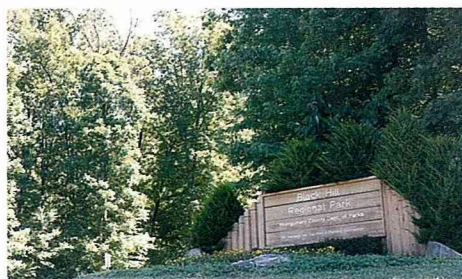


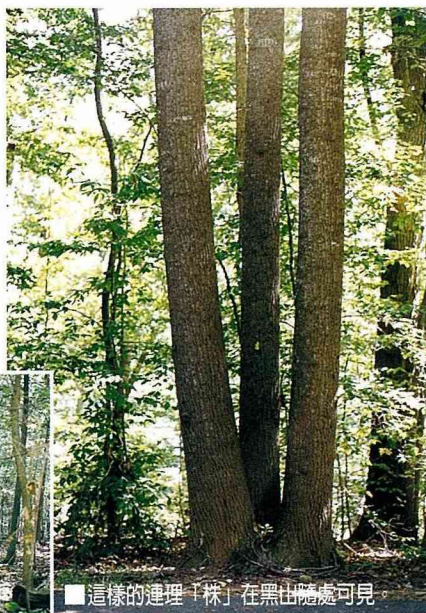
我愛黑山

——在地願為連理「株」



■黑山到了！

人文薈萃的美東馬里蘭州，是一個四季分明最宜居家的好地方。這裡要為本刊讀者介紹的是馬州的黑山公園，它之所以值得為文推薦，有山有水，風光明媚還在其次，其與眾不同之處，那兒的連生樹特別多，從雙生、三生、四生，最多我們還曾找到六生樹呢！此外，黑山還有一組別處少見的運動設施，成為搭配森林浴的最佳去處，或許可做為國內推廣森林遊憩的參考。



■這樣的連理「株」在黑山隨處可見。

■不怕人的小鹿斑比？

從馬州交通大動脈之一的270號公路北上，出了博愛茲交流道，穿過一片恬靜的農莊，不需5分鐘你就置身於參天巨木的綠色隧道中，這片綠色一直伴隨著你進入黑山公園，直到眼前出現一片湖景。

要說BLACK HILL是黑山，委實也有些誇張，其實，在地理上而言，我們如果說環馬（里蘭州）皆丘也，倒是頗為接近寫實。不過，對於地勢平坦的馬州來說，黑山確也比黑丘多了幾分氣勢，僑胞們因此也就棄丘而就山了。

馬里蘭是一個相當富庶的州，黑山公園所在的蒙哥馬利郡尤為首善之區，無論是在教育水準、家戶所得乃至公共建設各方面，蒙郡與毗鄰的維吉尼亞州費爾法克斯郡可說並駕齊驅，即使在全美國亦可排前幾名。

黑山雖說只是蒙郡轄下的一處地區公園，但其建設與管理比諸州立甚至國家級公園毫不遜色，烤肉、泛舟、垂釣，都有配套的設施，容納30-100人不等的木造涼亭，更可供遮陽蔽雨之需，也是此間僑胞最常選擇的集會場地。

談到前文提及的連理株，又是怎麼一回事呢？原來，長成的大樹見其分枝不難，但是在一出地面上就同根而並生，或兩株、或三株、或四株乃至六株，齊頭並進，儼然人間的夫妻、兄弟姐妹或一個家庭，在別處殊不多見，但在黑山則是比比皆是。

我們不知道這在植物學上有什麼特別的解釋，或許是黑山這塊土地具有特殊的風水，漫步在濃蔭覆蓋的步道上，這些緊密繫合的連理株，挺拔而茁壯，樹若有情，似乎亦散發出獨特的溫馨。

至於林間步道附設的健身設施，乃是經過專家精心設計的，構造簡單，使用木材，與環境合一，毫不突兀。前後一共5站，每一站都立有使用說明的標示，對中年以上、不宜劇烈運動者可說最合適不過了。

第一站，乍見之下不知道奧妙。只見一根木柱孤立在鋪滿木屑（其作用應是吸水、止滑）的四方形場地中。細讀說明，才知道是要你前弓後箭，站穩馬步，運氣推柱。當然，那柱子何嘗能推得動，不過是



■第一站：站穩馬步，運氣推柱。

要藉此讓你運動手部、腰部以及雙腿的筋肉罷了。標示牌上並說明，這種運動方式對你的功用，你還可以自己根據標示計分，比較一下體力的消長。

第二站，是三根木板向不同方向架高，前傾後高，略呈丁字形。原來這是供人平坐其上，彎腰向前，雙腿打直，雙臂前伸觸及足尖，這種動作，連續起來頗為吃力，但是對增強腰力，尤其是消除腹部的贅肉有很大的好處。同樣的，你也可以依照標示牌上的標準替自己計分。丁字形的三塊木板可供三個人同時運動，可以互相切磋。

第三站，很容易讓人誤會是類似中國人練武的梅花樁。



■第五站：吊環轉體，全靠手勁。



■第二站：彎腰向前，舒活筋骨。



■第四站：立定跳欄，腰腿用勁。

看了說明才知道，四根高低不同的木柱是要你循序漸進，逐次用左、右腳站在柱頂，再以腰腿之力引體向上，將雙足並立於柱上。當然，木柱愈高，愈是費力，其運動量亦愈大，對體力的提升愈具功效。由於置身樹海之中，運動時呼吸加速所吸收的芬多精決不是都市冷氣健身房中所能比擬的。

第四站，在木屑場地中平鋪著六條狀若鐵路枕木的短木，根據標示牌中的使用說



■第三站：不是梅花樁，鍛鍊膝關節。

明，它是要你立定跳越這每一條短木，而且要一口氣連續跳越，跳到一邊再回頭。動作看來簡單，但卻是一種需要全身各部份都能配合的運動，如果能照著標示牌上的說明練習，對於全身與四肢的協調會有很大的好處。

最後的第五站，是一組由三個高低不同吊環加上單槓組成的設施。使用者應該依照自己的身高選擇合用的一個，它是要你在引體向上的同時，分向左右轉動你的身體，一方面練手勁、臂力，同時還要靠腰力讓軀體轉動，在全套5個站中，耗力最多的就要數這一站了。好在這不是與人比賽，你可以量力而為。

黑山，黑山，聞名甚久。8月間，好友朱君帶我們初履其地，一見傾倒，由於離居所不過15分鐘車程，與老妻幾乎三不五時就上黑山一遊。在非例假日的日子，公園的遊人屈指可數，大好湖山倒有如自家園林一般。在地願結連理枝，人與樹又何嘗有差呢，至於步道健身，那是信手可得的紅利了。

腳