



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:这里是世界上最为壮观的雪山观景台,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,也难以表达我澎湃的激情。

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。

在桃花源依偎冬日暖阳

□ 南风子

闲情

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,颜色减淡了,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,我们因此周历了多种人生。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。

消失在朋友圈的你,还好吗

□ 王靖

闲话

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

——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,包括尘世的轻薄,在合上手机的刹那,所有的委屈、凌乱早已妥妥妥收拾,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,即便大家不见面,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,洇染了一路走来的惆怅,如星辰、如阳光,悄绽微芒。

快速搜索记忆里老友们的笑脸,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,可无奈天不遂人愿,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复原。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,体检报告单上一路绿灯。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,变为如今体态“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,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。