

无论如何,驱车500里,我都去了巴隆。去巴隆看鹤。

都兰县,巴隆乡,有一大片湿地,昆仑山脚下一片绵延的草原。巴隆湿地的冰水晒着太阳,灌木丛中的空隙撑开行道,供动物穿走。复杂的地形,灰褐的表面。天空中挂满了云丝,那里有风,却被一层层的气流顶住,不能触及巴隆湿地。我想起很多年前,在天峻县与刚察县之间的一条山谷中,遇到的那片虽然不大,但却让人感染无绝境之情绪的沼泽湿地。那个夏天的蝴蝶何其多,七颜六彩的翩翩起舞者,在湿气升腾的湿润中洁净彩翼,而大量的黄蜂如影随形……

我是从格尔木出发的。格尔木这句蒙古语,称为河流密集之地。然而在它周边,却那么硬朗。岩石与土壤丰富,颜值单一。直至到了巴隆,进入湿地,才突然觉得,河流汇聚之地的一个小缩影,已在眼前了。随行的朋友是唐明和陈劲松两位作家。极力用诱惑之词向我介绍巴隆的鹤。去年他们在此地目睹成千上万只灰鹤嬉戏啄食,在低空中翱翔的震撼画面,至今历历在目。所以我对此行充满期待,然而到了巴隆草原,湿地就在脚下,却无鹤的踪影。摄影家何启金先生的越野车在湿地内的小路上慢行,我们用几双眼睛寻觅灰鹤。看见了三只,五只,八只,十只,是灰色的背子,自然灰,天然灰,也高挑,也优雅。但我总觉得,在这个寒冷的冬天上午,经过一个更加寒冷夜晚的煎熬,它们还没缓过来,它们的身子是蜷缩的防备姿态,它们抵御外界的样子还

巴隆客栈

索南才让

没有消除,它们的身体还没有展开。这些灰鹤,小小的脑袋,戴一顶白帽子,修长的脖颈儿和纤细的长腿儿似乎有恰当的比例。湿地中的行行灌木,连年来没有吃尽的枯草编成的驳杂草丛世界,它们便在其中迈步。用一种脚部和颈部以及长长的喙形成节奏感的幅度,去啄食草丛中的食物。

我们在一片冰面旁停下车,摄影家起飞了无人机,进入湿地深处。从无人机的画面中,我看到了震撼的一幕,在那湿地深处,成千上万只鹤,像一棵棵植被,像一丛丛灰草一样矗立在湿地间,密密麻麻。任何方向看出去,都看不到它们的身影。无人机飞低了,它们也不惊走,观察着它们的天空中的这个异物。随即,去做自己的事情了。

我的右边,是莽莽展展的昆仑山脉。昆仑雪山,坚硬地、庄严地、冷酷地横亘天边。巴隆湿地的寒冷,似乎就是从昆仑山的玉虚峰上,从玉珠峰上横贯而下,铺匀在了这片桀骜不驯的草原中。眼神最好的陈劲松突然遥指昆仑山顶,说:“瞧,鹤来了!”

一群灰鹤,展翅排开,庄严地朝我们飞来,眨眼已至,而后高高地掠过我们的头顶,进入湿地深处。我们目送它们在草原深处消失,还没回过神,又听到一阵阵鹤唳。一群灰鹤,又从昆仑山上下山来了。

从这一刻开始,直至两个小时,一群一

群的灰鹤,一排一排的灰鹤,或人形,或一字形,或三五个汉字形状,或藏文形状,或蒙文形状,源源不断地从昆仑山上空出现。它们的出现那么随意,那么铺天盖地却又那么突兀,仿佛它们不是从某个地方飞来,而是从昆仑山上裂空而来,于虚无处跳跃进入这片天地中。

有些鹤,乘了云上的一条气流,高高淡淡的,影子消逝于无形;有些鹤,逮住了低空的一片气流,它们顺着气流,舒展全身的翅羽,伸展着修长的脖颈,目光坚定,执着地注视着巴隆草原深处的那块儿它们即将栖息的湿地。从我们的头顶,轻轻、无声,融入风中,滑过去。只在我们的眼中留下色块分明的肚羽。我们一直没有动,站在冰面上,仰头看天空,看昆仑山顶,发现它们破空而出,渐渐地近了,再近。鹤唳在脑海中轻轻鸣唱,身体僵硬又冲动,激动地想要做些什么,手舞足蹈,嘴里唧唧乱叫,突然泄气,满足地叹息。目光紧紧地盯着它们,贪婪地看,不够,不够。这是自然啊!这是自然的美对我们的冲击啊!此时此刻,最好的语言,竟然就是这些唧唧之语,这种原始而表达丰富的单字音节,和鹤唳形成共鸣。

每年三月,灰鹤们北归,从遥远的印度、从南亚万里行程,途经巴隆草原,在这片世代迁徙转战之地修整,养精蓄锐。巴隆是它们旅途中重要的一处客栈,是家。任何时候,它们都不会迷路。巴隆客栈也从不懈弃灰鹤们,每年春天,都在等待。这片草原湿地,只有当灰鹤来了,像一簇簇灰草一样密集地扎在地上,欢快地嬉闹起来,才是巴隆草原湿地的完整时光。

草木有它的语言。每一片叶子之上,都写满草木的吟哦。

草木的语言冲动,是在它叶子出现的最初时分产生的。当一颗草木的种子破土萌芽,它便开始发觉张嘴说话的必要性。那几乎是与呼吸、与饮水一样自然而重要的事。宇宙在草木静卧的大地上搭建了语言学的课堂。一株初生的草木在时间中开始了它的语言学修习。阳光、空气、雨水以及雷电,都是它负责任的教师。白云、飞鸟、蚊虫,是它来自五湖四海

的异族同学。在因季节的流转而改变着氛围与风格的课堂上,一株勤奋的草木塑造着它最初的课堂能力。当开始不间断地抽出柔嫩的叶片,当浑身的经络向着四野八荒舒展,它的语言之舌便开始与天空一起生长。它与飞鸟对唱,与白云吟哦,与蚊虫私语,同时把最长久的沉思留给自己静卧的土地:语言之根。在这隐秘、阔大、深厚而完全寂静无声的黑暗地窖之中,它用舞蹈的姿态向着更远处的河流寻索而去。

叶子层层叠叠地长起来了,草木在氧气更清新的空中积攒并放飞它无数的词汇。在清晨,在黄昏,在人类木屋中的灯盏落入睡眠的深夜里,它清醒着,暗自活跃着,在押韵与对仗的反复练习中以幸福舒展的语言之叶迎接地平线上的第一缕朝霞。早晨的太阳有时离它那样近。这燃烧着带来巨大能量与欣喜的庞然大物,也想谛听草木的吟诵。但草木却在长久的语言习练中,发现了自己与生俱来的局限性。

在那被失败气息笼罩的一刻,它从内部睁开的眼睛第一次发现,自己的身体即使竭尽全力,也只能长出同一种形状和色泽的叶子。无论怎样抖动、扭转,甚至在狂风中跳跃,在暴雨中清洗,并接受雷电的灼烧,也无法使梦想中的变异成为现实。而那些白云、飞鸟,甚至蚊虫,竟那样轻而易举地不同。

这种单调与贫乏是偶然的吗?它在一夜之后到来的明天会像干涸的湖泊忽然注满溪水一样而发生突变吗?新生的叶子像梦想中一样长出完全不同的形状和色泽吗?那叶子上习练与积攒的词汇也会像头顶的风一样变幻无穷吗?

必须是这样,若不是,一株草木怎能用语言之诗完成宇宙间最深情而动人的合唱?被语言之梦缠绕的草木陷入了它成长期的迷失。但在第一千次观察并彻底失望后,草木认定了这一与生俱来的命运,这干旱一样的现实:它只能有同一片叶子,开同一朵朵花,并长出同一颗果实。

终于,草木学会了用不同的舌头来说话。在宇宙的高阶语言学课堂里,它学会了随物赋形的秘技。从时间的演替、光线的变幻、风向的转圜,甚至空气的温度与干湿湿度升降中,发现了让语言之舌趋于无限性的一种可能。它更殷勤地操练它,更虔诚地侍奉它,将语言作为一种天赐的使命来求一种圆满。这种操练、侍奉、使命般的弥补,你该能从晨昏、从阴晴、从光与影之间叶色不同的变幻中看出来。当行走在原野上,当流连于草木间,当注视着一片草木之叶长久地不移开你的目光,你就能清晰地看到这种惊人的变化。它是草木正以内心的勃发力量在革新它的语言之命。这不会行走的生命,就这样在方寸间,赋予自身的语言以趋于无限的流动感。

这样的语言甚至是有声的,只要足够的专注,草木近旁的你甚至可以听到叶面上吞吐着生命节律的汁液流淌而过的情绪之声。那欢快的、哀痛的、幽怨的、愤怒的、带着感情的声音,正以稳定的节奏从它的源头一路深入细枝末梢,并生成隐秘的回路。

当凝视这些不断更新着自我的草木,当草木的语言之叶在静观与深思中生成一个不断更新的形象,一个以生产语言为职业并期待有所创造的人,怎能不感到由衷的羞愧啊!

草木的语言

成向阳



边看边聊

七夕会

住处的后门是镇上的俱乐部,俱乐部门前有一片篮球场。两只木制球架相向而立,开始变形的篮板,耷拉着的球筐,像是两位不堪重负的老者,依然坚挺在那里,谁都不肯先倒下。

那是个忙碌的年月,但一年四季,篮球场上总不缺篮球好手。他们往往下午就来了,用扫帚将球场上的垃圾或树叶扫净,用煤渣和泥土填平球场的凹凸处,从附近人家借来水桶在球场洒上水,再用石块在地上画好边线和罚球点,然后就开始了一场篮球比赛。人多时,打全场;人少时,打半场。篮球场总是最热闹的所在,当激烈的比赛进行时,即使是从未摸过篮球的人,也愿捧着一碗粥,站在球场外,为自己喜欢的球队球员助威呐喊。镇上几乎每个星期都有比赛,有镇上组织的,更多的是自发的。而遇上重大的节假日,比赛会升级,事先就在镇子的一些重要场所贴上“球讯”。比赛还没开始,球场外总是围满了观众,有人甚至早早就从家里搬来长凳,里三层,外三层。因为有了篮球赛,似乎从来就不觉得生活中缺少了什么。遇上重大比赛,担任裁判的总是木材站的余守刚,他是镇上最好的篮球裁判,也是场上的搞笑巨星,他在球场上来回奔跑,用他的公正和夸张的肢体语言为一场球赛展示着他的威严和严明,也给球场带来他一本正经的滑稽和笑声。

我自幼身材瘦小,弹跳也不好,但从小学六年级开始,接受我的体育老师胡作西的训练,开始用左手投篮,左手运球过人,胡作西说,这就是你的优势,你就保持这样的打法。后来我招工进厂,也成了工厂的主力队员,虽然并不出色,但我的左手投篮也够让对方“喝一壶”的。再后来,我在一所师范学校做老师,我所带领的班级在全校的体育比赛中总是取得最好的成绩,这不能不归功于我少年时期的体育老师胡作西。

胡作西是我少年时期最崇拜的篮球明星,他身材高大,性格却是沉稳的,球场外,谁也看不出他是一个篮球健将。只有在篮球场上,才真正显现出他智慧而灵动的个性。他既是后卫,又是整场的组织者,当他的队员在进攻中被对方阻在篮下时,他会带着球首先突围而出,且大喊一声:“拉出来!”于是,一场新的进攻在他的组织下重新开始。

很多年后,我在街上见到已经年迈的胡老师,其时他正提着菜篮从市场出来,居然一眼就认出我。站在那条街上,胡老师谈着他老伴的病和他晚年的生活。那一刻,我多么想同他聊聊篮球,聊一聊那时俱乐部门前一场又一场球赛。我想告诉他,他留在我岁月中的印记不是他起跳投篮的漂亮身姿,也不是他担任教练时的运筹帷幄,而是在他组织进攻时的一声高喊:拉出来!

拉出来,是一场球赛的战术,也是做人的智慧。我想告诉他,每当人生的至暗期,或生活处于胶着状态时,我便想到他,想着他的那句“拉出来”。

“至若春和景明,波澜不惊……”每念及范仲淹笔下的文字,我的思绪总会飘向那座隐匿于春日山林间的纪庐亭。

春和景明

何芳

亭中往来的人们或拍照留念,或悠闲地聊天,我则在这里静静感受它的气息。我抚摸着亭柱,仿佛触摸到先祖捐建时的温度,在那个物资并不富足的年代,他们为了他人的便利,慷慨解囊,用一个小小的亭子,诠释奉献与担当。

春和景明之时,纪庐亭宛如从沉睡中苏醒的老者,被蓬勃的生机温柔唤醒。亭前的小径旁,不知名的野花肆意绽放,微风拂过,花瓣轻轻摇曳,仿佛与亭子低语,诉

“一条大河,波浪宽,风吹稻花香两岸……”每当这首歌在耳畔响起,我总会想起南峰老家那清澈见底的小溪,它蜿蜒在记忆深处,承载着童年美好的回忆。

在那灵动可爱的小溪里,“竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知”的画面随处可见。鸭和鹅时而把头扎进水里觅食,时而伸长脖颈引吭高歌。假期的上午,我和小伙伴们总会相约去拔猪草。拔草间隙,目光总会被水中自由自在游弋的小鱼儿吸引。

午饭刚结束,我就迫不及待地提着畚箕,拿着小玻璃瓶,飞奔向小溪。几个小伙伴凑到一起,兴致勃勃地比起了打水漂。一块块扁平的石头在水面上轻盈地跳跃,划出一道道优美的弧线。不知何时,几个调皮的小伙伴打起了水仗。水花四溅,笑声回荡,鱼还没抓到,衣服却早已湿透。“啪”的一声巨响,一朵朵水花冲天而起,原来是男孩们从水库上方纵身跃下,来了个漂亮的跳水动作。有的小伙伴在浅水处抱着一块石头踢水,模仿狗刨式游泳。那时,看到大人们能潜入水中憋气许久,我们满心羡慕,不停地拍手叫好。在嘻嘻哈哈的欢笑声中,小溪迎来了一拨又一拨孩子和劳作归来的人,他们在溪水中冲洗着一天的疲惫。

秋天的小溪宛如丰收的画卷,家家户户都在小溪边忙碌着。小溪承载着我们希望,无论贫富贵贱,它都一视同仁,包容着一切。时代在变迁,人们对幸福生活的追求也在不断变化。但回到老家,我依旧能带着女儿在小溪里抓鱼,重温儿时的欢乐;还能在小溪中畅快地游泳,感受溪水的清凉和那份质朴与宁静……

我爱家乡的那条小河,爱它的清澈,爱它的包容,爱它给予我的美好回忆。

说着春天的故事。亭子的飞檐,在湛蓝如宝石般的天空映衬下,轮廓愈发清晰。檐角灵动的瑞兽雕塑,似在春日暖阳中抖擞精神。亭柱上岁月镌刻的痕迹,在日光的轻抚下,如一幅古老画卷,缓缓展开。斑驳字迹,记录着往昔的风雨和捐建者的风骨。纪庐亭静默伫立,它是历史的守望者,见证着岁月的变迁,连接着过去与现在。闭上双眼,感受春日微风的轻抚,聆听鸟儿欢快的歌声。碑刻上的故事,捐建者的名字,与这春之旋律交织构成了跨越时空的乐章。

纪庐亭于我,不仅仅是一座建筑,更是先祖精神的象征,善良、奉献和担当,这些品质永远不会过时。繁忙生活中,它是心中永远的春和景明。

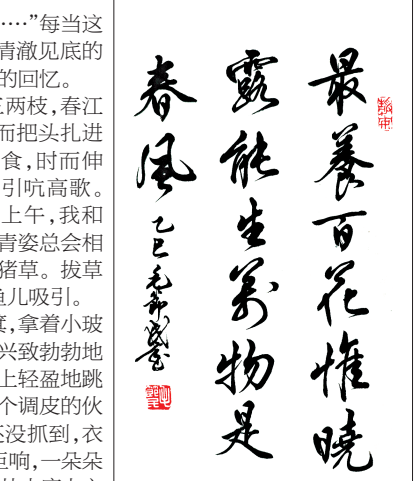
“一条大河,波浪宽,风吹稻花香两岸……”每当这首歌在耳畔响起,我总会想起南峰老家那清澈见底的小溪,它蜿蜒在记忆深处,承载着童年美好的回忆。

在那灵动可爱的小溪里,“竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知”的画面随处可见。鸭和鹅时而把头扎进水里觅食,时而伸长脖颈引吭高歌。假期的上午,我和小伙伴们总会相约去拔猪草。拔草间隙,目光总会被水中自由自在游弋的小鱼儿吸引。

午饭刚结束,我就迫不及待地提着畚箕,拿着小玻璃瓶,飞奔向小溪。几个小伙伴凑到一起,兴致勃勃地比起了打水漂。一块块扁平的石头在水面上轻盈地跳跃,划出一道道优美的弧线。不知何时,几个调皮的小伙伴打起了水仗。水花四溅,笑声回荡,鱼还没抓到,衣服却早已湿透。“啪”的一声巨响,一朵朵水花冲天而起,原来是男孩们从水库上方纵身跃下,来了个漂亮的跳水动作。有的小伙伴在浅水处抱着一块石头踢水,模仿狗刨式游泳。那时,看到大人们能潜入水中憋气许久,我们满心羡慕,不停地拍手叫好。在嘻嘻哈哈的欢笑声中,小溪迎来了一拨又一拨孩子和劳作归来的人,他们在溪水中冲洗着一天的疲惫。

秋天的小溪宛如丰收的画卷,家家户户都在小溪边忙碌着。小溪承载着我们希望,无论贫富贵贱,它都一视同仁,包容着一切。时代在变迁,人们对幸福生活的追求也在不断变化。但回到老家,我依旧能带着女儿在小溪里抓鱼,重温儿时的欢乐;还能在小溪中畅快地游泳,感受溪水的清凉和那份质朴与宁静……

我爱家乡的那条小河,爱它的清澈,爱它的包容,爱它给予我的美好回忆。



最养百花惟晓露,能生万物是春风 (书法)毛节民

奔跑的篮球

黄复彩

我自幼身材瘦小,弹跳也不好,但从小学六年级开始,接受我的体育老师胡作西的训练,开始用左手投篮,左手运球过人,胡作西说,这就是你的优势,你就保持这样的打法。后来我招工进厂,也成了工厂的主力队员,虽然并不出色,但我的左手投篮也够让对方“喝一壶”的。再后来,我在一所师范学校做老师,我所带领的班级在全校的体育比赛中总是取得最好的成绩,这不能不归功于我少年时期的体育老师胡作西。

胡作西是我少年时期最崇拜的篮球明星,他身材高大,性格却是沉稳的,球场外,谁也看不出他是一个篮球健将。只有在篮球场上,才真正显现出他智慧而灵动的个性。他既是后卫,又是整场的组织者,当他的队员在进攻中被对方阻在篮下时,他会带着球首先突围而出,且大喊一声:“拉出来!”于是,一场新的进攻在他的组织下重新开始。

很多年后,我在街上见到已经年迈的胡老师,其时他正提着菜篮从市场出来,居然一眼就认出我。站在那条街上,胡老师谈着他老伴的病和他晚年的生活。那一刻,我多么想同他聊聊篮球,聊一聊那时俱乐部门前一场又一场球赛。我想告诉他,他留在我岁月中的印记不是他起跳投篮的漂亮身姿,也不是他担任教练时的运筹帷幄,而是在他组织进攻时的一声高喊:拉出来!

拉出来,是一场球赛的战术,也是做人的智慧。我想告诉他,每当人生的至暗期,或生活处于胶着状态时,我便想到他,想着他的那句“拉出来”。

我爱家乡的那条小河,爱它的清澈,爱它的包容,爱它给予我的美好回忆。



因酒精饮料和某些药物,如抗抑郁药或兴奋剂,会干扰神经系统,也可能引发睡眠惊跳。睡眠惊跳不是疾病,通常无需特殊治疗,但频繁发生会影响睡眠质量,从而影响正常生活和工作。一般

睡眠惊跳和“不安腿”

施明

通过调整生活习惯,如睡前温水浴放松肌肉缓解压力;避免熬夜,保证充足睡眠;戒烟限酒,午后不喝咖啡、浓茶等均可预防或缓解发作频率。与睡眠惊跳不同,“不安腿”又被称为不宁腿综合征,是神经系统疾病。患者常会感觉双腿有一种难以名状的不适感,包括蚁行感、麻刺感、烧灼感、抓痒感或者酸痛感。“不安腿”的临床症状

具有典型的昼夜变化规律,腿部不适感的发作高峰在午夜至凌晨时段,白天症状相对轻微,所以往往会干扰患者的正常睡眠。除了失眠,还可诱发患者抑郁和焦虑,严重影响患者的生活质量。

中医认为,“不安腿”属“痹证”“腿风”“痿证”等范畴,由其引起的睡眠问题,在治疗上应遵循“失眠先治腿,腿愈寐自安”的原则。中医根据患者的临床表现、舌苔和脉象等情况,先从脏腑、八纲和气血津液等方面来进行辨证分型,针对不同的临床证型分别选方遣药。如对气血不足,肝肾亏虚,瘀血阻滞,寒湿痹阻等常见的临床证型,分别采用益气养血安神,滋补肝肾安神,活血化痰宁神,温经通络安神的方药来治疗。(作者系上海市中医文献馆主任医师)



杏林夜谈