

丹枫知我意 一聚解乡思

——大华府湖北同乡会第四届“快乐金秋”健走系列活动后记

艾飞

健步前二十名



个人	总步数
23 - Forest Sun	867,783
14 - 宦澄	835,624
36 - 张骏	796,275
09 - Jiaku Feng	792,618
05 - Lan Chen	781,728
08 - Ying Chen	743,750
29 - 王非	584,554
24 - 孙梅	539,056
13 - Qingfeng He	512,965
04 - 陈桂芳	502,703
43 - 朱峻	464,218
02 - 蔡春生	460,642
30 - 建霞	459,487
46 - 粒粒粒 Lilly	429,155
06 - 陈鑫	417,655
11 - XP Guan	413,588
31 - Xiangyang Wang	353,799
38 - Raylen	324,761
15 - 黄岫如	323,539
28 - David Wang	317,592

古语云，欲成事者，天时、地利、人和。但最根本的，还是人和。因为若能把人心聚拢于一处，终将创造出自己的天时和地利。

多年来，大华府湖北同乡会深谙人和之道，以活动促联系，以联系增感情，在异国他乡不断蓬勃发展。每年组织的“两湖春晚”、“春天郊游”、“夏日烧烤”、“秋季健走”，以及“黄鹤杯拖拉机大赛”等，都时应景，别具特色，因此广受好评。时至今日，同乡会干将如云、活动丰富，将马里兰州、弗吉尼亚州与华盛顿特区的广大湖北老乡紧密连接在了一起。

2025年9月28日，同乡会的“金字招牌”之一——“快乐金秋”健走系列活动拉开序幕。不知不觉，这场健身之旅来到了第四个年头。规则简单，老少皆宜。这一次，报名踊跃，有近百人参加。这一天，各路好手听到了“发令枪”响。于是，向着八面进发，不约而同、不拘一格。人生是旷野而不是轨道，开始具象化。他们或疾行于山巅湖畔，或漫步在街巷小径，或沐浴着午后暖阳，或陶醉于黎明寒霜，畅快前进，自得其乐。每一天，伴随着跳动上涨的步数而燃烧着的，不仅有脂肪，还有激情。

步履不停，风物宜人。满屏秋色关不住，皆言秋日胜春朝。在活动微信群中，照片纷飞，热闹非凡。借由那么多队友的脚步与双眼，大家得以一窥来自世界各地的美景美图。见红枫似火，亦见银杏如金；见高山大海，亦见峡谷长风；见朗朗晴空，亦见月色温柔。触景生情，才子才女们不禁诗性大发。公园里曲径通幽，陈桂芳如此写

道：垂柳扶波绿满堤，小桥流水夕阳低。弯曲石径深几许，红豆枝头带露啼；适逢一代宗师杨振宁先生驾鹤西去，冯映红这般感怀：金风起，落叶飞，层层叠叠徐徐坠。一片两片三五片，片片翩舞不思回。叶儿舞，秋日尽，满地植被似黄金。宇称守恒不守恒？规范场论仰振宁。

始于秋分之后，收于霜降之时。这一场盛大的徒步远足，遍地开花，28天未曾间断。终局盘点，每个人都在自己的赛道上收获满满，硕果累累。笔者有幸，也是活动参与者之一。当最终揭晓、看到前20名成绩的那一刻，我不仅震惊于这些“天文”数字，还感叹老骥伏枥、志在千里。当然，我虽名落孙山，期间毫不懈怠。我想，这固然是数字分明、一较高下的比赛，然而换个视角，也可以视之为传递薪火、共叙乡情的接力。设想一下，第1名867783步，直到第20名317592步，另外还有几十位队员的步数，若以里程计，并且全部都累加连接起来，那足迹将会环绕了整个大华府地区数十圈，多么壮观！

跬步江山即寥廓，每个人，每一步，都做数，也都是某种铺垫。

深秋至，枫叶红；雁南飞，思乡浓。2025年11月2日，健走系列活动终于迎来了最高潮的一场相聚。70多位湖北同乡及亲朋好友齐聚马里兰州 Lake Needwood，是老朋友的、曾见过面的、或不认识的，全部都来一次“线下见面会”。

蔡春生会长提前一小时抵达亭子，开始调度指挥、总揽全局，他也是这次聚会的“导演”。早在几周前，理事会已经完成分工。当

天，各项安排按照“剧本”的计划开展，井井有条。理事会的成员们先后到来，齐心协力，各司其职。陈桂芳、陈燕军、李方、李杰峰、毛凤楼、彭晓清、唐文剑、王建霞、王向阳、吴勤慧、施海燕、熊力君、许晟、杨希和张骏等组织者忙前忙后，成事于微，将订餐、布置场地、签到、收款、调试音响、带来炊具、准备抽奖礼品、取餐、水果与零食、全程摄影、分餐……一件件的小事落到实处。

碧空如洗，得其天时。活动选址“你的我的湖”，水天一色，红叶犹存，占据地利。所以，当然要抓住这金秋的尾巴。曹其军副会长带队，召集老乡，绕湖浅走。大部队浩浩荡荡，下至六岁孩童，上至八十岁前辈，携手同游，正应人和。穿行于丛林之中，体感微凉，但时不时的有阳光洒下，晒到身上时还是暖洋洋的。缓步而行，金枫斑斓，湖水倒映，真可谓一步一景。大家有说有笑，打卡拍照，一个半小时的路程，赏心悦目。

与此同时，“大本营”中，烟火缭绕，香气四溢。魏向阳理事和王建霞理事的先生Ed正立于烧烤架前，精心烹饪。锡纸大盘中的鸡翅鸡腿、热狗香肠，在独家配方、秘制料理之下，经历着热焰的高温“考验”，滋滋作响，色泽渐转金黄，变得格外诱人。

绕湖一周，加上南去探溪，不到7公里。于真正的锻炼而言，这或许只是热身的“开胃小菜”，但徒步大队中的不少人回到亭子之后，仍感微微出汗。外出归巢，急需觅食。只见餐桌上，铺陈着哈密瓜、橘子、葡萄、三文鱼、瓜子以及各式零食，品类多样，堪比过年。还有

现烤的鸡肉和香肠，让人胃口大开。因而，诸君不由分说，补充能量，每种都来，先吃为敬。

见这阵仗，蔡会长招呼大家：“老乡莫急，暂且留些肚子，我们的大餐硬菜还在后头，马上送到……”。众人一阵哄笑，这才收住势头，充满期待。不一会儿，尖椒干豆腐炒肉、椒麻鸡、香菜牛肉、东北大拉皮、地三鲜、孜然鱼片、油泼面、精美糕点悉数登场，当一盘盘统统摆满，色香俱全，正餐开演。这些地道的家常菜，都是由朱峻理事推荐、唐文剑理事预订的。至于其味道，我耳闻的，是交口称赞。众所周知，咱九头鸟无辣不欢。我离乡多年，吃辣功力大为衰减，冒着汗，喝点水，味蕾仍欢然。

乡亲们一边品尝美食，蔡会长一边为大家助兴——抽奖和颁奖。几十件精品红酒、大桶食用油、意大利烘焙面包，陈列一旁，琳琅满目。为了把这些都分出去，找到主人，组织者费尽心思。有奖励四个星期累计步数领先的，有表扬照片拍得美的，有赞赏写诗意境高远的，还有的，就直接交给当天“运气爆棚”的。参与第一，人人有份，当这些用心准备的礼品和奖品一一送到大家的手中，为时一个月的活动画上了圆满的句号，这也是现场气氛最为火热的时刻。

一首华章，群英奏响。同乡会的组织者共同张罗了一桌“好饭”。东道主盼望的，是老乡们能常“回家看看”。可以说，因着某种相同的身份标签，人与人的连接，不仅必要，而且重要。乡音终难改，乡情伴一生，这些总是需要处处可安放。我也发现，在上了一定

规模后，一场聚会最有意思的地方，就是每一次都会不一样。在不同的地方，做不同的事，遇见不同的人，如“盲盒”般常有惊喜。故而，珍惜相聚，分享见闻，交换想法，彼此打趣，结识玩伴，甚至找到新机，自会各显其意义与价值。

极目楚天舒，而今看华府。我有辞乡剑，玉锋堪截云。荆楚大地的后人扎根美利坚首府，赤手空拳，务实奋斗，已然创造出了一片崭新的家园。衷心祝福，我们湖北同乡会生机勃勃、人丁兴旺、互帮互助，老乡们都能各有建树、得偿所愿、美满幸福！

尾声：笔者亲历活动全程，偶作一首《异国同乡》：叶散剑霜寒，人聚琴心暖。若问其中味，谈笑酸辣甜。是为记。(摄影：毛凤楼、张骏)

冯映红诗词

赏秋健行

秋湖倒影碧云天，
层林尽染如画仙。
山脊蜿蜒金凤舞，
步道悠悠乐人间。
白驹过隙光阴慢，
健步英姿意盎然。
莫道秋来多萧瑟，
夕阳无限好河山。

【采桑子】赏秋健行

湖光山色入画来，
云影徘徊，层林尽染秋意开。
金风送爽山脊弯，
步道悠悠，健步赏秋乐开怀。
蓝天白云耀日光，
秋叶泛黄，波光粼粼水流淌。
白驹过隙莫虚度，
英姿飒爽，抗衰防病身心康。



1 陈桂芳 - 爱在深秋

2 张骏 - 大学里的秋景

3 冯映红 - 蓝天白云耀日光