



在日照看海

王兴国

我曾见过许多海，却唯独对日照这片海，一见倾心。在我眼里，日照的海，有一种独特的美，它不喧嚣，不张扬，却有着纯净圣洁的灵魂。

我生于大西北，长于黄土厚壤与漫卷风沙之间。记忆里的故乡，是丹霞山峦纵横起伏的雄浑，是戈壁滩涂苍茫无垠的苍凉，是风卷黄沙掠过广袤荒原的旷远，却鲜有烟波浩渺、碧水接天的景致。自少时起，心底便悄然埋下一颗向往大海的种子。它从不是单纯地理意义上的远方，更是灵魂深处对辽阔天地、无拘自由与澄澈明净的无声渴求。如今久居日照，朝夕与海相伴，方知所谓圆梦，并非抵达一个标注在地图上的地点，而是让漂泊的生命，终于落进自己曾无数次在心底描摹的韵律之中，最终潮声作伴，海风为伴，看海听涛皆成日常。

我喜欢白昼去看海，抬眼望去，大海以极致壮阔的姿态舒展，那一抹澄澈通透的蔚蓝，从遥远的天际一直蔓延至脚下的沙滩。辽阔无边、深邃内敛，又带着几分温柔的沉静。我久久驻足，任海风拂过眼角、掠过耳畔，那微咸微凉的气息，似抚平心绪的魔力，能悄然卷走心积压已久的焦灼与烦闷。它不辩解，也从刻意挽留，却默默包容世间所有的喧嚣与浮躁，只把最纯粹的辽阔与美丽，毫不保留地呈现在每一个走近它的人面前。

我更钟情于夜晚去看海，白昼的大海是澄澈透亮的蔚蓝，而夜幕降临，大海便褪去白日的明快，换上一身静谧温柔的盛装，别有一番韵味。我总爱等到月圆之夜，特意来赴这场海与月的浪漫约会。起初，远处的海平面只微微泛亮，似有一抹朦胧的光晕，在海天相接处轻轻浮动，像沉睡初醒的柔光。渐渐地，一轮圆月从海中缓缓浮出，先漏一角清辉，再是半轮温婉，最后完整地跃出海面，清辉遍洒，照亮万里沧波。霎时间，海面像是铺就一条银链，从天际一直延伸到海滩。波浪轻涌，月光碎成千万点光耀，随波起伏，如梦如幻。海风缓缓掠过，月色与潮声交织，月华如水，天地俱寂，连呼吸也屏息凝神，唯恐惊扰这人间至美的景致。

看海的日子久了，便渐渐发现，日照的海从不是单

一刻板的模样，每一处海岸都有着独特的风情与韵味。

去灯塔广场看海，看的是一份执着指引与默默守望，那座灯塔巍然耸立在海岸边缘，白身红顶，静默无言，却自有千钧之力。白日里，它与海天遥遥相望，像一句凝固在时光里的坚定誓言；入夜后，光柱缓缓扫过海面，一圈又一圈，不急不躁，仿佛在替远航的人守着归途。站在灯塔下望海，海水愈发深沉，浪涛愈发笃定，连海风都带着几分被驯服后的温顺，这时你会觉得，这片海始终被牵挂守护，因而格外安稳踏实。

去万平口看海，看的是一派开阔胸襟与包容气度。这里的海，最贴合人们心中大海的模样。沙滩平坦宽阔，海面辽阔无边，天与水的界限模糊成一条若有若无的柔美弧线。景区内游人如织，笑语喧哗不断，有人逐浪奔跑嬉戏，有人堆沙筑城玩乐，有人牵着风筝追风而行，满是人间热闹。可大海却丝毫不介意这份喧嚣，浪花依旧该涌则涌，该退则退，潮涨潮落之间，自有一派从容节奏。在此处看海，你会明白，大海的辽阔，从不在于拒绝喧嚣，而在于能容得下世间万般热闹，却始终坚守本心，不失自己的步调。

去王家皂看海，看的是一份质朴与人间意趣，这片海背靠民俗风情小镇，虽然少了几分知名景区的精致，却多了浓浓的烟火气息与原生态的质朴韵味。这里的海水虽不及别处那般澄澈湛蓝，但海浪拍打礁石时，发出浑厚清越的声响，声声入耳，赏心悦目，尽显大海最原始的生命力。

去张家台、任家台看海，看的是最鲜活的生活本色。三三两两的渔船静泊在浅湾之处，缆绳系着旧铁环，随风轻轻晃动，发出“咯吱咯吱”声响；渔船靠岸之际，渔夫们腰系围裙，手脚麻利地分拣着大海馈赠的新鲜海产。此起彼伏的吆喝声里，咸腥的海风裹挟着鱼虾蟹贝的鲜香，混着市井讨价还价的热浪，在这里演绎着人间最鲜活的生活乐章。随手挑选几样回家烹饪，一口便能尝尽大海最本真的鲜美。在这片海岸，看海也看人，看人海相依、潮汐相伴的寻常日子，感受那份带着淡淡鱼腥味的烟火深情。

去礁石公园看海，看的是岁月沧桑与坚韧风骨。这里的海岸没有绵软沙滩，取而代之的是成片嶙峋错落的礁石，或如群兽卧伏，或如古堡残垣，满是岁月痕迹。潮水上涨时，浪在石缝间咆哮激荡，卷起千堆白雪，气势磅礴；潮水退去后，礁石表面留下大大小小的潮池，像大海遗落人间的明镜。在礁石公园观海，总能感受到，大海是有铮铮铁骨的，这骨头便是被潮水冲刷千年、历经风雨的礁石，它沉默不语、坚硬不屈，却在每一道凹痕、每一处纹路里，藏着岁月赠与的柔软与温润。

去森林公园看海，看的是林间静谧与山海共生的景致。这里的海被一片茂密的水杉林轻轻隔开。穿过长长的林间栈道，闻够了满径松香与草木清气，才能豁然见海。这时的大海像一幅藏于林间的绝美画卷，被人猛地拉开，那抹纯粹的蓝，美得让人瞬间一怔。林与海在此处相依相伴，风从海上吹来，被林间枝叶滤过一遍，便褪去了几分咸涩，多了几分清冽；浪声传到林中，也仿佛被枝叶筛过，变得细碎而遥远。在森林公园看海，最适合独坐静赏，抛开所有杂念烦忧，只让自己化作林与海之间的一粒微尘，安安静静，自在恰好。

在日照看海，听阵阵涛声如诗吟诵，看朵朵浪涌如歌起伏，赏东方日出破晓，观潮起潮落轮回，我终于彻悟，日照大海的灵魂，藏在灯塔的光柱里，万平口的欢声笑语中，王家皂的浓浓烟火里，海鲜码头的鲜活喧嚣里，礁石公园的浅滩潮池里，森林公园的幽幽林荫下，骑行时掠过耳畔的清风里，赶海拾贝的闲情逸趣里，更是在日照这座城市温厚绵长的呼吸与包容万物的怀抱中。

从西北的苍茫苍黄，到黄海的万顷蔚蓝，千里辗转奔波，终于寻得一处归宿。这片海，用潮汐校准我漂泊的心跳，用海风梳理我杂乱的思绪，用月光濯洗我满身的倦意，用烟火滋养我平凡的日常。人来人往，潮生潮落，日照始终怀揣着大海般宽广的胸襟，静候每一颗向往辽阔与温柔的心，将最宏大的山海诗意，最踏实的人间欢喜，最恒久的内心安宁，一并写进这片生生不息的蔚蓝里，岁岁年年，永不褪色。

课桌里的流年拾遗

王志坚

指尖不经意间划开手机相册，一张老同学转来用手机翻拍的边缘泛黄、画面斑驳的黑白老照片，猝不及防地撞入眼帘——那是五十多年前我们的高中毕业合影。照片早已被岁月熏得微黄，画面中芝麻粒大小的脸蛋，一帧帧在眼前晃动，既清晰又模糊。而属于他们的故事，像老电影片段一样，在脑海中不断闪现。原来，课桌洞里藏着的，不只有诗与远方，更有鲜活的少年生活，和那段快乐热闹的时光本身。

毕业合影里的定格，恰似一段迢迢绵长的青春。同窗们的面容，在放大镜下，一个个鲜活起来。部分人的名字已模糊在岁月里，而那一一张张稚嫩的面庞，敲开了尘封五十余年的一段少年时光。

放大镜在老照片上继续右移，后排左侧第四位同学，从放大镜里慢慢走了出来。我一眼就认出了他，是家住岚头的桦同学：个子不高，长得敦实；脸型方正，鼻梁高挺，眼睛明亮有神；平日里快言快语，大大咧咧，不拘小节，同学们都乐于与他嬉笑打闹……

记忆如潮水般翻涌，蓦然翻出一段既荒诞无稽、又令人忍俊不禁，恍若发生在昨日的故事。

那是清明前后的一个下午，班里有劳动课。总务处安排我们抬土，垫平新开辟的操场。下午的劳动课耗尽了体力，肚子便不争气地咕咕起来。“今晚我能吃六个煎饼，两碗小豆腐。”桦的话音刚落，琮同学不服气地撇了撇嘴：“就凭你？这小小个头，能全吃完？”这位琮同学，在我们宿舍里论耍嘴皮子，那是一位重量级选手。他个子高挑，面色红润，眼睛不大，亮而有神。

他大了解了桦，用话一激，他必跳。果然，琮的话一出口，桦“噌”地从铺上弹起来，就像点燃引线的小炮仗。只见他梗着脖子，双手往腰前一叉：“这些算什么？再给两个，照样吃下！”一番拱火之后，琮双掌一击：“好！十个煎饼、五碗小豆腐的钱我出。你能全吃完算你赢；吃不完算你输，你不但要把钱还我，还要罚你在宿舍里拿大顶！”桦爽快的高声应道：“好！就这么定了！”双方约定了赌局。

爱跑腿的同学，去食堂买来五碗小豆腐。琮拿出十个煎饼，有人用白搪瓷缸子端来开水。桦被淡淡的豆香味唤起了食欲，嘴角带着自信的笑意，眼里漾着兴奋的光芒。他撸起袖子，拿起一张煎饼，卷上小豆腐，三下五除二吃下去了。十五分钟不到，五个煎饼和两碗小豆腐，被他狼吞虎咽地吃进去了。随后，他干脆将剩余的三碗小豆腐，归拢到一个大碗里，端到室外的窗台上，站着继续拼搏。

按我们平时的饭量，晚餐吃三个地瓜面煎饼、一碗小豆腐刚刚好。十个煎饼外加五碗小豆腐，极具挑战性。

在众人的喝彩声中，他一通猛吃，又吃掉三个煎饼、半碗小豆腐。他腹部微微胀起，当吃第九个煎饼时，食速明显慢了，脸上的笑意消失了，眼睛里的光黯淡了。“不行就认输吧，别硬撑了！”有人劝道。他摇摇头，先活动几下双臂，做了几个扩胸运动，深吸一口气鼓足劲头，才硬吞下第九个煎饼。

琮又贴近桦的耳边激他：“不行了吧？快认输吧！”旁边的啦啦队仍继续拍手高喊：“加油！加油！”桦被一激一鼓劲，眼睛突然一亮，拿起煎饼，卷上小豆腐，又继续拼搏。在同学们的起哄声中，最后一块煎饼，被桦艰难地吞下去了，噎得他脖子一伸一伸的。等同学们的掌声响起时，他脸上却没有半分喜悦，连笑都显得格外勉强。

正在这时，班主任来宿舍查看，他显然听说了此事。询问了情况后，便带桦去了校医务室。校医听了老师的介绍，检查后表示并无大碍。嘱咐桦不能躺着，一小时内不要喝水，慢步行走四十分钟以上。

老师安排桦的同桌和琮一起，利用晚自习时间，陪桦到操场上散步。一边一个，溜达了一圈又一圈。桦挺腰腆肚梗着脖子，站起来特别费力。

晚风拂过空旷的操场，墙外的杨柳叶簌簌作响，细碎的沙沙声，恰好掩住了三人拖沓的脚步声。天际没有月亮，只有几点疏星淡远，漠然地眨着眼。偌大的操场隐没在浓黑的夜色里，连一盏灯都没有，只剩下三个模糊的身影，被夜色拉得又细又长。

那时的我们，不过十六七岁的年龄。在教室里总要安安静静，谁也不敢轻易造次，可一路回宿舍，被压抑许久的顽皮天性便尽数释放，满是不加掩饰的纯粹欢喜，也总在嬉笑间，闹出些天真又荒唐的趣事。

那些幼稚单纯的日子，那些争强好胜的瞬间，还有宿舍里嬉戏打闹的笑声，都静静沉淀在记忆深处，成了再也回不去的旧时光。

那十个煎饼的荒唐，那熄灯前隔着铺板抛来抛去的玩笑，都在这张泛黄的老照片里，在这杯绿茶的余味里，在这个上午被我重新拾起。

所谓流年拾遗，拾起的不是往事，是往事里那个年轻的自己，和那群年轻的他们。

春山记（外一首）

襄凤晓

即将醒来的那一小会儿，
在腾腾的梦之热雾里，她试图
追索一些隽永的时刻，比如
某个风和日暖的清晨，
她曾独自一人，去看那座春山。

拾级而上的妙处是：每走一步，
被台阶呈状裂纹激发的“自我”就越凸显，

及顶时已醒目如山顶之塔，区别在：
咚咚的胸腔敲打着远方，
令地平线跳跃如心电图。

那一刻，她感觉自己正在
飞快成长，针对着时光的敌意。
还有更多遍布断层线的远方，需要自己
拾级起外部给予的重压，一一去

雨

是否，先要有一颗
恒定的守望之心，才能对
未来足够敏感，即刻响应，
进一步拓展疆域、模糊边界，
使其大于一，或者小于零？

看，这只红蜻蜓
雨中登场了。她驱动本能
闯进明亮的小瀑布，
四只螺旋桨稳定地推进，
令雨瀑呈现微妙的折痕。

这一瞬，而是天地容器

探寻，那阔而深的、高而险的。

无法预先揣测最高处的风
曾怎样拂掠过万事万物之后
再音乐般前来漫过她、抚触她。
经验往往乃后见之明，前提是：
首先施予步步肉身的实证。

而蜻蜓是我的容器。
我凭借着那简明的翅膀
感受飞行之轻，
同时也品尝到雨滴的负重。

也许会起一点风，让事情平添曲折。
也许雨马上就停了，蜻蜓
画完这边的疆域图后，将升高茎叶，
缓缓离去，令窗扉归于庸常。

隔着玻璃，我跟随这一切，
几乎忘掉了已获得的幸福。

城象 以脚步奔山野 以热爱赴春光

——越来越多日照女性爱上徒步登山

全媒体记者 田茹

“户外徒步登山不仅是一种健身方式，更是承载着民众对自然与挑战的无限热情。在日照，徒步登山运动的常态化组织持续升温，我们看到的是人们对自然的向往，对健康生活的追求。”3月28日，在五莲国家登山健身步道，日照超凡户外负责人马现超对记者说道。

作为日照最早一批从事户外行业的创业者，十余年来，从五莲山山间的蜿蜒小径到九仙山的奇峰怪石，从本地短程徒步到跨省中长线穿越，像他一样的日照户外徒步登山爱好者，正用脚步丈量着这片山海相连的土地。

马现超从2023年开始系统地组织户外徒步登山活动，如今他有5个户外运动微信群，群友约千人。路线涵盖五莲山、九仙山、马耳山等本地线路，更延伸至太行山徒步、全国自驾、浙皖寻古赏花之旅等中长线行程。随着户外徒步登山规模越来越大，他发现，近年来户外徒步登山运动中，女性成员和亲子家庭比例越来越高，有时女性成员人数能达到半数以上甚至更多。

“以前因为户外徒步登山运动需要背着帐篷、补给等等生存物资，背负重量大，山中的路况也比较复杂，偶尔会用到砍刀开路等等，所以登山徒步运动多是以男性为主导。但现在不一样了，随着户外徒步登山运动的发展，轻徒步线路越来越多，线路配套越来越完善，很多妈妈愿意带着孩子一起来参与。”马现超说，如今，更多女性愿意在山野中追求健康，寻找自由。马现超也特别设计了适合女性群体的

多样化路线，既有挑战性的登山穿越，也有轻松惬意的赏花漫步，满足不同体能层次的需求。

在日照市五莲县户部乡九仙山北麓，有一处抖音和小红书火爆的“网红打卡”秘境——崖棚，深受女性徒步爱好者的喜爱。导航至黄崖川、上沟村附近，徒步穿越5公里的崎岖小路，“夹岸数百步，初极狭，才通人，复行数十步，豁然开朗”。这里溪水清澈见底，天然巨石形成的石棚高约两米半，在山顶远望龙潭湖，景色优美动人。

35岁的白领林女士是户外徒步登山活动的活跃成员，几乎每个周末都会参加徒步活动。“平时在办公室坐久了，周末来山里走走，出出汗，感觉整个人都活过来了。”她说，最初是跟着朋友来尝试，没想到一发不可收拾。“我们约着一起买装备，一起拍照，一起分享路上的风景，这种友谊是在办公室里建立不起来的。”

据国家体育总局最新发布的《中国户外运动产业发展报告（2024—2025）》显示，女性已成为户外运动参与主力人群，占比高达59.9%。她们喜欢在风景优美的地方停留拍照，春季杜鹃花盛开时，漫山遍野的粉红吸引无数女性摄影爱好者前来打卡；秋季层林尽染，更是徒步赏秋的黄金时节。不仅如此，女性户外运动者更主动践行“无痕山林”理念，爱护山野环境，带走垃圾。

然而，户外环境的复杂性和多变性，以及登山户外运动本身的高风险性，使得事故风险随之增加。迷路、被困、滑到、扭伤等情况时有

发生，给参与者生命安全带来威胁。因此，未开发的崎岖山路缺乏维护和安全保障，无手机信号，建议谨慎前往；夏季雷暴天气多发，雨后山路湿滑增加跌倒风险；户外迷路后谨记STOP原则。更重要的是，要提高在户外环境中的应对能力和技能，增强自身的安全意识和应急反应能力。

从海边到山间，从单日徒步到跨省穿越，日照的户外徒步登山运动热潮正持续升温。当城市生活的压力让人们渴望逃离，这片山海相连的土地，正以其独特的自然魅力，吸引着越来越多的女性走出家门。这已不仅仅是一场运动，更是一场关于独立、自由与自我发现的生命旅程。她们用脚步证明，山野从来不是男性的专属领地，每一位女性都可以在山巅之上，看见更广阔的前景，遇见更强大的自己。