



迎接“十月的光”。

10月的光

□冯志军 文 晨叔 摄

凌晨4点半，城市还在睡梦中，东方有了一丝曙光……街道两旁，红旗飘扬。风软了，一些树叶红了脸，丹桂开始飘香，9月以最绚烂的色彩，迎接10月的到来。

洗漱完毕，跑步服、遮阳帽、跑鞋一一上身，再背起昨夜就准备好的其他装备，匆忙下楼。楼下，一辆白色轿车静候，双跳灯闪烁。上车，和车上跑团的詹老师打声招呼，一起奔向城市的另一端——鄞州公园。

晨熹熹微中，车子一路向南。微信群中不时有消息提示音响起，是团长朱朱的提醒：迎国庆主题要明确，红旗带了吗？穿的是中国红吗？

喜欢跑步运动多年，一直处于单打独斗状态，最近才加入这个跑团。这群热爱生活、始终积极向上的跑者，他们发在自媒体上的视频和照片深深吸引了我，那自由奔放的跑姿、挥洒汗水的臂膀、开心快乐的笑声，也是晨间的鄞州公园一道靓丽的风景。团长朱朱和副团长晨叔，还是资深的摄影爱好者，他们在跑步之余，还义务为大家留下许多精彩瞬间，更增添了大家跑步的热情。

每个周末清晨的鄞州公园，俨然是多路跑团绽放风采、释放多巴胺的天然舞台：奉化的宁波的象山的，都会赶来这里，更别说宁波老三区的了。跑者们全副武装、挺胸抬头，举大旗、迈大步，在树影和阳光中穿梭，任汗水濡湿头发浸透衣物。口号在林间回响，鸟儿们乍地飞起又潜入绿

荫之中。阳光，落在跑道上也洒在跑者身上，整个鄞州公园充满运动气息，激情燃烧。

公园的另一道风景，来自一群既热爱跑步又喜爱摄影的摄友。他们不在跑道上自由飞奔的时候，通常就蹲守在跑道旁的各个角落，顺光中、背光下、陡坡前、花坛中、石头边、树丛里……穿着专业摄影背心，长袖衬里，宽檐帽加身，左右肩背着各色器材，默不作声地做陪衬，用自身独到的视角，一丝不苟，将跑者们的各种美态尽收镜头中。

我发现，来这个公园的，还有一个特殊的摄影团队，他们虽身处无声的世界，却用最深情的镜头语言，向人们展示一个生机无限、光芒万丈的人间。

而更令我震撼的，还有这样一幕。那是一个夏日周末，阳光炙热，跑者们结束了当天的运动，三三两两聚在树荫下休整。“以运动无障碍，促人心无障碍！”不远处，传来一声声铿锵有力的口号，众人侧目，许久后，才看到两列与众不同的队伍出现在跑道的转弯处，缓慢、拖沓甚至凝滞，和跑者们昂首阔步的姿态全然不同。两列队伍并行，并行的两人，手间都牵着条尺把宽的绳。仔细分辨，发现一列是热心的志愿者，而另一列居然是视障人士。

世界突然安静了，连斑驳的阳光都沉默不语。空气中，那个跑团的口号声和飘扬的战旗成了最耀眼的一道光。人们默契地站在一旁，对这群特殊的跑者致以崇高的敬意。后来得知，这是2016年成立的“黑暗跑团”，有200名左右的团员和50余人的志愿者组成。他们身处黑暗的世界，却竭尽全力靠近光、散发光，成为光！

凌晨5点，我们的车子抵达鄞州公园。跑道上已有许多跑者，心照不宣地都穿了一身红，红跑鞋、红背心、红裤子……怦然跳动的，还有迎接国庆节的一颗颗红心。我想，此刻，有多少人和我们一样，举着同一面旗帜，怀着同一种心境，奔向同一个地方！

跑起来吧，在任何时候于任何一块场地，在10月里勇往直前。奔跑的人们笃信，只要跑动起来，你身上就带有光！

揉个月亮

□金幼萼 文/摄

中秋将至，街上的月饼摊子又支棱起来了。我站在摊前，看着那些包装得花里胡哨的月饼，心里盘算着自己动手做几个。往年都是买现成的，今年不知怎的，忽然想自己试试。老公说我是闲得慌，我却觉得过节嘛，总得有点过节的样子。

“今人不见古时月，今月曾经照古人。”李白的诗悄然浮上心头，是啊，古月今辉依然，人世的节味似乎淡薄了许多。

秋日的风已带微凉，市场里人声鼎沸，满是时令的丰饶。我买了中筋面粉，新鲜猪油，挑了一块肥瘦相间的五花肉。老板娘听我说买肉是为做月饼，一脸诧异：“如今谁还自己做月饼啊？”我微微一笑，思忖，你们年轻人何尝明白，这月饼里包裹的，是果腹之食，更是千百年间沉淀下来的团圆之念和劳作的体温。还买了现成的细滑豆沙馅，预备着做甜咸两种月饼。

回家处理肉丁，用料酒、酱油、五香粉将其浸染入味。切肉看似简单，实则需要耐心与精准，肥瘦搭配要均匀，肉丁大小得合宜，太大难以入味，太小又失了嚼头。腌肉等待的时候，我开始揉面。面粉倾入盆中，中央掏出一个窝，倒入温水和融化的猪油。在水油融合的液体里搅动片刻，徐徐拨入面粉。和面实为体力活，揉着揉着，胳膊便酸胀起来。面需揉到“三光”境界——盆光、手光、面光，方才算好。揉妥的面团盖了湿布静置醒发，我又去照看腌好的肉。调好的肉馅搁置一旁。豆沙馅是现成的，搓成小球备用。

我再度揉弄面团，醒好的面团分成小剂子，擀成中间厚四周薄的皮。包馅时需小心翼翼，馅料不能填满过满，否则入炉烘烤便会开裂。我手笨，起初两个包得歪歪扭扭，到第三只才渐渐摸

到门路。月饼模子是个老物件了，木质的花纹已模糊不清。把包好的月饼坯子按进模内，用力一压，再轻磕倒出，一枚月饼初具雏形。做了一盘咸月饼，一盘豆沙月饼。

烤箱预热好，我把月饼一个个放进去。透过玻璃门看着它们慢慢鼓起，颜色由白转黄，最后变成金褐色。满屋子都是面香混着肉香，老公从书房探出头来：“真香啊，什么时候能吃？”正说着，儿子儿媳也下班推门进来了。

“急什么，还得回油呢。”我把烤好的月饼取出来晾着。刚出炉的月饼得放一会，等油分浸润均匀才好吃。炉火映照下月饼色泽渐深，像是月光滤去了枝叶婆娑的遮蔽，沉淀为盘中圆满、澄澈的金黄。这静置回油的过程，不正如时间本身无声的酝酿？唯有经过光阴的浸润，滋味才真正醇厚悠长。寻常灯火下的揉捏捶打，使明月有了可亲的温度，使清冷的辉光融入了人间的烟火和劳作的喘息。

是夜，天心月圆，清辉如练。今年的中秋和往年不同，我们家多了一位温婉可人的新儿媳，一家子在阳台上小坐，切了一枚月饼尝新。酥皮层层叠叠如书页，咸香的肉馅油润适口，毫不腻人。儿子连吃两块，直言比店里买的还要好吃。儿媳吃了一小块豆沙月饼。此刻，看着青春洋溢的一对佳人，我填了首《满庭芳》的词：

“桂树初开，蒹葭半捲，月筛疏影初明。小园芳靓，观大雁飞行。银杏黄花坠落，秋光硕、果实丰盛。清风里，残荷独立，仿佛奏银筝。”

温馨，团聚日，佳肴醉眼，美酒飞觥。煮甘露盈衿，一片云蒸。半百素心挚爱，年华去，家属恩情。聊天喜，平常人世，安业在桥城。”



作者自己做的月饼。



鄞州公园每个周末清晨的靓丽风景。