

◎体育史话

什么是“弄潮”？

□李志庭

浙江因江而名，勇立潮头的“弄潮精神”，一直是蕴藏在浙江基因中的深厚力量。从古至今，每年的钱塘江大潮都会引来众人围观，争睹“壮观天下无”的雄伟景观，由此也形成了历史悠久的观潮习俗。而从唐代开始，面对翻滚的大潮，却有不少勇士选择投身其中与巨浪搏击，由此诞生了中国古代独有的水上极限挑战活动——弄潮。

据记载，南宋时期每年都会举行水战演习，军事演习结束之后，轰轰烈烈的“弄潮”水上竞赛项目登场。

每岁京尹出浙江亭教阅水军，艨艟数百，分列两岸，既而尽奔腾分合五阵之势，并有乘骑弄旗标枪舞刀于水面者，如履平地。倏尔黄烟四起，人物略不相睹，水爆轰震，声如崩山。烟消波静，则一舸

无迹，仅有敌船为火所焚，随波而逝。

——《武林旧事·观潮》

“百十为群，执旗洄水上，以迓子胥弄潮之戏。”

——《梦粱录·观潮》

“市井弄水人，有如僧儿、留住等凡百余人。”

——《武林旧事·观潮》

由此可见，一场比赛，弄潮竞技选手少则几十人，多则百余人。

如今，“弄潮儿”已经被时代赋予更为广泛而生动的内涵。那些在历史潮流的风口浪尖，不畏艰难、不断进取、开拓创新的人，那些埋头苦干、只争朝夕、砥砺奋进的人，那些善于运用智慧去破解困难而获得辉煌成就的人，我们都会亲切地称之为“弄潮儿”。

文章节选自《杭州文史》第三辑《钱塘江口“弄潮”的兴衰及其与冲浪运动的关系》一文



◎体坛妙笔

悦跑，是一种生活态度

□钱丽华

人生海海，有些相遇看似偶然，实则早已融进命运的剧本。我与马拉松的缘分，便是如此。2017年，我正困在工作与生活交织的樊笼里。在金华举办的首届全国新闻界马拉松邀请赛就像是命运抛出的橄榄枝，怀着对未知的好奇，稀里糊涂地踏上了首场马拉松之旅。赛道上，我第一次尽情地打量着这座城市，第一次任性地用脚步去丈量金华的距离。尽管赛后那一周连上下楼梯都艰难，但冲过终点线那一刻内心的震撼与感动终生难忘。那是一次遇见更好的自己的契机，更是一种突破自我的喜悦。

这场马拉松，让我收获满满，从此跑步便成了她生活的调味剂。虽然因工作忙碌，每年只参加一两场比赛，但每一场都是生命中不可复制的篇章。通过这些难忘的赛事，知晓了半马21.0975公里、全马42.195公里的距离，明白了PB

(个人最好成绩)、LSD(长距离慢跑训练)的含义，更为数千人朝着同一目标奋力奔跑、彼此鼓励而感动着。

更重要的是，明白了马拉松从来不是一蹴而就的奇迹，而是日积月累的坚持，更是科学的训练。曾经的我，虽然无知，却无畏地迈出了第一步。因为马拉松就像一把神奇的钥匙，为我打开了新世界的大门。因为跑步，结识了一群志同道合的跑友，在跑道上挥洒汗水，共同进步。也因为这份热爱，我的学生和家也受到感染，纷纷加入到跑步的行列。父母逐渐衰老的身体，也让我更坚定了通过跑步去对抗家族不良基因的决心。

在奔跑中，我慢慢学会主动拥抱生活的挑战。曾经只能跑半马的我，也敢跑全马了。跑过骄阳似火的横店，体验过寒风凛冽的杭马，感受过充满文化底蕴的越马，趟过滂沱大雨的金华首马，甚至不经

意间尝试了背靠背全马……每一场比赛对我而言，都是独特的人生体验。每一次奔跑，都让我与马拉松的缘分愈发深厚。

当双脚亲吻大地，耳边呼啸的风是自由的赞歌，眼前延伸的路是梦想的彩虹。而跑道上那些步履蹒跚却依然坚持的老者，时刻提醒着我：跑步的意义不在于超越他人，而在于战胜自己。如今，跑步早已融入我的骨髓，成为生活不可或缺的一部分。闲暇时，我会走进自然拥抱山河，也会与朋友相约打球享受多元运动的乐趣，还会和跑友们一起投身公益传递温暖。人生就像一场马拉松，不在乎起点与终点，而在于沿途的风景和看风景的心情。在未来的日子里，我也将带着对跑步的热忱，在人生的赛道上，心怀热爱，一路向前，让每一步奔跑都成为向理想生活靠近的印记。

◎光影瞬间

观棋不语

□杨胜

