



我们“夜奔”吧

文 / 海南日报记者 高虹
图 / 海南日报记者 林萌

一个人走,有点寂寞;两个人走,有点单调;一群人走,有乐有笑。在海口,一群城市夜徒族,相约每周三晚,沿着风景怡人的椰城西海岸“暴走”,收获健康和快乐。

虽然 11 月 4 日——周三早上,“老闯”才在天涯社区海口版发帖,但晚上 7 点半在万绿园老地方出发时,依然来了十几个热爱徒步的网友。他们自诩是“夜驴”——一群“暴走”在城市夜晚的人。

他们之间,有认识的,也有不认识的;有徒步多次的“老驴”,也有头一回体验的“新驴”。夜奔,只为了享受徒步带来的乐趣。

夜徒在海边

第一个抵达万绿园门口小卖部的,是“美丽之冠”。那时,七点刚过两分,天已完全黑了。随后,是全副武装的“靛魔”、“老闯”、“高姿态”、“胖桔子”。渐渐地,“夜驴”们三三两两地到了。大家一身简装,大多口袋里只揣着手机和几块坐车的零钱,一副轻装上阵的模样。

出发的时刻到了。没有想象中的仪式,也没有象征性的站队,不知谁喊了一声“走了”,大家向着复兴城方向大步流星而去。这次徒步的线路,依然是“万绿园门口—复兴城—金外滩—观海台海滩”,全长 11 公里左右。还有两个报了名的“夜驴”没到,“老闯”只好留下来,一边催一边等。

才拐到滨海立交桥底,原先的队伍渐渐拉开了距离——自动形成几个小分队,你追我赶,紧咬不放。走着走着,前面的“夜驴”没了踪影,“美丽之冠”和“高姿态”赶忙小跑追去,才气喘吁吁勉强地追上“胖大海”这一拨,走在最前面的“偶遇”、“高粱”那一茬依然连影都望不到。

跨过海口外滩的小拱桥,美丽的海口湾就在身边。远处,世纪大桥灯火辉煌,宛如天幕上的星群;耳边,海风呼呼,挟着一种咸鱼和树叶混合的味道。沿着海边奔走,散步、跑步、骑行的人不时擦肩而过。这时,“老闯”带着迟来的“夜驴”从万绿园抄小路赶来,追上大部队后又一路疾行。

过了“德桂轩”,“靛魔”、“高粱”和“寂寞大侠”三人组已流星赶月,把打头的“偶遇”甩在了身后。他们后面,是前不着群后不着队的“掉漆”,一个人孤伶伶地埋头闷走。真巧,又一队“夜驴”从观海台方向走过来,两路人马狭道相逢。“清新”说,这是“天涯”上的另一个 Q 群,他们也是每周三夜徒,但方向和我们的恰恰相反。

观海台到了。夜黑风高,浪一阵紧一阵,声声入耳。坐在海边石阶上听海吹风,着实是一种享受。变戏法似的,“老闯”不知从哪抱来两个大西瓜,手起刀落,吆一声喝“来吃瓜啦”!那沙地西瓜啊,真叫一个清甜。

人也齐了,瓜也吃了,又到了夜徒的关键环节——大家自我介绍、合影留念。然后,孔雀东南飞——挥手作别,期待下一次的并肩行走。

健身又释压

时下,徒步热在美国、日本等发达国家已经十分盛行。医学界认为,这种徒步既不同于散步,又不同于慢跑,它有一定的步幅、速度和距离要求,可以说是一种比较考究的健身方式。但“行者乐园”的出现,还是今年的事。

5 年前,“老闯”已经是一名不折不扣的户外运动发烧友,马拉松、铁人三项赛、徒步、登山玩得不亦乐乎。今年 2 月,身为斑竹的“老闯”为了丰富海口版活动,萌生了将徒步移植到 Q 群的想法:“忙碌的工作里,抽出一段时间,找个空气新鲜的空间,让我们一起锻炼锻炼身体,保持最佳的作战状态!”

没想到,帖子一呼百应,跟者甚众——“行者乐园”Q 群就这么诞生

了,每周三晚上夜徒一次。“老闯”说,周六周日,大家都有各自的安排;周一周二,一堆工作压得喘不过气来,而不上不下的周三,无疑是最佳的时间节点。

自从加入“行者乐园”,“掉漆”就像自己的名字一样——“掉”在其中出不来了。他把徒步当作一种健身和释压的方式,只要没要紧的事,每周三一定来“徒”一次。“不用花钱,只需一双鞋就能参加,还能锻炼身体、缓解压力,何乐而不为?”

“清新”是第四次参加夜徒了,每次她都会拉上一位朋友或是网友来一起体验。她还记得第一次夜徒的情形,“夜驴”中走得最快的竟是一位年逾六旬的老者,他健步如飞的风采,让人根本不敢相信他的年龄。那次夜徒,她发挥了身体的极限,以自己都难以想象的速度坚持走完全程。虽然全身酸痛了几天,但心理上却觉得很轻松,耐力也越来越好。尤其夜徒过程中的坚持,对自己是一次意志的锻炼。“心情不好的时候来一次夜徒,被海风一吹,什么烦恼都烟消云散了。”

“行者乐园”的队伍越来越大。“老闯”还记得,今年 4 月第 10 期夜徒时,一共来了 51 人,再一次刷新了记录。那期的总结帖上,“老闯”很欣慰地写道:“空降兵很强大,虽然气流很强很暴,但是他们仍然能够安全降落……”

陌生到朋友

更重要的是,通过夜徒还可以认识许多新鲜的、快乐的朋友,人与人之间没有任何利益关系,没有高低贵贱之分。谁方便了,谁就抱两个大西瓜过来;谁崴到脚了,总有人留下来陪着他。在这样一个群体中,大家完全放松自己,互助互爱。这,也是吸引众多“夜驴”们乐此不疲的原因之一。

“靛魔”刚来海南不久,特别渴望能融进一个志同道合的朋友圈子。金融工作的性质,使他必须天天面对电脑。在天涯在线遇见“行者乐园”Q 群后,他加入了徒步。头一次来夜徒,他就认识了不少新朋友,大家一边走一边聊,聊工作、聊家乡、聊人生,从路上不知不觉就聊到了生活中,身在他乡的生活渐渐地多彩起来。

“寂寞大侠”在一家网站工作,久坐办公室,锻炼成了城市中的一种奢望。发现夜徒后,他开始喜欢上这种简单易行的健身方式。“平时大家工作都很忙,也没什么时间锻炼,晚上抽个时间一起徒步锻炼,对身体很有好处,同时还可以多交几个朋友,这不是很好的吗?毕竟,朋友都是从陌生走过来的。”

原先,“行者乐园”还有个别出心裁的趣味环节:在集合地签名后,每人交纳 2 元人民币作为徒步群体的礼品费用及基金。到达目的地自我介绍后,往往会搞一个小抽奖,中奖的两三名“夜驴”通常会得到一本书,上面有本期全体“夜驴”的集体签名。只是最近几期,抽奖活动才暂时中断。然而,很多“夜驴”还是很怀念这种抽奖方式。毕竟,它的意义不仅仅只是一本书或一件礼品。

“风,灰常大;雨,即将来临;夜驴,继续行走;西瓜,在包里折腾着……”这是“老闯”在近期帖子里一段形象又诙谐的描述。进入七八月份,热带风暴一个接一个,“行者乐园”的夜徒不得不暂时中断了一个多月。重新“开张”时,只有一个帖子,久别的“夜驴”们又从城市各个角落冒出来,奔向熟悉的万绿园门口小卖部。

因为,“我们同路走,我们是朋友……”