奔跑了6小时,我顺利抵达31.2公里处的CP8石源壑补给站。从CP8到CP9下坑坑补给站,是此次比赛难度最大的路段。里程9.87公里,爬升701米,下降690米,相当于在10公里路程内爬上230层楼,然后再下到一楼。

在补给站稍事休息,我便开始漫长的机耕道爬坡。正值晌午,阳光炽烈,气温超过30℃,赛道坡度大,高山茶场又毫无遮挡,我满头汗水,气喘如牛。

歇息时只听一个中年男选手说:“该选30公里,轻松跑跑,看看风景,拍拍照就好了!60公里太虐了!”一个坐在地上、眉毛浓黑的小伙子嘟囔着:“鬼知道我为什么要来跑越野!在家睡觉不好吗?不香吗?”

我心领神会地一笑:越野爱好者们都是嘴上说着下次不来了,可下次报名比谁都积极,依然去野、去找虐。

因为上次有武功山越野赛被关在门外的经历,我这次比赛严格执行健哥的建议:除了在每个补给站好吃好喝外,每10公里补充一次能量胶和盐丸。果然这次身体状态良好,越跑越来劲,不断超越其他选手。

赛道翻越多个茶山后,进入一个安静的村庄——坐落在万亩茶园里的黄村,自古就是武夷山茶业的集散地之一,是著名的茶村。有好看的小姐姐在家门口摆出茶台,烧水泡茶,热情地请选手品尝。又渴又累的我也忍不住停下脚步,端起一杯,一饮而尽。热!浓!香!被能量胶敷得黏糊糊的口腔,像春天被甘露滋润的土地,瞬间清爽了,一股甘甜直冲脑门儿。

水帘洞:吃完烤鸡、拧亮头灯,一头扎进夜的黑

17:52,耗时近12小时跑完52.4公里,我终于抵达倒数第二个补给点水帘洞时,天完全黑了。

热心的志愿者递上来鲜嫩多汁的烤鸡,居然还是热的!我一边大快朵颐,一边感受两种情绪在心里交战:一是淡淡的喜悦,我已跑完了50公里;二是浅浅的忧伤,距离终点还有整整10公里。哎,跑了那么久,还有那么远!

吃完烤鸡,给水袋灌满水,我拧亮头灯,一头扎进了黑夜。因此前的武功山越野赛我连累了同行的小伙伴被关门,心有不安,所以此次比赛,我全程独自一人按自己的节奏跑,不再和别人组搭子。碰到速度、步频差不多的选手,聊几句,同跑一程,然后各自向前。

山里的夜伸手不见五指,是城市无法体会的黑。四周连绵的群山,沉默成神秘的魅影。只有比赛路标上的银色反光,像星灯闪烁,指引我前进。

一路跑过天车架、鹰嘴岩、意苑寺,这本是一段经典的“中国顶级岩茶之旅”,岩茶的“三坑两涧”(慧苑坑、牛栏坑、倒水坑、悟源涧、流香涧)就在此,大红袍的母树也在赛道旁的崖壁上。可惜,因夜幕笼罩而无缘得见。



站在天游峰上鸟瞰九曲溪

天心永乐禅寺:我遇见了更好的自己

19:06,爬过一长段台阶,我抵达最后一个补给点天心永乐禅寺。

“自古名寺出名茶”,武夷山大红袍就和天心寺有渊源。相传明洪武十八年,举子丁显进京赶考,路过武夷山中因病倒,被天心寺和尚用茶叶做药治愈。丁显进京赶考高中状元,为表感恩,回到



万亩茶园黄村

武夷山将御赐的状元红袍披在茶树上,因此得名“大红袍”。

此时,一个志愿者小姐姐过来,将一条红色的平安带系在我的越野背包上说:“只剩最后4.8公里啦,加油!祝平安完赛!”我坐在椅子上小憩时,她搬过来另一把椅子,让我把双腿放上去,暖心地用手帮我放松双腿。我和她聊天,得知她和其他志愿者要在这里整整守候2天1夜30几个小时,顿觉志愿者们好辛苦!她却说:“我乐意,不辛苦!我以前也是跑百公里的,现在不跑了,但还是舍不得告别越野,于是换了种身份来参与。”

和志愿者挥手道别,我又独自踏上最后一段征程。折返下坡,来到马头岩景区。这便是大名鼎鼎的“马肉”(马头岩肉桂)产地。可是在黑夜里什么也看不见,只好凭空想象空气中弥漫着“马肉”的香气,“一路沉醉茶香不知归处”。

转过一道弯,眼前突然一亮:在漆黑的夜幕下,山麓的武夷山镇灯火通明,仿佛嵌在黑漆板上的一块璀璨的琉璃,又如同人间仙境般,还隐约传来缥缈的音乐声……

20:29,我抵达了终点,冲刺冲线,圆满完赛!实际距离62.88公里,用时14小时29分钟。没想到在60公里组别一千多名参赛选手中,我居然进了女子排名前100,总排名419。

于我而言,武夷山径赛是一场盛大的遇见。在路上,我遇见武夷山至美风景,遇见竹园、茶园,遇见山河大地,更遇见了更好的自己。

节气养生

大雪节气 最宜大补

今天是二十四节气的大雪。从大雪节气开始,就进入了冬天的第二个月——仲冬。这个月阳气最弱,也是一年中最为宜大补的一个月。

所谓大补,是要五脏同补,但也须有侧重,重点是补心和肾,因为心和肾在五脏六腑中是最能受补的,而有的脏腑就不能随意大补,比如肝,补过了头就会伤肝。

那么大雪节气应该怎样大补呢?可以喝一个月的大补养藏汤。

大补养藏汤

原料:栗子6个、葡萄干一把、核桃6个、枸杞一把、莲子6个、陈皮半个、桂圆6个。

做法:1.栗子、核桃剥去外壳,留下内皮,切成两半;
2.将所有原料一起下锅,加水煮开后再煮40分钟。

功效:固肾、补五脏。
特别提醒:1.女性生理期喝可以少放枸杞,去掉栗子内皮。可以多加点核桃仁,能避免痛经;

2.痰多干咳可以多加些陈皮,陈皮能止咳化痰。

大补养藏汤可以补五脏,心、肝、脾、肺、肾都能补到。特别是补肾,既补肾气,又补肾精,同时还补肾阴和肾阳,男女老少都可以喝。

这道汤,不同体质的人会喝出不同的感觉。如果觉得汤涩味重,说明身体有些阴虚胃燥,可以加些蜂蜜或百合。

大雪节气天寒地冻,呼吸道传染病更易伤人。老人、儿童受风寒后容易咳嗽引发肺炎、气管炎,可以喝这道茶饮来预防:

预防气管炎茶

原料:大枣3个、甘草2克、葱白连须3根(大葱)或6根(小葱)、鱼腥草茶10克。

做法:1.将红枣掰开,与甘草、葱白连须一起水煮10分钟;
2.滤出汤汁,用来冲泡鱼腥草茶,两分钟后就可以喝了。

这个茶方适合冬季经常受感冒、咳嗽,容易引发支气管炎的人,每天上午和下午各喝一次。

(允斌)

家务活能燃烧多少热量?

经常做家务的人患阿尔茨海默病的风险降低了21%。从事家务劳动的老年人有更敏锐的记忆力,注意力持续时间持久,腿部力量强壮。与经常久坐的女性相比,花大量时间做家务的妇女骨密度更高,整体骨骼更健康。与此同时,平日在家多做家务的人,罹患乳腺癌、肠癌、糖尿病、心血管疾病和中风的风险较低。

冬天里,用做家务“平替”外出锻炼

■ 减火火

天气越来越冷,锻炼的动力下跌,其实你可以考虑用做家务来“平替”。运动生理学家认为,增加日常活动量能促进代谢功能。经常做家务相当于在健身房进行中等强度的锻炼,有助于燃烧热量,增强多个肌肉群的力量。

四川大学华西医院的骨科学家发表在《神经病学》上的一项研究,选取了50多万名平均年龄为56岁的成年人。分析结果显示,经常做家务的人患阿尔茨海默病的风险降低了21%。

国外类似的研究也证实,从事家务劳动的老年人有更敏锐的记忆力,注意力持续时间持久,腿部力量强壮。与经常久坐的女性相比,花大量时间做家务的妇女骨密度更高,整体骨骼更健康。与此同时,平日在家多做家务的人,罹患乳腺癌、肠癌、糖尿病、心血管疾病和中风的风险较低。

那么,如何将家务活转化为锻炼?

1.园艺劳动。从事园艺劳动相当于进行中高强度的体育运动。园艺劳动涉及了各种动作,如挖掘、弯腰和提起,调动了不同的肌肉群。还能提高身体的灵活性、平衡功能和肌肉力量。此外,在大自然中劳作能呼吸到新鲜空气,可起到减压的作用。

2.做饭。当你炒菜或炖肉时,站立身体,绷紧核心肌肉群,然后做提臀动作。将一条腿在身后抬起,脚尖向上;反复抬起和放下这条腿20次;换身体另一侧做同样的动作,一组完整的动作就完成了,总共完成2~3组。这个锻炼动作对增强大腿后方肌肉、臀肌、腘绳肌和核心肌肉群的力量能起到非常有效的作用。

3.清洁卫生间。在清理过程中加入提踵(如踮起脚尖取刷子或抹布)的动作能增加强度。

4.洗碗筷。洗碗筷10分钟能燃烧约35~50千卡热量。在洗碗过程中,可以把厨房的台面当作做俯撑的支撑面,这能锻炼到上肢肌肉群。

5.叠衣服。叠衣服过程中,可以穿插做平板支撑和俯撑等自重锻炼动作。短时间的这种运动能提高心率,保持新陈代谢的活跃。也可以把放干净衣服的篮子放在地板上,不要弯腰抬起篮子,而是做深蹲。双脚分开站立,两脚间距与臀同宽;双膝弯曲,直到臀部与其平行,不要让膝盖的位置超过脚趾;当你起身的时候,确保调动核心肌肉群的力量。

6.擦地板。在擦地的过程中改变手的位置能靶向不同的肌肉群。用不同的姿势拿拖把或扫帚能锻炼不同的肌肉。

7.移动家具。重新布置家具的摆放位置能激活二头肌、三头肌、胸部和背部肌群。移动沙发和床等大件物品相当于一种全身性的锻炼。

8.倒垃圾。当把沉重的垃圾袋从厨房搬到户外的垃圾桶时,每次都用手臂做15次二头肌弯举动作。一只手抓住垃圾袋,肘关节靠近胸腔;通过抬起手臂,将垃圾袋举向肩膀处;再向臀部伸直手臂,把垃圾袋放下。

乐活字典

