



游记

仰望珠峰

□ 叶瑞刚

那应该
是我生平最激
动和自豪的一天。

清晨，我们带上干粮和水，坐上迷彩越野车，向世界屋脊最高峰出发。

天还在黑乎乎的，难辨地物山形，车子驶过定日县城，通过边防检查站，到达加乌拉山口时，天才放亮。公路上立着一道彩门，牌子上用藏、汉、英文写着三排醒目的文字“您已经进入了珠穆朗玛峰国家级自然保护区”，两边拉着彩带，五颜六色的经幡迎风飘扬，如同天女下凡，站在两边拍手微笑，欢迎我们的到来。

孙政委向我们介绍说：这里是世界上最壮观的雪山观景台，在此可以看到5座8000米级的雪峰。顺着他的手指眺望，一片雾的海洋，把珠峰裹得严严实实，一点影子也看不到。激动的心情瞬间凉了半截，心想无缘目睹珠峰容颜了。

稍事休息，汽车继续前行，沿着弯弯曲曲的盘山公路低速前行，记不清拐

了多少个回头弯，来到一条窄窄的峡谷，两边的崖壁陡峭险峻，蓝天被挤成一根细线，谷底有一条几乎终年封冻着的安静小河。珠峰检查站设在此地，游客通常在此下车，不得进入大本营核心区域。我们亮出证件，说明情况，检查人员抬杆放行。

珠穆朗玛峰，简称珠峰。藏语中“珠穆”是女神的意思，“朗玛”是母象的意思，整体意思是“大地之母”“天空之女神”。

太阳渐渐升高，浓雾慢慢散去。透过车窗，我隐隐看到了珠峰的轮廓，心情又激动起来。海拔越来越高，空气愈加稀少，我感到呼吸困难，血管膨胀，头像被榔头敲打一样疼痛难受，服了几粒高原安和丹参滴丸，得以逐渐缓解。慢行的车轮黏着雪水河的泥浆，终于停在了这条狭长的山坳里——珠峰大本营。

一下车来，刺骨的寒风直往人身体里钻。抬头仰望，啊！我惊喜得心都快蹦出胸膛了！我看到了幼时在书本上看

到和在广播里听到的那座巍峨宏大、气势磅礴的世界最高峰——珠穆朗玛峰。它的雄姿，刺激着我的神经，撞击着我的灵魂，我梦寐以求的理想，梦一般地实现了。此时此刻，我突然感到自己就是世界上最幸福的那个人！再美的词汇，难以形容珠峰美妙的神韵；再美的语言，也无法表达我澎湃的激情。

珠峰在蓝天的映照下千娇百媚，晶莹透亮，冰清玉洁。它就像一座大自然的宝塔，耸立在天地间，俯瞰着整个世界。它又像弃绝尘埃的仙女，千年不化的冰雪，迷幻的白雾，化作甘泉，滋润大地，汇入江海。我站在山脚，刚才的高原反应也没有了，反而多了浑身的力气，我真想张开双臂，挽住珠峰的脖子，掬蓝天洗脸。而它，是那样的令人神往，又是那样的令我可望而不可及。

我凝固了似的站在那里，心静如水，平日里的名利地位、七情六欲，此时荡然无存。

闲情

在桃花源依偎冬日暖阳

□ 南风子

晴天看云，雨天听雨，夏风凉身，冬阳暖心。人生的每种遭遇，都是一种喜逢。或许，这就是陶渊明给现代人的一种心灵治愈法。

冬天有一种美与惬意：煮一壶老酒，炖一锅羊肉，邀一二知己。七八杯下肚，一身春意，双目迷离，满心欢喜。是的，人生快意事不过是：春天看花，夏天听雨，秋天品果，冬天围炉。

——还有在桃花源里，依偎冬日之暖阳。

这个时节，桃花源的草木，清爽古朴。大酉洞前，桃树清减，枝干微红，似乎饮了几杯小酒。洞口的竹丛，身形变瘦了，颜色清淡了，更有古典感。洞里的小溪，步履放慢了，歌声也小起来，是不是怕惊动游人梦回“秦汉魏晋”？

出了洞，阳光灿烂，明晃晃的。树底，花间，屋檐下，散落着大块成锭的银子。这些够赎回少年、白日梦与甜蜜的寂寞吗？美池里，波光粼粼，金鱼的鳞片也闪闪发光。它们交相辉映，可以做心灵的烛光。

我在风景与阳光之间漫步。感觉是

那么真实，又那么灵幻。是的，美到一定的境界，就会有幻的感觉。

在冬日的暖阳下，我顺着石阶，走上了半山腰，放眼眺望。青松碧绿如洗，山风清冽洗肺。因为天空碧蓝的缘故，卷舒的白云，显得特别轻盈、温暖。这些美丽的白云，在魏晋时，来过这里吗？它们与陶渊明对视过吗？如果有，它们肯定会“相看两不厌”。

一边呼吸最新鲜的空气，一边看着最温柔的白云，这不是一种简单而醇厚的享受？桃花源的景物尽收眼底。溪流像玉带，大酉洞像一个大桃子。潜村里的黄鸡，也在艳阳下踱着方步。美池如碧玉。我以为，这方绿池，可以容纳快乐、悲伤、喜悦。所有的心情形态，都可以在这里赋形。清风不用一钱买。我曾经以为鸡汤有用，后来听人说鸡汤没用，现在我发现鸡汤的确有用。

游人徘徊在美池边，一边看金鱼，一边晒太阳。他们时不时打量着美好的艳阳。那眼神像热恋时打量着恋人一样。是不是到了冬天，我们才会真正了解太阳呢？

潜村的牌匾，总让人思绪纷飞。

欣赏风景，仅仅看自然之美，那就有点亏，因为只看了一半。风景深处，还有人文之美。自然之美和人文之美结合，才能养眼养心。

细品风景的人文之美，我们因此历了多种人生。我们的心灵，与伟大的心灵融为一体。因此，我们的精神世界，会成为一个最美的花园：庄子的月亮无尘，陶渊明的菊花隐逸，周敦颐的莲花亭亭，白居易的青草离离。徜徉其中，一步一景，一景一境，一境一诗。

在桃花源，我们找寻心中的田园梦。我们与自我徘徊，做真我。我以为桃花源之美，是超时间的。所谓“荣落在四时之外”，不懂桃花源的冬天，就不懂桃花源的春天；就像不懂桃花源的一树一草，就不懂桃花源的全部。

站在桃花树下，望着枯瘦的枝干，我猛然想起八个字：迎寒而立，相拥冬阳。人生成熟，或许就是能坦然接受花落；坦然看待时间缓缓流过，一去不复返。我们慢慢地深情留恋，慢慢地深情看着美好的事物离我们而去，但是我们心静如太古……

在这个快时代，不妨做个慢人。

闲话

消失在朋友圈的你，还好吗

□ 王婧

红尘万里，很多人遇到了，散失了，误解了，错过了，所以，到年老还是赤心怀念的人，不是每一个人都可以拥有的。

——安意如

初冬的午后，阳光有着与季节不相称的暖，推开琐碎的杂务，一桌一椅一茶一几，方寸阳台，万千光芒，任由跳跃的因子融化多日来的疲倦，只这一刻，身心自由舒展。

拍下倾洒在花叶上的灿烂，兴冲冲地发了一条久未更新的圈里动态。信手闲翻，期许在点滴风景中与老友偶遇。

一条、两条、三条，闯入眼帘的或是琳琅商品或是励志文的各种链接，它们带着主人的各种喜好静静地和你对望，期许有缘人轻轻点击，同频共振；亦或是摄影、习作打卡，用每日坚持记录向阳成长。唯一不见的，是友人书写平淡流年的心情小语。

思念在某个时刻被点燃，牵扯着思绪不住地向前、向前……曾经，一拨又一拨的好友，我们从QQ转战过来，几乎每天都能随手发上几条朋友圈，日常的小确幸、工作上的小情绪，窗台的花开了，下班后出去吃好吃的了，周末跟着朋友

兜风了等等，或多或少的文字定格了行走的光阴，让生活中的我们真实又深情。有没有配图并不重要，重要的是，大家能够藉由文字了解着对方的动态，像一种陪伴，隔屏心相连。

点赞是自然而然的事情，你来我往地在评论区盖高楼，于插科打诨中忘却工作的疲惫、行走的孤单，包括尘世的凉薄，在合上手机的刹那，所有的委屈、凌乱早已被妥妥收拾，满血复活般地重新投入新一轮的战斗。

生活实苦，在倾诉与倾听中得到了缓解，即使大家不见面，但只要一打开朋友圈，就似乎看到了彼此，那份支撑、鼓舞，那份被理解了的懂得早已化作前行的勇气和力量，温暖了不少落寞的苍凉，泅染了一路走来的惆怅，如星辰、如阳光，悄然微芒。

快速搜索记忆里老朋友们的笑容，轻触头像，沿着一圈圈荡漾的网波前去探访。一个月可见，三天可见，大片的空白里除了封面尚有色彩的余温，留下的便只是一条冰冷的线，长长地、长长地，像之前说好要携手同行的余生，如今，它轻

而易举地就隔离了彼此的天空。

究竟从什么时候开始了呢？大家渐渐习惯沉默，习惯用面具来遮掩喜怒哀乐，不再将心情的跌宕、状态的起伏写进朋友圈，哪怕偶尔撞见深夜里的一个低语，很有可能天亮时就已经不见了。

好友栏的数字越来越多，可聊天的人儿却越来越少。我们在各自的世界里如陀螺般旋转着忧戚与欢乐，没有关心，没有问候。不知不觉中，我们被光阴的魔杖点成了熟悉的陌生人。

一缕伤感沿着纱窗透来的纤细的风爬上心尖，与落在叶片上的冬阳有些格格不入，呷一口微苦的茶，拢一拢飘若烟云的思绪，将目光拉回到我的朋友圈。是日已西斜，还是茶尚未凉，它孤零零地夹杂在众多热闹的或商品或链接的动态之中，显得单调又寂寥。

我知道，离散本是生活的常态，信缘还要随缘，要接受所有人的遇见、离开，还要能够在陪伴中相惜，在缅怀中前行，然后，微笑，祈愿我们在各自的世界里安好。

可还是忍不住轻点“删除”，随手在本子上写下：消失在朋友圈的你，还好吗……

人物

跟病疾过招

□ 艾科

怀着忐忑的心情打开年度体检报告单，结果令我如坐针毡——体重超标依旧存在，尿盐结晶死灰复燃。作为年度“奖励”，身体又附带新添了轻度脂肪肝。医生给出的建议是：减重、喝水、运动，饮食低脂、少油、轻盐。

年年体检年年“过关”，生怕旧病未去，又添新疾。我一直都忧惧体检，想与医院一刀两断，可奈何天不遂人愿，每年总有那么几次，与感冒发烧藕断丝连。同体检报告单上多病缠身的同事们相比，我无疑又是幸运的，至少我的三项症状，可以通过合理饮食和适量运动还原。然而，随着年岁的增长，我对体检出的种种问题，渐渐变得司空见惯，这种趋势想来令人毛骨悚然。

记得刚参加工作时的第一次体检，我是百分之百健康的青年，体检报告单一路绿灯。后来经济日渐宽裕，餐食愈发营养多样，为饱口腹之欲开始百无禁忌地遍尝美食，天长日久，体重超标还浑然不觉，我由一个初出茅庐的“曼妙”青年，变为如今体质“丰满”的“富态壮汉”。

其实，我自认为自己一米七八的身高和八十公斤的体重，看起来既非比例失调，亦非油腻肥胖，体检报告将我归为“体重超标”范畴实属“误诊误判”。然而我在自怨自艾的同时，又不得不相信科学，因为科学常识告诉我，肥胖会带来一连串问题。鉴于此，我开始控制食量，但一段时间过后，体重丝毫没有减轻，于是索性嘴巴大开吃遍四海。吃来吃去，体重依旧在八十公斤徘徊。身型未见明显变化，却出乎意料地吃出了轻度脂肪肝，着实令人扼腕。

我向来不善社交，闲暇之际喜欢窝在家里捣鼓各种美食犒劳自己，所以当身边喜欢到处聚餐的朋友，很多都被诸如幽门螺旋杆菌困扰时，我庆幸自己多年以来一直与之绝缘。

有“过来人”告诉我：“尽信体检报告，不如不去体检。”意思是说，没有哪一个人是百分之百健康，体检结果固然应当引起足够重视，但也不必草木皆兵。一方面，有很多病症都将患者的忧惧作为开疆拓土的温床，所以保持良好心情，是战胜病症的不二法宝；另一方面，也有不少体检出的小问题并非是一成不变的，多数小的症状都能通过身体机能实现自我修复。而忧惧的情绪只会削弱抵抗力，以致让小病变大病、大病成顽疾。除非真的查出了严重问题，才有必要及时就医。此话听着颇有道理。

我有一个酷爱健身的同事，体检出的问题也多如牛毛，反而增强了其抵抗病疾的决心。有一次参加一个饭局，一位国企老总揶揄地说，他每年的体检报告单上，“医生建议”的内容都会像狂风暴雨一般将体检项目生生掩埋，每次看自己的体检报告单，都像是看一部惊心动魄的武侠片。人到中年，体质下降，百病来扰，防不胜防。若是无关痛痒的小疾，索性不去管它，也许假以时日它自会快快而去。

可是对待疾病岂可掩耳盗铃讳疾忌医？我为了重获健康，自制了三条抗病之招——一是积极预防。坚持健康饮食、规律作息与科学运动，从源头将小疾拒之门外。二是及时控制。身体出现不适绝不“忍挺熬”，否则拖到最后小疾变大病，钱花了、苦吃了、罪受了，即便治愈也得不偿失。三是科学治疗。如果罹患大病，也不过度惊慌。人如草木，天干了浇水、土瘠了施肥，相信在医学发达的今天，绝大多数疾病都能得到根治。