

明天就是六一儿童节，很多家长都给孩子准备了礼物。

那是一件孩子心仪已久的大件玩具，或是丰盛的美食？

在丽水市实验学校，家长刘瑞星这样回答：“给孩子最好的礼物就是陪孩子跑步运动，孩子健康快乐最好。”

奔跑少年 逐梦追风

■本报记者 兰伟香 /文 兰雷伟/图



红色塑胶跑道，白色线条。站上跑道，就意味着准备起跑。每一次起跑就是一次飞翔。

此刻，在他们的心中，是释放的自己，是一次梦想的追逐。

轻盈的脚步，向着阳光，奔跑。一圈又一圈，机械地重复……但却从不曾停下奔跑的脚步。

“2小时10分；2小时08分；2小时04分”这是市实验学校一个六年级学生刘子轶三次跑完21公里的用时。数字的背后，是刘子轶多年对运动的坚持。

热爱运动 懂得坚持

跑步需要极大的耐力、恒心和毅力。见到刘子轶是在丽水学院附属高级中学的体育场上，放学结束后，爸爸刘瑞星带着他和同学章昕语一起直奔训练场，在田径教练胡玉文的指导下训练。每周两次，每次跑步5公里，雷打不动。

运动已经成为了刘子轶的一种习惯。正是长期运动塑造了他的结实身板。1.52米的他体重39公斤。身材和同龄人相比显得格外的细长。

当很多孩子都在忙着刷题上各种补习班时，刘子轶却十分淡定地坚持着自己的运动习惯。他认为这是“磨刀不误砍柴功”，“跑步能让人保持积极向上的心态，我喜欢跑步，它能给我带来健康和快乐。运动让我能有更加饱满的精神投入到学习中。感冒生病少了，学习也成了一件轻松的事。”久而久之，刘子轶真心爱上了运动。

“每次跑完步，都很享受这样一种酣畅淋漓之感，停下来不跑就跟没吃饭一样不舒服。”今年13岁的他坚持跑步运动已经多年。在寒冷的冬天，他跑得跟抱了个烤炉似的，全身热乎乎，并坚持洗冷水澡。

“运动要坚持，要做到持之以恒。”刘子轶每每遇上挫折都不断地给自己打气。

马拉松是一个很大的挑战。但由于年龄太小，刘子轶无缘正式参赛，从丽水举办马拉松比赛以来，他每年都以马拉松的标准要求自己训练。每一次，他都认真对待，每次训练都慢慢地给自己加量。

今年马拉松开赛前夕，刘子轶不慎左手桡骨骨折，他依然没有放弃，每天都进行5公里的训练。

父亲刘瑞星介绍，由于家离防洪堤近，防洪堤绿道就是他的训练场。

“印象最深刻的是一个雷电交加的夜晚，那天做完作业已经是9点多，想到跑步的任务还没有完成，爸爸咬一咬牙还是带着我去跑步了。从小水门大桥一直跑到紫金大桥，再折返回来，衣服鞋子全身都淋透了。”

在平时跑21公里的途中，他口渴难忍，上气不接下气，腿也使不上劲。但他仍旧没有放弃，一直坚持到终点。“特别是10公里以后，完全是靠自己的意志坚持下来。”刘子轶说。

温情陪伴 父爱如山

刘子轶能够一路坚持跑下来，与父亲的支持是分不开的。

“最好的家庭教育是陪孩子一起运动。”刘子轶的父亲刘瑞星一直坚持这样的理念。他认为，孩子的很多坚持需要家长极力的支持。从幼儿园起，刘瑞星就放下手头的工作专职陪伴孩子成长。“我觉得培养孩子的一个重要方面就是关注孩子身体健康发展。”

上幼儿园小小班时，刘子轶已经学会了骑自行车去上学，每天骑行1公里到校，把自行车寄存在校门口的超市，放学后取回自行车，在爸爸的陪伴下骑车回家。不知不觉间，练就了一身“车技”和一身好体力。

其实在10多年前，父亲刘瑞星就患有有关节炎，不宜过多登山攀爬，但是，为了陪伴孩子锻炼和成长，上小学以来，他每天坚持陪刘子轶走路上学。一放学，他就会接刘子轶到市区防洪堤锻炼，每天一小时的跑步从来不下。

除了酷爱跑步，骑自行车外，刘子轶还热衷于登山远足。

为了看到更多的雪景，父亲带着刘子轶来回花将近7个小时的时间骑车登上白云山巅。2015年新年，为了锻炼刘子轶的毅力，爸爸陪着他一路从丽水骑行到老家云和崇头镇。早上8点半出发，整整骑了5个多小时，行程长达66公里。

每年，有十多次，父亲都会带上刘子轶，约上一群伙伴，穿越古道。大梁山古道、括苍古道、千八线……处处留下了他们的行走足迹。

志同道合 共同进步

刘子轶对运动的热爱感染了身边的人，看见同班同学章昕语总是不爱吃饭，经常生病，刘子轶和爸爸一商量，决定带着她一起跑步。这一跑就让章昕语也迷上了跑步，从此一发不可收拾，两个孩子因此结下了深厚的友谊。

丽水学院附属高级中学田径教练胡玉文回忆道：“一次偶然的机会，我带着训练队伍在白云山练习有氧运动，看到两个孩子在跑步，无意间发现了章昕语的步子迈得比一般人还要轻盈，有跑步的天赋。”发现了这样一个好苗子，胡玉文非常的欣喜，并无偿为他们提供了训练指导。

从此之后，章昕语和刘子轶每周抽出两天时间参加胡教练的集训，步幅步频怎样控制，换气的时间和频率，跑步过程中怎样维持平衡……精确到训练过程中的每一个环节，每一个动作，教练都会一对一地指导，手把手地纠正。

有了专业的系统指导，两个孩子越跑越勤，越跑越远，风雨无阻。

多年的坚持，练就了刘子轶和章昕语良好的身体素质，几乎没有感冒。章昕语变化非常大，体质明显改善，并在多次的莲都区中小学田径运动会上取得优异的成绩。2018年10月，章昕语以2:49.99的成绩获得了女子800米的第二名，以1分10秒的成绩获得了女子400米的第二名。她如同一颗璀璨的新星，让人刮目相看。

不管严寒酷暑，几乎每天，人们都能看见刘子轶和章昕语矫健的身影，他们大步跑在防洪堤、学校操场……虽然临近小学毕业，有来自各方面的压力，但他们依然一起迎风驰骋在跑道上，让汗水湿襟衣衫。那些训练场上的汗水、泪水和欢笑，成了他们永远铭记于心的成长记忆，让他们感受到更多的是运动的快乐。

万花筒

摘尽枇杷一树金

本报记者 兰伟香

一树枇杷一幅画，一树枇杷一首诗。“细雨茸茸湿楝花，南风树树熟枇杷。”初夏，一场细雨飘洒之后，晴光之下，枇杷已金黄。

5月底，美味的枇杷已经大量上市。枇杷光滑圆润，色黄泛金，肥实饱胀。或一果独秀，或二三珠相戏，或四五丸攒集；一树热闹喧嚣，自呈一方胜景，令人赏心悦目。

“东园载酒西园醉，摘尽枇杷一树金”。古人深知枇杷味美，吃法别致。洗净剥皮，果肉嫩黄，清芬逸散。除了新鲜枇杷，如今衍生出的各类枇杷罐头枇杷膏也颇受人们喜爱。

记得小时候，能见到的新鲜水果少，水果罐头当时成了稀罕物，难得能吃上。而今，人们自制水果罐头不足为奇。

在青田巨浦，村民们现场制作的枇杷膏、枇杷罐头等吸引了游客们的眼球。一瓣瓣果肉浸在糖水里，黄澄澄的很是诱人。

家庭农场主陈永英忙得不亦乐乎，她向记者介绍了手工制作的过程：

自制枇杷罐头程序简单，提前凉好一盆盆开水，将枇杷冲洗干净。然后去柄去皮，再对切去籽，剥去中间的白膜，将切块的枇杷泡在凉盐水中，以防果肉暴露空气中氧化发黑。锅中放入水后，加入冰糖烧开，糖水烧开后将枇杷从盐水中捞出放入锅中，枇杷煮开后装瓶，金黄色的枇杷在罐子里闪闪发光，十分漂亮、诱人。凉透后放冰箱冷藏保存，吃上半个月到一个月基本没有问题。

而枇杷膏的制作中，挑选枇杷有一定的小窍门。颜色深，斑点多，颗粒大的枇杷特别甜，洗干净，去掉内核和外皮后用勺子将枇杷肉碾碎。枇杷内核上有一层比较硬的软壳，这层软壳有些微苦，在碾碎的过程中尽可能挑去。将枇杷与冰糖按照2:1的比例混合，冰糖可以用小块的冰糖。熬煮的过程中，为了防止烧焦，受热均匀，需要不停地搅拌。最后，熬到锅里的材料颜色呈现琥珀色，并且枇杷膏还有些许的果肉。蜜汁欲滴，轻啜徐吮，满口生津，甜唇唇齿，弥久不散，让人回味无穷。

据介绍，用新鲜枇杷果熬制而成的枇杷膏，虽不能当作药物使用，但作为平日食疗养生之用也可。而且它的味道香甜可口，可以用它来泡水喝，也可以当果酱，涂抹在面包片上，做成营养美味的早餐享用。

我们的故事

一件旧校服的温度

金赞苑

去年六月，我们因换新房，搬家到一个不起眼的小院子里过渡。房子有些旧，阳台下就是马路，阳台上还有些漏水。但是想到在这里住的时间不会很长，于是便也安然面对了。

没想到入住的第一天，就有人来敲门。出现在眼前的是一对看起来很精神的老夫妻，七八十岁的模样。男的瘦瘦的，有些严肃，女的一头银发，却和蔼可亲。他们问我怎么称呼，许是出于本能的戒备心，我便回应说：“你们叫我小金吧”，并顺势拉过身后的女儿喊了一声“爷爷奶奶好”。

简单寒暄后，爷爷说：“小金啊，我们就住在你们楼下。我们住在这里几十年了，你有什么需要帮助的，就叫我们一声。”我忙礼节性地答应他说“好好好”。

爷爷是一名退休干部，奶奶是一名小学教师，这是我后来得知的。打那以后，他们在院子里遇上我，都会热情地喊我。特别是奶奶，喜欢拉着我聊天。她耳朵有点背，和我说话的时候有些大声。而聊天的内容无非是些诸如她的孩子、孙子们在外地工作的情况，或是夸夸我的孩子，说“看到你女儿手臂上的三条杠，她一定是个优秀的孩子”。许多时候，我都是有一搭没一搭地更像是在应付奶奶。

我曾经认为，邻里之间，遇见对方给一个微笑已是很友好了。在之前的房子里住了近十年，我对楼上楼下的邻居是干什么的几乎都不知道。女儿性子随我，与人交往礼貌但保

持距离。爷爷奶奶和她打招呼时，她总是羞涩地笑笑，说声“你好”便无下文了。

事情的转折应该是这样的：

有一天，奶奶送了一盒切好的青糕给我，我有点不好意思，便随手给了她一袋从妈妈家带回来的青菜。没想到老人又送来了一摞水果，说是在北京工作的孩子给他们买的。从那以后，我回妈妈家，都会带一点青菜给老人。量不多，但每次都会和他们说这是乡下父母种的。老人的子女和孙辈都非常优秀，也很孝顺。为此，我们家也经常分享他们孝敬老人的礼物，如新疆的红枣、海边的鱼片等等。

一天，一阵骤然而起的大风将女儿晒在阳台的校服吹到了路边的大树上，离地足有六米多高。我站在树下仰望许久，正左右为难之际，门卫大叔过来说，他明天带我去二楼或三楼阳台“挑”一下。第二天，门卫大叔无奈地告诉我，衣服离阳台横向距离还有3米多，而阳台都装了防盗窗，所以没办法拿到衣服。我对门卫大叔道了谢，转身便淡定地离开了。其实我并不大在意女儿这一件冬季校服，因为它本身已经旧了、偏小了。我决定明年秋冬来临时，再给女儿买一件新的。

又过了一天，楼下奶奶发现了树上的校服，气喘吁吁地地上来敲门，语气很是焦急的样子：“小金呀，你的衣服掉在树上了。”我大声地对奶奶说：“我知道的，拿不下来。算了，我不要了！”见我这么说，她念念叨叨：“好好好，我以为

你不知道。这该怎么办呢？”我继续大声说：“阿姨，没关系的，让它好了。”不知道奶奶听清楚没有，随后她便默默地下楼了。

而后就是“五一”了。假期最后一天，我们从父母家回来时，看到门口的门把上居然挂着被风刮到树上的衣服。我便拿了进屋，一面想着：门卫大叔是用什么办法把衣服拿下来的呀？之后就特意下楼去感谢他。没想到大叔却说他不知道，衣服不是他拿下来的，正当我们一头雾水的时候，他的妻子告诉我们衣服是楼下的奶奶帮忙拿下来的。

得知真相的我非常吃惊：她老人家怎么拿的？

据说，奶奶当时拿了三根两三米长的竹竿绑接起来，颤巍巍地去给我“挑”衣服，然而，许是眼神不好，气力不接，她费了老半天的劲也没能“挑”下来。后来一位路人看见了，于是接过竹竿把衣服“挑”了下来。拿到衣服后，奶奶特别高兴，一个劲地说自己遇到了好心人。

我从门卫大叔那里返回时，不知为什么，觉得鼻子酸酸的。回到家后，我急忙把从妈妈家捎带来给老人的那一份碗豆拎起来，兴冲冲地跑去楼下敲门。不巧二老不在家，于是我小心翼翼地吧塑料袋挂在了门把上，心底却漾起一股前所未有的愉快的感觉。

我想，奶奶把衣服挂在我家门把上的时候，或许和我此时的心情是一样的吧。

