



故里

如今,山对于生活在都市里的人们来说,是一种只可远观的风景。云南的山一座连着一座,近看巍然耸立,远看起伏跌宕,它们可以是画中苍苍茫茫的远景,可以是照片中默然不语的背景,然而就是缺少了一些情趣,似乎已老化得失去了生命力。

大山之于我则有着更加亲密和深层的内涵。我第一次走进大山,还是个刚刚入学的孩童,那时家在农村的舅舅和舅妈还男未娶女未嫁,姑娘小伙有着旺盛的精力和对生活的热爱,上山砍柴、拾菌对他

们来说可能就像如今城里的恋人看电影、逛公园一样,是一种娱乐的方式。一方面有个独处空间,一方面顺带生活劳作。

清晨,山野的空气清新冷冽,露水在草尖上闪着五彩的光。舅舅和未舅妈脚步轻快,一山又一山深深浅浅的脚印走出了他们心情的愉悦,偶尔停下,“哟呵哟”地呼唤小伙伴的喊声,惊起了一片叽叽喳喳的鸟雀;扯一片树叶吹出清越的小调,斑驳的树影映在他们笑意嫣然的脸上。于我来说,大山里的空气是甜的,泉水是甜的,偶尔路过的姑娘小伙的笑容是甜的,如此就已足够乐滋滋地在大山里闲

## 那年那山

□包稚群

逛一日。

大山像一个慷慨的老祖母,敞开怀抱迎接着她的儿孙们到她的家里做客,热情地拿出各种稀罕的物件招待他们。春天,野草毛茸茸地换了淡绿的新装,满山遍野点缀着各色的鲜花;夏天,一根根的蕨菜顶着毛茸茸的小帽出落得亭亭玉立,大大小小的蘑菇也互相推挤着冒出了头;秋天,是山野里色彩最丰富的季节,各色的树木深黄、浅黄、通红、碧绿,把大山打扮得花枝招展,空气中散发着醉人的甜香;云南的冬天并没有使树木凋零,那绿汪汪的松毛依然散发着原野的香气,大把大把

地背回家,是捂甜白酒的优良材料,捂出来的甜白酒甜糯而清香。

如今,舅舅、舅妈都已上了年纪,一家子的生活重担催生了他们满头的白发,佝偻了他们的腰背,让他们满面沧桑,也让他们的腿脚不再灵便。说起那些与大山亲密接触的日子,他们如释重负地说:“现在生活好了,不用再去山里讨生活啦。”原来我心里的那些美好回忆在他们看来只是一段讨生活的历程,他们已全然忘记了那段年轻时光的心跳感觉,生活的磨砺给他们的身心磨出了一层厚厚的茧,日子在柴米油盐中逐渐平庸。大山并未老去,老去的是我们。

书话

## 邂逅未知的自己

□刘德翠

案头放一本书,唾手可得,每晚临睡前翻一翻,给自己的心灵一个宁静安逸的空间,这似乎已经成了我的习惯。

一直很喜欢作家张德芬的书,《遇见未知的自己》便是其中之一。其实这本书已经买来很久,但我未敢囫圇吞枣地匆匆读完,我不想仅仅把它当成充饥的食物,更愿意从中汲取营养,好好享受饕餮美味。

这是一本很特别的关于身心灵成长的小说,讲述女主人公在偶遇的一位老人的指点下,剥除自己的面具,从烦恼的工作、生活中寻找到快乐,一步步接近真我,并取得生活事业双丰收的故事。这本书用一种对话的形式引导读者去思考,随着故事情节的发展,我们的思绪也会跌宕起伏,和主人公一样检视着自己,不断地深入自己的灵魂深处,接近最真实的自己。

在纷纷扰扰的生活中,我们会遇到许多烦恼,如果我们一味地沉溺其中,不能自拔,只会徒生烦恼。很多时候,痛苦是来自你怎么看待遇到的问题。不管外

在环境如何影响着我们的内心世界,我们都要学会正确审视自己。面对所承受的苦,学会放下,学着清心,静心,修心。有时候想想,塞翁失马,焉知非福?倘若一个人总是带着悲观、愤世嫉俗的想法去生活,不仅自己感到很累、很痛苦,而且会让周围的人不适而疏远。

张德芬在书中写道:“先要为发生在你身上的每一个事情都负起全责,负起全责的意思不是说将错归到自己身上,而是说这件事情既然已经发生了,我用什么方法做到最好。能够这样,就会一步步累积内在力量,成就所要做的事情,变成一个更开心的人。”我们每个人都应顺从生命的规律,在阅历中不断成长,汲取心灵内在的力量,活出一个身心合一的真我。

《遇见未知的自己》这本书通俗易懂,没有纯心理学书籍的深奥枯燥,而是以其深入浅出的笔触,揭示出了困扰人们烦恼痛苦的深层的原因,以通俗易懂、平实朴素的言辞解读了一个个耐人寻味又贴近生活的道理。



鸟谱

## 美人树上鸟儿乐

□王家凯/文图

2018年10月4日,乘坐游览车进入中国科学院西双版纳热带植物园。过了罗梭江大桥,只见左边绿树丛中,一片粉红色的花朵特别耀眼。几年拍摄鸟类的经历告诉我,鲜花盛开的地方往往是小鸟最多的地方,也是最容易拍摄到小鸟照片的地方。游过了园内的主要景点后,我特意步行出园,去看一看那一片耀眼的粉红。

到了树旁,我一眼便认出这是一棵美丽异木棉,树下,一位年轻朋友正专注地拍摄树上的小鸟。我通过长焦镜头观看,花间的小鸟十分机灵,着装主要是两个色调:背部橄榄绿色,腹部桔黄色;黑色的嘴弯弯的、尖尖的,显得有些长;尾巴小小的短短的;黑色的眼睛上下镶嵌着浅黄色的眉纹。它们三五成群在粉红色的花朵间跳来跳去,啾啾地哼着有韵律的歌,追逐、打闹、嬉戏,显得十分快乐。

这种小鸟是太阳鸟科、花蜜鸟属的黄腹花蜜鸟。因为已经过了繁殖期,它们在花间的追逐、打闹、嬉戏,并非异性间的谈情说爱,纯粹是雄鸟间的娱乐,就像乡间的那些小男孩躲猫猫、做游戏一样。此时

的帅哥,已经脱去了谈婚论嫁时的华丽服装,与专注地吸食花蜜的女郎着装大体相同,但依然可以区分,它的喉部有一条狭窄的黑色条纹。恋爱时,它的下巴颊及胸部闪烁着黑紫色的金属光泽,并系有一条绯红及灰色的胸带,由橙黄色丝质羽毛形成的肩斑也十分醒目。

美丽异木棉为落叶乔木,原产南美洲,与我国南方常见的木棉同为木棉科植物。两种植物开花时满树均绚丽耀眼,不同的是,木棉春天开花,美丽异木棉却是秋、冬季节开花;木棉是先开花后长叶,美丽异木棉是先落叶后开花;木棉花鲜红,美丽异木棉花色粉红。美丽异木棉还有一个特点,树干和树枝上密生圆锥状的皮刺。有趣的是,木棉在我国被称为“英雄花”,美丽异木棉则有“美人树”的美誉。人类的想象是十分丰富的,“美人树”上的那些皮刺被称为“美人的青春痘”。“英雄”与“美人”,可谓花中绝配。

除了美丽异木棉上能看到黄腹花蜜鸟,芭蕉花、瓷玫瑰等花上也能见到它们快活的身影。

艺术

## 瓷器之美

□青杉

我喜欢的瓷器,不是收藏家眼中古老的瓷器,而是宜室宜家的日用瓷器。喜欢它们清新淡雅的风格,清秀简洁的图案,如玉一般的温润。

婚前十指不沾阳春水,婚后为了最爱的人洗手做汤羹,餐桌上叮当作响的瓷器相撞之声,凡俗的烟火气里,充满了无怨无悔的幸福。陪我见证幸福时刻的,是那些杯碟碗钵。对于我而言,比美食更吸引人的,永远都是一见倾心的绚丽餐具,即使盛满粗茶淡饭,也甘之如饴。

一直这样认为,一个美丽温馨的家,需要物品来陪衬,而一件融入艺术感的瓷器,古朴或华丽,生活都会因它们而生动。逛街淘瓷器,是我生活的一部分。在一家街角小店,一只充满创意的淡紫色咖啡杯子,一下子就吸引了我。花上十五元

钱把它拿回家,享受一杯咖啡带给我的舌尖上的快乐。“旧时王谢堂前燕,飞入寻常百姓家”,仿古的青花瓷,厨房里因有了它的身影,使得空间变得不同凡响。

那日偶逛淘宝,一家特色瓷器店让我驻足,每一款都是限量版的原创。看中一只青花瓷盘,价格没超出我的承受范围,买下,于是就有了等待中的那份期盼。反过来观看盘底,发现三个小字“伊贺烧”,心底犹添几分欣喜。或许,在某个不知名的遥远之地,一个叫做“伊贺”的人,用心地烧制着一窑的瓷器,不知道自己精心制作的瓷器,会有怎样的命运与际遇。如果真的心有灵犀,他一定会欣然于红尘中有个从未谋面的小女子把他的作品当宝贝,手捧瓷盘,有种如遇知音的惬意。

## 我献血的目的

□吕林

从我记事时就经常听到院子里的大喇叭播唱一首歌,歌名叫做《我为人民扛起枪》,其中部分歌词是:“我为谁人来打仗,为谁来打仗?我为谁人扛起枪,为谁扛起枪?……”令我惊奇的是已经过去了几十年,这首歌我不仅现在还会唱,竟然连歌词几乎都没忘。

1987年我第一次去位于昆明双龙桥的昆明市中心血站献血时,在采血室的墙上看到一条标语,“人人为我,我为人人”,当时朦胧中感觉这句话在哪儿见过或听过。过了些时日,我在某一天忆起这首歌时才幡然醒悟:原来那条标语与这首歌中“我为人民,人民为我”的歌词有着“异曲同工”之处,所以才会感到似曾相识。

回顾我参与无偿献血之初,因为彼时无偿献血是一个新鲜事物,是一个需要逐步提倡、大力推广的公益行为,在起步阶段需要以“典型”为实例来进行宣传,所以我常接触到一些媒体。有些记者希望我说一些“口号”型的、展示精神境界高大上的词句,似乎他们觉得只有这样宣传才能打动人、鼓舞人、感染人。

不过,每当此时我都会道出“皮袍

下藏着的‘小’来”,将我献血的动机如实相告,那就是:我在身体健康符合献血条件时,会尽量去帮助别人,因为一袋血液关乎一条生命的存亡,乃至一个家庭的完整和幸福;而当我因为病患或意外受伤动手术需要用血时,希望不要听到说:抱歉,因为没人愿意献血,所以现在血库是空的,你自己咬牙再挣扎几天吧!

我只是想向他们说明,我献血的目的的一半的确是为了帮助别人,还有一半的确也是为了保护我自己。

我期待通过宣传和普及无偿献血知识,让人们献血不再有恐惧和疑问,不再担心献血会影响健康,让自愿无偿献血逐步成为人们习以为常的生命互助行为。

既然是互助,那就当然是“人人为我,我为人人”!

我相信那时候血库就不会出现无血可供的可悲状况,而我真若碰上“万一”的时候心里也就踏实了。

我无偿献血的心路历程,原来竟是始于一首年代遥远却记忆深刻的老歌。

(作者单位:中科院昆明分院)



无偿献血·大爱无疆

——你就是传奇2018有奖征文

投稿邮箱: wishesyn@163.com

主办单位: 云南昆明血液中心 承办单位: 云南日报 云南网 春城晚报

