

## “纯净”新西兰

□陈党耀

当北半球进入了秋季，南半球则春暖花开，一派生机勃勃景象。去年10月下旬，我们三家亲友开启了酝酿已久的新西兰14日自助游，其中有与导游沾亲带故的，因而省了不少做功课的精力。

新西兰是个美丽的国度，旅游资源丰富，用“纯净”来形容新西兰的自然景观，再恰当不过了。雪山、瀑布、草场、湖泊和海洋，牛群、海狮、海鸥、龙虾和鳕鱼，别墅、晚霞、丛林、花草与笑脸，每处都留下深刻的印象，感觉整个国家就是一座大花园，两眼望去到处通透，用上海话讲，就是“杀根”。

新西兰绝大多数城市都标以旅游城市，连几千人的小镇都有看头。第一站——罗托鲁阿政府花园充满了南半球风情。不远处，从一处火山洞到一眼眼温泉，从间歇性喷泉到地热公园，空气中弥漫着浓浓的硫磺味。第一天，我们就在波利尼西亚温泉痛痛快快地泡了一回。

距奥克兰100公里的蓝泉，被称为新西兰的“九寨沟”，色彩多变的泉水吸引着各国游客。人口仅5万多的陶波和新西兰众多城市一样，多数建筑不超过两层，处处不妨碍看日出日落、月晕星空、烟波浩渺的陶波湖，激流勇进的胡卡瀑布，大自然的鬼斧神工令人叹为观止。最神奇的是电影《哈利·波特》外景地红树林，一棵倒伏在地的红杉树居然又长出七棵不小的树冲天而上。

“上帝在新西兰撒了一把米”——说的是新西兰羊多。新西兰是个天然大牧场，目及之处，辽阔无垠的草场山坡星星点点，不是羊就是牛，还有羊驼、麋鹿。

在新西兰，我们首次零距离接触从天而降的白云，好像触手可及一般；首次零距离接触旭日映衬下红彤彤的海水，以及追逐鱼群的信天翁，丝毫不怕人

的海鸥；首次零距离接触具有攻击性的成群野生海狮，这是于海滩边乱石堆中徒步一个多小时换来的眼福；首次到太平洋上钓龙虾、钓石斑鱼，并且把重量不足一斤的龙虾忍痛又无奈却故作潇洒地扔回太平洋……因为我敬佩并笃信那位守法而自律的六旬船长，听说我们来自上海，他高兴地说他曾在苏州待过。特别值得的是，首次大快朵颐品尝了刚出水的鲜美海鲜——龙虾和深水鱼被大厨加工成刺身、椒盐、清蒸、红烧及豆豉等多种吃法，海鲜离开大洋深处到盘中珍馐仅一个多小时。

冰川徒步是此行重头戏。坐直升飞机上冰山上后，穿好冲锋衣裤和防滑钉鞋开始冰川健行。在向向导带领下，攀爬在根本没有路的冰川上，蜿蜒上下，一路领略仙境般晶莹剔透、白得发蓝的冰雪世界……两个小时终于蹒跚地返回原地，大家举起向导手中探路的冰镐欢呼，纷纷留影，惊讶自己的勇气——这里确实是大不容易到达之处！这位来自德国的向导说，随着全球气候变暖，按目前的消融速度，大约50年后，此处冰川将不复存在。

地广人稀的新西兰最热闹的当属皇后镇，熙熙攘攘的人流来自世界各地，令人不可思议的是，百年前工业革命时期的蒸汽轮船仍在湖面航行，它燃烧煤炭，粗大的烟囱散发的水汽使我回想起小时候生煤球炉的气味。都说新西兰人的环保意识强，却在某些领域也让步于传统加怀旧。

新西兰有各类湖泊1000多座，在保证安全的情况

下，我们的车想停就停，接连观赏了多姿多彩的湖光山色，这湖水的源头就来自大大小小的冰川。离皇后镇不远的箭镇常住人口不到两千，却有60多处19世纪遗留的历史建筑，这些都是百年前蜂拥而至的淘金者的杰作。我们参观了一座看上去有点土的石屋，门前有块在新西兰少见的中文景点介绍牌，上面楷体标注：1860年-1880年，中国最早一代大约有8000名劳工漂洋过海到此谋生，占矿区总数的17%的华人劳工沉默寡言却坚韧不拔，每年采出的黄金产量占当时新西兰矿区总量30%，因而被称为“非凡民族”。

十多天的新西兰之旅天遂人愿——晴居多，给我们尽情游览拍照带来了愉悦心情。回家后，新西兰景色依然萦于脑海，颇觉值得一游。

(摄影：陈党耀)

## 最喜欢游泳

□吴洪生

游泳是我一生都喜欢做的事。

长江的上中下游，我全游过了。小时候游过武汉的长江，青年时游过攀枝花的金沙江，大学毕业后游过上海的长江口。上个世纪90年代，单位新建了室内恒温游泳池，对我来说是个莫大的幸福，可以一年四季坚持游泳了。退休后转到宝钢体育馆游泳池，更是如鱼得水。

游泳好处多多，可以增强心肺功能，增强对疾病的抵抗力，甚至能帮助缓解压力和抑郁，至于能不能减肥那很难说。游泳后，特别是长距离游泳后，食欲非常好。要减肥，除非你能管住自己的嘴。长期游泳的人，皮肤下面还会长出一层脂肪来保护体温。天天游泳，形成了游泳依赖症。哪天因故不游，总觉得少了一件没做，浑身不舒服，饭吃不好，觉睡不香，严重影响生活质量。只有天天坚持游泳，才觉得自己像个正常人。

其实老年人游泳，还有一大好处，就是有人说话。现在年轻人都很忙，谁有那么长时间陪一个老年人说话呢？可是老年人不说话，思维就会越来越迟钝，估计离老年痴呆也就不远了。游泳池里都是老人，大家绝对有时间有精力一起畅谈天下大事。有个老年泳友，人们叫他“哲学家”。无论多么复杂的社会问题，他都能解释得很清楚。还有个老年泳友，人们叫他“大师”。明明是学工科的技术人员，文章却写得很好，常常见诸报端，而且爱好广泛，从欣赏到拜伦到梵高，他都兴趣浓厚。

你在游泳池里看到的，都是健康长寿的老人，有些老年人80多岁了，还骑着自行车赶到游泳池游泳，这本身就了不得，和医院里看到的绝对不一样。有两个老年泳友实在令人赞叹：他们一个73，一个84，前不久不畏严寒，去南极探险旅游。我说地球你们跑得差不多了，下一个目标应该是月球。

最有趣的一次，是授课前的清晨，到位于常熟和尚湖村游泳池游泳。可能是碰巧，我居然在游泳的同时，看到了喷薄欲出的一轮红日。人家看日出，在海边，在山上……我却在游泳池，也算是一个奇观。

## 小红灯笼高高挂

摄影：钱敬穆



## 遥忆家乡年味

□苏忠能

我的家乡在上海崇明。上世纪五十年代初，崇明贫穷，以耕为生。那时，在孩子们心目中，人们忙碌一年好像就是为了过年。在我儿时的记忆里，家乡过年很是隆重。

崇明人吃年夜饭比较简单，全家人坐在一起，有荤有素，做几个菜，新鲜可口即可。大年三十主要忙乎大年初一的菜。红烧肉、肉包子、红烧鱼等晚上必须烧好。还准备些菜头、水笋等蔬菜，洗净切好。另外将糯米糕切成条形，再泡一些红枣，这两样准备放在酒酿里吃。这一切都是为了第二天过年。母亲还为我们准备了新衣服、新鞋子等。

大年初一是崇明人最讲究的一天。早上，父亲起来最早，负责烧早饭，传说男人大年初一烧早饭一年有劲。等大家都起来穿上新衣服，父亲就拿了两个准备好的炮仗，高兴地说，我们放炮仗了。我们就立即跑到院子里，捂着耳朵观看，声音震天。整洁的院子，红红的春联，响亮的炮仗，感觉真开心。大家回屋欢欢喜喜吃早饭。有肉有鱼，有枣有糕，有肉包子，有菜头。用各种谐音表示新年吉祥，万事如意。

大年初一我记得有许多规矩：不动刀，不倒水，不扫地，不倒垃圾，不开后门，不打骂，不吵闹，不出院子。孩子们在家吃年货，喜气洋洋。初二开始走亲戚，可以串门玩了。孩子们穿着新衣服在村口高兴玩耍，有的孩子跟着大人一起走亲戚，碰到熟人互相问好，喜笑颜开。

过年，孩子们最喜欢“甩火球”。正月十五晚上吃过酒酿圆子后，孩子们成群结队，找一个宽阔的空地或大路，开始“甩火球”。欢笑声起伏，场面十分壮观。大人们还帮孩子指导助威，同时防止发生意外。回家路上大家议论谁的火球大，谁甩得精彩。回到家往往十点多，累了躺下就睡，第二天醒了，感觉年已经过完了。

岁月匆匆，往事如烟。时代在发展，社会在进步，这些过年味将永远定格在我的记忆中。



国画

刘焕东

## 迎新年

□远方

## 只争朝夕

星移物换光阴逝，更有青春岁远迁。今日夕阳无限好，再逢君面是新年。

## 百年梦想

一九如昨难忘却，二零翩至不寻常。中华强盛民族梦，百尺竿头铸辉煌。

## 读书吟

□静心

卷中似有黄金屋，达理知书更识途。心往远山登顶望，老翁虽晚向鸿儒。

## 极地归来

□金国范

随着AA127航班在浦东机场落地，意识到此次南极探险之旅已顺利结束。记得小学毕业时，受一本名叫《旅行家》杂志的影响，曾有志于“认识地球，了解人类”，希望长大后能周游世界，成为一个旅行者。此愿望，终于在年八十有五时得到了实现。托改革开放打开国门的福，退休后的20多年，我已到过地球亚、欧、非、澳、南北美六大洲的40多个国家和地区，唯独第五大洲的南极尚未留下自己的足迹。如今，可谓圆梦了！

此次行程，从上海浦东机场出发，经美国达拉斯转机，至阿根廷布宜诺斯艾利斯，再乘阿国内螺旋桨飞机到最南端的乌斯怀亚镇。这三段航程，累计超过30小时。网上流传“长距离飞行的经济舱害人”一文，就介绍有慢性疾病特别是心血管病患者，常在远程长时间飞行中引起突发疾病，这是南极游的第一风险。

从乌斯怀亚码头登上邮轮，经地球上最宽的德雷克海峡，其长300公里，宽900-950公里，抵南极洲的南设特兰群岛和南极半岛。此半岛与南极大陆相连，故登上它才算真正踏上了南极洲。而德雷克海峡正处于大西洋和太平洋两洋海流的交汇点，加上终年强劲的西风，天气无常说变就变，致使该峡波涛汹涌，无风三尺浪，最高可达七八米，系此行的第二风险。

由于南极气候严寒，除各国所设科考站外，几乎没有人类在此活动；而他们的绝大部分并非全年常住，故基本上没有邮轮可直接停靠的码头。旅游探险者只能依靠橡皮冲锋舟靠岸，穿长筒防滑靴涉水登陆。从邮轮悬梯登上起伏摇晃的冲锋舟，对普通游客来说也是个严峻的技术活。好在有多名经验丰富的探险队员保驾，做到了万无一失，无人发生意外落水事故。我们乘邮轮在极地的九夜十天中，正是当地的夏季，白天气温皆在零上，并不觉得冷。登陆后在皑皑白雪中爬坡，没几分钟已头顶冒汗浑身发热，接着因防水冲锋衣裤不透气，而导致内衣全部湿透，返回时，习习凉风似冰刺骨，真是水火两重天。若体弱无抵抗力者，可能会感冒发烧，甚至引发心血管或呼吸系统疾病。此乃第三风险。

除上述三种风险外，还有第四种自选风险——冰泳。本邮轮航班游客满员，在198名乘客中有40多位冒险跃入2℃的冰水中，成功获得了船长签发的冰泳证书。虽然我出发前带上了游泳装备，曾欲一试，但却临阵脱逃。一是此前晕船一日没进食，感及自身安全；二是怕不适引起家人不安；三是恐一旦发生问题，会影响到全船的行程。毕竟自己已年入耄耋，还是保守为妥。不过与我同行的友人，他以最长年的冰泳者，为中国宝武争得了荣誉。