

初夏,草长莺飞时——

# 你离活得潇潇洒洒 或许只差一场策马奔腾

刘子妍

“我们到啦!”

五月,丰宁坝上,一群由北京而来的骑手,驱车几百公里,只为草原的潇洒而来。他们是北京工业大学马术社的成员,有的是大学生,有的则是毕业多年的马术爱好者。

作为北京工业大学马术社第二任社长,毕周星数不清是第几次来到这片绿色,临下车他熟练地整理着装备。

## 马背上初识

“今天下午大家先熟悉一下野骑的感觉,想自己骑或需要马夫牵着都可以,明天上午是我们正式的野骑。”午饭后,领队任博忱对大家说:“这时候马儿已经不想再跑了,骑回来的时候马儿着急回家会一路奔腾,这对一部分第一次接触野骑的人来说比较危险,为了大家安全着想,咱们今天下午先骑一个半小时吧!”

“哒哒,哒哒……”话音刚落,马蹄声就越来越近了,几位皮肤黝黑的养马人牵着自家的马儿缓步走来。

成群结队的马儿走过来,有的高大精壮,有的稍显瘦小但十分灵活,还有的个头不仅不高,还吃得十分肥硕。众人一窝蜂地围了过去,开始挑马。

“叔,给我挑匹好骑的马呗。”骑手王傲对身旁的马夫说,这是他第五次来这里野骑。这些淳朴、实在的养马人都会很负责地问每个人会不会骑,他们对自家马的脾气都十分了解,有些社员第一次骑比较害怕,就说要骑温顺的马,有些喜欢刺激些。

车队徐徐开来,当地农家乐老板权姨迎了出来。看毕周星下车,权姨招手“天不错呀,你们够幸运!”他们是老朋友了,上次见面已是半年前。

跟在毕周星后面的是任博忱,是马术社现任副社长。出发前一周,他每天都在手上刷一遍草原的天气,生怕下雨或阴天扰了大家的兴致。

好在天气正好,微风和煦。抬头见碧空如洗的湛蓝——这是对骑者的恩赐。

脱点的就说要骑性子烈点的马。

“驾!驾!跑起来!”一位大一男生兴奋地上了马,可马却一动不动。众人被逗乐,一个半小时的征程也随即开始。

此时的草原,已即将披上晚霞的金光,风“嗖嗖”地吹着。马背上的人一颠一颠,还在热火朝天地聊着天。

“你们是第一次骑马吗?”毕周星问同行的伙伴。“是呀,第一次野骑,在一望无际的草原上,心里也开阔了起来!”同行的人说。

“哈哈!”毕业多年,毕周星回忆上大学时每年来野骑的情景,嘴角洋溢着微笑。

“明天才是真正的骑马大军,今天先感受一下。”说着,他俯下身拍了拍马脖子,然后策马,一骑绝尘。

## 与草原“热恋”

正如毕周星所说,第二天一大早,30多匹马整装待发。

“大家准备好就上马吧!”领队任博忱已将马清点完毕,说罢牵出一匹领头的大黑马。他左脚踩着脚蹬,右脚一蹬地,在马背上划出一条轻盈的弧线;上马后手持好缰绳,放缰绳,轻踢马肚,身体微微后倾。大黑马便打头阵跑了起来,大家上马后也纷纷跟上。

路的前方,是更宽广开阔的草原,还有逐渐升高的烈日。五月初的草原已泛起一层浅

绿,小块的白色和黄色是没有生机的沙洲,细绿的沙子被坚硬的马蹄踩出一个个小坑。

大家经过昨天下午的锻炼,开始变得轻车熟路,沿着路线或是慢走,或是快步,或是御马驰骋。

“驾”和“吁”的声音在队伍间此起彼伏。

翻过一个个山头,路过另一个村庄,穿过一片片小树林,马背上的人们沿路相遇后的说笑和赛马中的小骄傲,都是这群野骑爱好者与草原热恋的美妙故事。

## 涨姿势

### 对“小白”来说,骑马前要了解哪些常识?

初学骑马的人,首先要了解关于马的一些常识。主要是了解一些禁忌:不要站在马的后面、不要拍马屁股、上马时始终在马的左侧、不要用闪光灯拍照、在马面前不要做很激烈突然的动作等,马儿是很胆小的动物,很容易受惊。

### 骑马是否需要准备很专业的装备?

初学者不一定需要特别专业齐全的装备,但是戴头盔能保障安全。不要穿登山鞋或高跟鞋等容易卡脚蹬的鞋子,而且草原的温差很大,夜间会比较凉,可以提前查好天气备好衣物。

### 准备好装备后,骑马过程中需要注意什么?

骑马过程中有很多注意事项:上马前检查好肚带松紧、不要在裤子里装尖锐的物品、不要在马上脱穿衣物、脚不要伸入马镫太多、骑马前调整好脚蹬的长度、腰背尽量保持挺直、随时抓紧缰绳。骑马还是有一定风险性的运动,保证安全最重要。

### 第一次骑马,怎么克服恐惧心理?

其实马儿是很有灵性的生物,不用害怕它们,调整好心态,轻松自然地与它们相处,多抚摸或者拍拍它们的脖子,你们会很快建立亲近的关系。

(作者系北京工业大学马术社现任社长)

## 知食

## 樱桃: 春的盛宴

周文翰



樱桃谢了不久,樱桃就上市了。

这两者算是近亲,古人发现野生的樱桃果实可以食用以后,就向两个方向选育发展:一路进军吃货的世界,既然人们喜欢甘甜的樱桃果实,那就栽培那些成熟早、果实大、果汁甜、发展食用樱桃;另一路则是讨好那些吃饱了饭要休闲赏花的权贵富豪、文人墨客,注重花的繁密美颜,后来就培植各种观赏樱桃,以日本人最为着迷。

按照《中国植物志》的分类标准,野生的蔷薇科樱属植物有百余种,最集中分布在喜马拉雅山区,在北半球温带地区各地都有原生树种。其中最为人常见、得到人工栽培的是十多种食用樱桃和观赏樱花树。

### 古人也吃樱桃拌酸奶

中国人栽培食用樱桃树的历史要比日本早很多,考古工作者曾在商代和战国时期的古墓中发掘出樱桃的种子,或许那时候已经开始栽培樱桃了。樱桃农历二三月结子的时候一枝上挂十几颗、几十颗,因为是落叶果树中成熟最早的一种,古人颇为重视,他们常看到黄莺的口中含有樱桃果实,于是就称为“含桃”。2000多年前的《礼记·月令》里有“羞以含桃,先荐寝庙”的说法,要把新春的樱桃献给正殿让祖宗神灵也尝尝鲜。

东汉以来洛阳的樱桃曾是皇帝权贵追捧的水果,魏晋时的《洛阳宫阙簿》《晋宫阙铭》记载洛阳皇宫的宫殿前栽种樱桃,皇家的华林园更是有270株樱桃,品种也有多个。西晋担任司空的张华在《博物志》中提到“樱桃或如弹丸,或如手指,春秋夏,华实竟岁”,说是一年四季都可以看到花、吃到果。

南朝的梁简文帝曾作《樱桃赋》称赞它“先百果而含荣,既离离而春就”的特性。唐中宗李显在御花园樱桃成熟的时候会举办宴会招待高官近臣分享,曾让官员骑马入园中用口够吃樱桃为乐,宴会上的主要食品是将樱桃捣碎,加糖醋、奶酪(当时的奶酪类似今天的酸奶)拌着吃。

由于帝王的推崇,用樱桃款待宾客的宴席流行起来,朝廷也会为新进士及第举行樱桃宴,这以后得到沿袭,进士及第者常举办“樱桃宴”,后来亦指文士雅集。不过樱桃树不像李、杏、桃那样抗寒耐旱,保存也不容易,古代时候主要分布在长江流域一带,因此北方普通人很少能吃到这种美味的果实。

樱桃鲜嫩可口,成熟的时候颜色鲜红,玲珑剔透,让人联想到美丽少女的容颜,以致唐代的中医在《备急千金要方》里联想认为“多食可美颜,美志性”。

当然,也有另外的看法,药书《本草衍义补遗》里说:“樱桃属火,性大热而发湿。旧有热病及喘嗽者,得之立病,且有死者也”。古人之所以有这样的观察,后世学者推测这大概和樱桃含钾量高有关,对于每100克含钾258毫克,对于肾病患者可不是一个小数字,据说吃多了会导致患者的心脏在数秒至数分钟内停止跳动。

以前中国本土培育的樱桃在全国各地分布甚广,其中最著名的是产于苏州附近的“吴樱桃”,因为果实鲜红而味甜如蜜,又称为“朱樱”“崖蜜”。而一般的樱桃因为酸涩,常制为蜜饯或加蜜捣为糕食。东北和西北各省也有栽培毛樱桃用于食用的。

### 樱桃的全球化

在欧洲,本土原产一种野樱桃。4000年前青铜时代欧洲好几个地方的部落就采集欧洲野生樱桃吃,意大利北部曾出土过3000年前的樱桃果核,估计口味不佳,所以并没有进行人工栽培。

目前世界各地最常见的食用樱桃都是从原产小亚细亚的甜樱桃、酸樱桃两个基本品种杂交培育出来的。希腊人曾在公元前8世纪就进口和种植一种樱桃,似乎并没有广泛流行开来,后来公元一世纪罗马人从小亚细亚重新引种了甜樱桃,成为罗马人常吃的水果。17世纪英国、西班牙殖民者把甜樱桃带到美洲种植,19世纪末得到大规模商业化生产,成为美国人最欢迎的早熟水果之一。今天,美国依然是和土耳其、伊朗等并列的最主要的樱桃种植大国。

樱桃因为不易保存,原来只能在产地附近尽快吃掉。改变樱桃消费历史的大变化是20世纪交通、保鲜技术的发展和全球市场体系的建立,让樱桃走出了地方,进入各地大中城市乃至越海跨洋,成为四季都能在超市中见到的常见水果。

清末时欧美的甜樱桃树种于1870年前后传入中国烟台,在烟台和辽宁大连、河北北戴河和昌黎等地有所种植,主要供应当时的驻华外商、外交官。到1990年代,国内水果消费大增,华东沿海各省引种了更多欧洲甜樱桃、欧洲酸樱桃的品种,因为个头更大,就有了“大樱桃”的俗名,成为流行的新兴水果,也有人称之为“车厘子”,这来自香港人对樱桃英文名称“Cherry”的音译。

人们的喜爱让最近十多年中国的樱桃生产和消费都持续高速增长,成为重要的生产国和消费国。超市除了本土产的各种大樱桃,还能反季节吃到从澳大利亚、新西兰、智利等国进口的樱桃,这是古代帝王也无法享受的。

(本版图片除标注外均来源于网络)

# 他们心中的诗和远方就是——变着法地吃!

## 乐活家

实习生 张译允

提问:作为早上7点起床,8点准时出门,8点半必须到公司的上班族,你是如何搞定早餐的?一个理工男给出了自己的答案:自己动手!营养均衡且高颜值!

每天坚持早餐“三坚决”原则的刘大强,曾是某著名互联网公司的产品经理。只因老婆说“你是不是不爱我了?”便投身早餐创作,积极“留住老婆的胃”,连续半年,每天变着新花样。没成想,这竟让他成了众多女性心中“别人家的老公”。

### 花样早餐成感情升温剂

“暴走夫妇”一开始的早餐和大多数都市白领一样:匆忙中随便在街边便利店解决,或干脆不吃,一顿温暖营养的早餐简直就是奢侈品。久而久之,刘大强的老婆不愿意了:“你看朋友圈里别人晒的早餐,好吃又好看。你这么不上心,是不是不爱我了!”

此言一出,刘大强“吓得”打了个哆嗦。可刘大强是个标准的陕北汉子,连喜欢的食物也是各种糙米炖粥,根本无法满足老婆“一定要好看,最好是日系小清新,这样我才能交朋友

圈”的要求。于是,刘大强制定了一个初步的早餐“作战计划”:拍照要好看+做起来要快+营养要丰富。

为了满足第一个条件,夫妻俩一有空就去各种手工艺品店海淘,囤了一大堆散发着浓浓日式美学韵味的餐具。为了方便快捷,“暴走夫妇”每周会逛两次超市,购买半成品,第二天打开冰箱直接拼装入盘。在营养方面,一开始主要是香蕉、芒果、草莓等水果拼盘和一些煮熟的五谷杂粮,后来查阅了相关的营养构成和搭配技巧,他们也开始尝试一些高难度的烘焙和制作。

刘大强说,在没有实施早餐计划前,夫妻俩早上各自忙碌,随便打发一点就出门上班。终于下了班,也是各自玩手机,几乎没有交流。而现在,他们会为了第二天的早餐一起逛超市、分享体验和心得,一起想点子、说想法。“温暖胃和温暖心一样重要。让我们用一顿饭将生活中的不美好解决掉,不行,就两顿。”

刘大强夫妇给他们的早餐起名叫“暴走早餐”,因为他们每天早上都在和时间赛跑。别看“暴走早餐”食材普通,做法简单,但要营养有营养,要颜值有颜值,每次往朋友圈一发,立刻引来朋友们的艳羡和称赞,甚至有人留言问刘大强:“你是不是专业厨师啊?”

“暴走早餐”让我看到了自己身上的可能

性,很多原本认为很遥远的事情,只要你愿意花时间和精力在上面,就一定会越做越好。”刘大强说:“在你没有尝试之前,你擅长的事情到底是什么,可能你根本不知道。”

### 吃是手段,享受生活才是目的

当早餐制作变得驾轻就熟,每天的水果拼盘和简单蒸煮已不能满足“暴走夫妇”对“吃”的追求了。只要碰上节假日,俩人“包一背,车一开,或护照一揣”,就开始南海北的“寻找美食”之旅。

在云南,他们品尝有名的红三剁和普洱茶;在西双版纳,他们走街串巷寻找网红烤鸡,然后大快朵颐;在日本,他们直奔地标性食物——寿司,并换上厨师服学习,准备回家大展身手……“暴走夫妇”以食物的名义探寻着世界的每个角落。刘大强说:“虽然房子可能是租的,但生活不是。”

除了美食,“暴走夫妇”最享受的就是一起漂洋过海、走南闯北的过程。“我俩

都是闲不住的人,每个周末都会精心地策划,不管是出门旅行,还是在自己的城市寻找美味,都会安排得满满当当。”美国、泰国……异国风情和身边的爱人,成为了他们生活中最温暖的存在。

半年来,“暴走早餐”在两人的用心经营下,早已变为“暖心早餐”。刘大强说:“真正的诗和远方,不是天天吃法国大餐,而是两个人能变着法儿地吃米饭和炒菜。”



今年1月,“暴走夫妇”(左)右跟随泰国曼谷某米其林三星餐厅的助教(中)学习泰国菜制作方法,并获得了纪念证书。

扫一扫  
欢迎关注  
科技改变生活  
微信公众号

