

我与城

去新疆吃馕

■李 晓

友人从新疆旅游归来，给我带回来一包新疆本地的特产食品，打开一看，是金黄透香的馕。

这是我熟悉的食物。

那年夏天，我去乌鲁木齐看望三叔。三叔19岁那年一个人去了新疆，在那里成了家。我在他家看到，墙壁上，还挂着他当年离家出走时带去的一把红油纸伞。

三叔递给我一块薄薄的饼，说：“这是馕，新疆人天天吃这个，你快尝尝。”我拿过馕，放在嘴里嚼，感受到明显的面粉发酵后的筋道，还有芝麻炙烤后的浓香，甚至还有新疆大地上泥土的气息。这些都使我对馕一见倾心。

长时间吃一类食物，或许确实可以改变一个人的相貌——我见三叔的一张国字脸，已显现出和新疆本地人差不多的气质了。

馕是新疆人的最爱，它能够散发出粮食最质朴、最纯真的美。记得一个从新疆走出来的文友，是这样描写这种食物的：“馕，这个发音像云雀翅膀般高亢明亮。在馕的暗示下，让我们来吃这种食物，这种混合着泥土腥味和麦子香味的圆形薄饼。它携带着大地的温暖——因为它是紧紧地贴在拱形的馕坑壁上烤制出来的。它自己独特的味道：是那种食物与泥土共同混合而成的奇特美味。馕——一下子就伸出了一把钩子，让

饥饿的胃疯狂起来。”

在乌鲁木齐的清晨，是那些早早起来打馕的人，唤醒了一个熟睡之城。馕大多由面粉、盐水、芝麻、洋葱末构成，这是最简单的食物，人们在简约的房子里就可以制作。早年间，新疆的馕散发出的诱人清香与现在略有不同，是因为作为发面用的引子，是各家祖传下来的独家秘方；后来，一般都用发酵粉了。

打馕是一个辛苦的老行当，也是一种民间智慧，一般都是男人上阵。馕的表面还有传承下来的古老花纹，那是由一个叫馕戳的器物扎上去

的，好比打邮戳。看那些打馕的男人，能让你欣赏到劳动之美——是劳动，让紧贴在大地上的群类生生不息。烤好的馕被一张张摆在馕坑边，显得朴拙而大方。尤其是那种薄薄的馕，俨如劳作着的维吾尔族女人彤红的脸，显示出辛劳的尊严。一个人手拿薄馕吃时，透过馕的中间部分，可以望见街市朦胧的轮廓，这让吃馕的人，恍然觉得自己是人间天上客。

馕在新疆有着悠久的历史，源远流长。在哈密，曾出土了3000多年前的馕。一个在发掘现场的新疆人，见了那馕，

嚎啕大哭——这是对自己生活的源流一种彻骨的怀念和致敬。馕在这个辽阔的大地上，一直延伸着自己的影子。它是最忠贞的食物，诚实地伴随着新疆人的生活，抚慰着新疆人的胃和乡思。而今，在维吾尔族人的婚礼上，主婚人向新郎新娘发放的食物，还是馕。一对新人拿馕蘸着盐水吃进去，据说可以天长地久永相爱、幸福福过日子。一些新疆人踏上旅途时，怀中及肩上的行囊里，装的还是馕。遇到一条清澈河流，旅人停下来，把馕抛向河流上游，再掬起清亮亮的河水洗脸，等馕顺着河水漂下来，

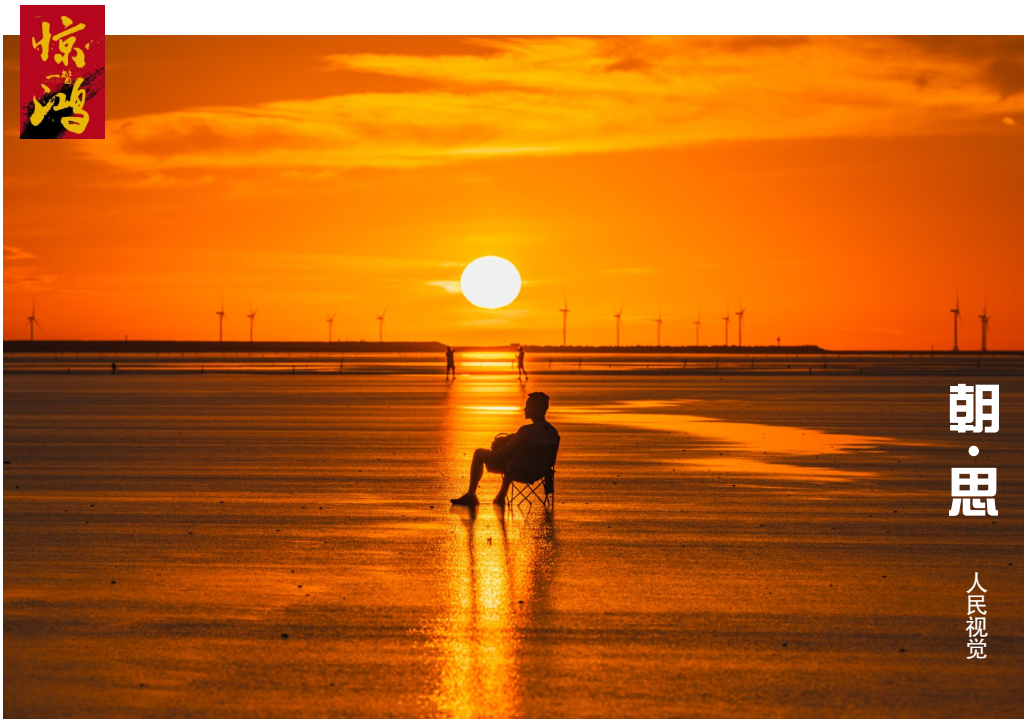
便顺手拿起开始享用，然后喝上几口水，以自然抚慰乡愁。这情景，带着一种天赐食物般的意外惊喜。

在乌鲁木齐街头，一个头戴小花帽的男人手掌托起一张馕，并使之高过头顶。他脸上的皱纹里，深深印刻着一种属于生活的喜悦。我还见过一些老人把馕泡进奶茶里吃，就像我们这里的人，把油饼油条泡在豆浆里吃一样。吃了馕的老人，面色微红，神态十分惬意，慢慢靠在墙边打盹。这让你想起一种很古老的食物，喂养着一种很古老的生活，而一个城市的灵魂，往往就不动声色地藏在其中。

有一户卖馕的新疆人家，儿子考上了北京的大学。儿子进京前的头天晚上，妈妈为他烤了一袋馕，让他在路上吃。儿子说：“妈，还吃这个呀？”大妈说：“不吃这个吃啥？”儿子到了北京，对家乡的馕又产生了思念，满大街寻找，却吃不到跟家里一模一样味道的馕。得知此事，妈妈居然做了大量的馕，坐火车送到了北京，让儿子一解乡愁。这位大妈讲完故事，拍拍围裙上的灰，对我说：“这家里的馕啊，新疆人走到哪儿也忘不了。”

我突然发现，馕在新疆，是一种蕴含着浓郁生活气韵的朴素感情，是亲人之间的沟通和慰藉；是新疆人最初的乳汁，也是他们热烈的心。有馕相伴相依，生活便常显简单本真的容颜。

是时候了，走吧，去新疆吃馕！



朝思

人民视觉

/// 闲思随笔

加入跑团庆奥运

■马亚伟

2024年巴黎奥运会正在进行时，我心中亦充满欢喜和激情。学生时代，我是运动员，擅长短跑。那时我对很多运动项目都很感兴趣，最喜欢的是跑步。后来，因为奥运会的影响，我又喜欢上跳水、乒乓球、排球等比赛项目。每届奥运会，我都是忠实观众，经常熬夜看比赛。记得2004年雅典奥运会，我半夜看刘翔比赛。看到他获得冠军并打破奥运会纪录，我激动得彻夜未眠。

奥运会实在是激动人心，作为资深奥运迷，我觉得自己应该用一定的仪式来庆祝巴黎奥运会的举办。我低头看了看

自己的身材，暗自惭愧。这些年，我因长期伏案写作，身材发福，而且身体出现各种病症，比如颈椎病之类的，实在让人头疼。早就该锻炼起来了，这次不妨以融入奥运会气氛为契机，让自己养成体育锻炼的习惯。我思考良久，决定加入小城的跑团。

我朋友圈里的小张是跑团的资深成员，坚持跑步已经10多年了。现在她不仅身材好，原来的一些小病小灾也不治而愈了。每天都见她朋友圈里晒“跑完10公里，用时1小时”等内容。能够十年如一日坚持跑步，这让我既佩服又羡慕。于是我问她：“加入跑团需要条件吗？”她回答：“需

要！”“啥条件？”“四个字：热爱、坚持。”

热爱和坚持，说起来容易，做起来可不简单。我为自己打气，告诉自己要有100个理由要动起来。跑步是我最喜欢的运动，我本身还是有些运动底子的，一定能够坚持下去。另外，随着年岁渐长，我的身体也处于亚健康状态。这种情况下，无需吃药进医院，自己调整就有效果。还有一点，写作既耗费心力也耗费体力，有强大的体力支撑才能活到老、写到老。比如日本著名作家村上春树，数十年坚持跑步，这也让他保持了旺盛的精力。我虽然写不出什么大名著，但想要持续写下去，还是需要体

能跟上。

我把“参加跑团庆奥运”的计划告诉爱人，他“噗嗤”一下笑了：“你都多大岁数了，还想一天跑10公里？”我说：“我并不追求一天跑10公里，量力而行。再说了，正是因为岁数不小了，才更要锻炼。”前几天我在一本杂志上看到，安徽合肥有一对“跑马夫妻”，丈夫86岁，妻子77岁，他们跑步多年，至今仍在坚持。活到老，跑到老，跑步已经成为他们的生活方式，日跑10公里对他们来说一点不吃力。跟他们比起来，我可是有足够的年龄优势呢。

我让小张把我拉入跑团的微信群，小张说：“加入跑团有

一些要求，你先发挥自己的特长，来个人团感言吧！”这点我擅长，于是发表了情真意切的人团感言，让团友们帮助我、督促我。

加入跑团后，我们在公园里跑步。我跟在大部队的后面，跑得很慢。刚开始，400米的跑道，我只跑了两圈就气喘吁吁了。小张告诉我，跑步一定要循序渐进，不能急于求成。我做了一个“加油”的手势说：“放心吧，我一定能坚持下去。除了跑团朋友的支持，还有奥运精神为我助力！”

今年巴黎奥运会的口号是：奥运更开放。我的理解是，奥运面向更多人，奥运精神一定会让更多人受益。