

跟随生物科考察队走青海和西藏,这在我的旅行记录中当属首次。自然是要避开热门景点,深入藏区河谷,甚而探进高原纵深处的无人区。

青海民族大学药学院的博士和硕士们负责植物采样,我的任务是摄影,以及跟随在植物学家林鹏程教授身后,接受十天的科普实践教育。这十天,我们走过三江源,走过玉树、昌都,经历了险象环生的怒江72拐,直至到达圣城拉萨。于我而言,更有价值的,当是见识了高原植物的丰富多样,以及遭遇极端路况时不可复制的体验。至于一路眼见的景致,惟其三江源的风光最是独特,用迤迤抑或壮观这样的词汇显然不足以充分描述。你会看到嶙峋而狰狞的怪石,看到干涸而宽阔的河床如同风化的巨大动物骸骨,还有直插云霄的浓绿高山突然从车窗前扑面而来,低缓的白云被疾速行驶的越野车刮到,于是,反光镜佩戴着两朵白云头饰一路飘逸起来,还有还有,举手可触的透蓝天空里,一只苍鹰滑翔而过,空白的天幕顿时留下一行孤独而悲怆的音符……当你遇到这一切,你会为之感慨、恐惧、惊喜,为那些毛细血管般遍布地表的水流竟能汇聚成浩浩荡荡的长江、黄河、澜沧江而惊叹造物的神秘与伟大。而这所有的景致,都在我们的车窗外掠过、掠过,因为要赶赴科考采样

在魔都生活久了,难见大片蓝天,耳畔常充塞着各种嘈杂,免不了会有逼仄的厌倦,每年总想找点心旷神怡的地方,让心灵保持一段宁静和新鲜。临夏,原计划去加拿大欣赏清凉的湖景树林和壮丽的瀑布。不料,被旅行社“浆糊”掏得耍上飞机了,签证还未下来。无奈,只得改飞大西北,以



### 阅读佐料

(牛博士对马姐说)

戴逸如 文并图

你以为我在难为他?不,我的“不好说”、“难回答”等等答复,不是使他一下子来精神了吗?他步入了柳暗花明之境。他比你拎得清。问题不在他,在编辑部拟的采访问卷。比如说:“阁下阅读的最佳佐料是什么?”问得奇怪。古人有趣,说“书中自有颜如玉”,说“秀色可餐”,那么,阅读还需要佐料吗?“最佳”更无从谈起。想读点东西了,刚好买了限量版咖啡,喝一杯嘛。有茶,也无不妥。想放点背景音乐,神思者,巴赫马尼诺夫……都好呀。假如只想澄静一下,翻翻线装书,内无妄想,外无妄动,那么,“佐”什么“料”岂不皆属多余?就像一本好端端的书加条腰封,反让人不爽。

阅读是自然的事,是惬意、纯粹的事。乐山也好,乐水也罢,有清风无妨,无明月亦可。对阅读发生兴趣,必能感知阅读的永恒和无限,以及由此带来的乐趣。所以斯宾诺莎要说:“爱好永恒无限的东西,足以培养我们的心灵,使它经常欢欣愉快,不受苦恼侵袭。”阅读乐趣,全在于阅读本身,无关佐料。

## 陌路人也是可以托付的

薛舒

点,我们没有为美景停留。美景以闪掠的方式留存在我高速运动模式的相机里,当然,亦将以影片的方式,在我日后的记忆里长久播映。

然而,十天中,最让我记忆犹新抑或感慨的,却并不是美景,而是那每一件小事。

那一日,从崇山峻岭围绕的怒江大峡谷底部透迤穿越,出来便是然乌湖小镇。然乌湖是一片有着27平方公里的堰塞湖,著名的旅游点,游客甚多。过镇时,我们的车被一位穿军装的小伙子拦住。小兵哥看似二十出头,发着青春痘的脸庞上有着羞涩的笑,他问我们是准备驻扎的游客,还是去往波密的路人。当得知我们今晚要赶到波密,便交给我们一个信封,希望我们能替他带到波密,他的朋友将到我们的住处取信。林教授欣然答应,并留下了他波密朋友的电话。

我们依然没有为然乌湖停留,因为后面还有更多的藏区植物采样点。怒江折向南方,向着云南奔去,它将流经缅甸,最终流到印度洋。而我们的方向,是沿着念青唐古拉山脉另一侧的318国道,开进雅鲁藏布江大峡谷,而后,抵达西藏南地

区的波密小城。到达波密,已是夜间十点半。夜餐就在雅鲁藏布江边的饭店,川菜馆子遍布大街,夜排档才刚开始。正吃饭,一位年轻姑娘寻进来,林教授站起来,把一个牛皮纸信封交给了她。姑娘感谢后离开,我这才想起,经过然乌湖时我们接了一个带信的活。原来,林教授一到饭店就给那位小兵哥的朋友打了电话。

我急忙扭头看取信的姑娘,穿裙子的背影已经推门出去,修长的腿,马尾辫,一晃一晃地,消失在夜色中……那是一封什么样的信?爱的表白?一场姻缘的签证?那个小兵哥,又怎么会信任我们这样一车素不相识的路人?而我,此刻又为什么忽觉心生些许快乐?为那封信终于到达收信人的手中?为一段爱情的传递充当了一次丘比特的箭?为送人玫瑰之后手里留下的余香?

也许,人与人之间的关系就应该这么简单,可以彼此相信,彼此托付,然后,彼此遗忘而不需索报答。可是,都市里的人类已经久违了这样的简单,我们无法相信陌路人可以相托,也无法接受施恩人被遗忘。谁能相信,拥有一颗简单的心,才是更高境界的爱与存在?一如藏区那些不加以人工装饰的山水,才是最原始,亦是最本真的美好。



陆海光

## 大漠沙坡头

兰州为中心,去宁夏青海,完成国内所剩两个省的旅游,了结“走遍祖国各省”的夙愿。到了兰州,朋友推荐我去位于宁夏中卫市城区西部的沙坡头。沙坡头北接腾格里沙漠,南临黄河,

长约38公里,宽约5公里,海拔1300~1500米。朋友介绍说:沙坡头集大漠、黄河、高山、绿洲为一体,兼具西北风光之旷野,又兼江南景色之秀美。那里有中国最大的天然滑沙场;有横跨黄河的“天下第一索”;有代表黄河文化的古老水车和最原始的运输工具羊皮筏子……我听得着迷,顿时心动。

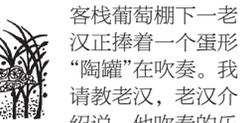
我们沿着蜿蜒的公路驱车前往。公路两边尽是一望无际的原野,不断有大片黄灿灿的向日葵在眼前掠过,我心想:还用得着去北海道看向日葵吗?我忍不住叫停,下车急忙拍摄壮观而又“笑脸可掬”的向日葵。田间淳朴的农民看我喜欢,采摘了一个硕大的成熟了向日葵盘送我,并说这新鲜的葵花籽很美味。我一尝,果然香嫩。

我们的越野车继续沿着几乎在天际可以与天相接的公路前行。前方更是风景如画:近处是大片的密布着一个个成熟了的大西瓜的田野;不远处,湛蓝

的天空下林立着白色三叶发电风车;极目远眺,蜿蜒起伏着丹霞群岭。

朋友说,宁夏的西瓜是出了名的,每个足有20斤重,沙甜沙甜。这里的民风淳朴,想吃瓜,用小石块压上10元钱,尽可搬个大西瓜走。

傍晚,我们到了中卫市,进了预订的客栈,尚未放下行李,耳畔便传来阵阵绕梁似“箫”的苍凉乐曲,我仿佛进入了武侠小说的境界。我循声而去,见客棧葡萄棚下一老汉正捧着一个蛋形“陶罐”在吹奏。我请教老汉,老汉介绍说,他吹奏的乐器名陶埙,是新石器时代传下来的乐器,远古时期被称作“呜呜”,吹奏出的声音深沉厚重,空灵高雅,能唤起人们灵魂深处的涟漪。许多宫廷剧武侠剧都用这种乐器配乐。沙头坡景区的大门由横竖几根大木梁木柱组成,简洁而宏伟;大门前有一个颇具流动感的黄河飞女塑像。



入景区,站在沙坡顶上,可观黄河从这里弯曲淌过,给人“大漠孤烟、长河落日”的苍凉恢弘感。在景区,我们变得年轻,悬索道飞渡黄河,坐越野车沙漠冲浪,坐羊皮筏子漂流黄河,骑着骆驼听着驼铃欣赏万里黄沙……去年,我和朋友们不远万里去过约旦,玩过那里的沙漠,著名的月亮谷。相比之下,沙头坡的沙漠要漂亮得多,内涵要丰富得多。



冬日的菜蔬里,白菜最是暖老温贫的菜了。亦是不可或缺的,小门小户,高宅大院,家家都有大白菜。如同冬日的厚实衣裳,厚实暖身,白菜暖胃。一身素朴的白菜有着一颗素心,大鱼大肉,大快朵颐,快活一时,久之令人厌腻,身体也不可长久消受。素心的白菜在于清淡,清而溢远,淡而宜身。白菜的好,就像白开水之于名目鲜妍的饮料一样,淡且久远,低调不争,温和相待。

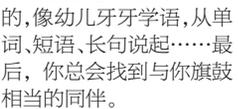
忆及少时旧事,白菜的清香悠悠地随着岁月尘烟飘过来,味蕾上缠绕着。那时的白菜,青凌凌的,多是自家种的。哪家的自留地里都少不了几畦白菜。运进地窖里,或者直接放在屋子里,或者挂在屋檐下。甭管大雪几日,天寒地冻,心中自是不愁的。热腾腾的白菜面条,白菜饺子,白菜包子,白菜丸子,白菜炖粉条,任是怎么吃,都觉得欢喜,有味道。天天吃,也吃不够。

后来出外求学,工作在外,在食堂吃饭的时候,冷颤颤的,看到炒白菜,也会觉得几分相似的温暖,必会打来一份。犹记得曾工作过的一个地方的食堂,一周总会包一顿白菜粉条包子。若有同事预先打听到哪天会包包子,便会

这里的咖啡是免费的,浓郁、地道。午后,坐在吧台旁,各种肤色的人间歇走过,周围弥漫着咖啡的香醇,但这里并不是咖啡馆,大家通常给这里叫SH1。

人们进出时,用悦耳的声音问候着……无论相识还是不相识,如果你想说些什么,没人会觉得突兀,因为大家心里有灵犀:来这里不就是与人说话吗?你可以告诉别人你的名字,也可以问别人的名字,如果你的单词量够大,尽可谈你想谈的,比如你的工作,你的家人,你的爱好,你的幸福和你的烦恼,也可以就一个话题展开谈,比如关于压力、关于美丽、关于健康、关于未来、关于梦想……你可以讲简单的句子,你也可以讲复杂的,水平自然有高低,没关系,没人取笑你,因为大家都是这样过来的,像幼儿牙牙学语,从单词、短语、长句说起……最后,你总会找到与你旗鼓相当的同伴。

这里有各式各样的人,有在校的中学生、大学生,有待业的年轻人,有设计师、会计师、工程师、厨师、秘书、高管,也有家庭主妇和银发老人,总之,你在听他们介绍自己的时候,会感觉这世界丰富而有趣。大家来此的目的也五花八门,有的是为了工作,有的是为了旅游,有的是因为家庭新添了外籍人口,有的是为了预防老年痴呆,有些单纯是因为对语言的偏好……



Winston 单身,高挑,一口漂亮的英语,是SH1的老学员,大家喜欢和他交谈,他也乐于纠正别人的错误,当大家感谢他时,他会很绅士地说:My pleasure(我的荣幸),一句短语,让人舒服,也让人窃喜。得到他帮助的人应该不少,所以大家愿意从他那里买护肤洗涤用品,朋友圈里告诉大家,他已飞回老家巴彦淖尔了,正在办理护照呢!看来,这个草原男孩看世界的梦想已经正式启动了,大家为他点赞并为他祝福。

Frank 是一家五星级宾馆的大厨,刚来SH1三个月,算是这里的新学员。Frank 来自内蒙古大草原,是个有点憨厚有点狂野的大男孩。他的微信签名一目了然地展示了他的个性:终于内心,颠覆世界。他坦然地说,走出草原去世界看看,是他从小梦想。这两天,他在

找地方喝咖啡

刘迪

并相信他的产品和他的口语一样纯正。据说Winston的日语和英语一样流畅,他的心愿是能在此遇到一个说双语的漂亮女孩。Holly是个朴实开朗的女孩,初到上海,便一头扎进了SH1,毫不手软地付了昂贵的学费,成了这里的终身学员。她来自山东农村,上海是她从小就向往的魔都,曾经给她无限的想象。Holly大学毕业后打拼了几年,有了些积蓄才来上海,她没有急于找工作赚钱,她想包装设计一下自己的人生,她要先提升自己,然后在此开始崭新的生活。

Jenny是个满头银发的女人,退休后,感觉美好的生活才刚刚开始。她酷爱旅游,一本旧护照几乎盖满了印章。她想提高旅游的质量,把每一次旅行当成一次次的奇遇和交流,让人生更丰富和有趣。年纪大了记忆力自然不好,但没关系,可以一边学一边用起来,这不,已经多日不见她了,听说她又去国外旅游了。

北京首次在京常营汇鸿项目中推出了“老年公租房”,主要针对60岁以上的老年人。“老年公租房”针对老人的需求进行了适老设计,进出的门考虑轮椅的宽度,能够进出自如,可容纳担架的电梯,房间安装了紧急呼叫按钮等。

“老年公租房”好,好就好在可以满足老年社会的需求。在60岁以上的老年人中,有相当一部分老年人由于家庭经济条件较差,买不起房子,几代人住在几平方米的小房子里。他们为子女操劳了一辈子,也想过一个安逸的晚年,“老年公租房”可以满足这部分老年人的需求。而且,“老年公租房”进行了适老设计,方便了老年人的生活。当然,“老年公租房”推出后,针对老年人的服务工作也应该跟上。如在“老年公租房”小区设卫生服务站、便老菜店、老年食堂、老年活动室、老年讲堂等等。

条件如果许可,还可以成立老年社区。对“老年公租房”要设计得更全面一点,更温馨一点。

“老年公租房”好

吴文元

有一道白菜萝卜烩细粉的菜,他称为“桃园三结义”。他说,那味道,真是穿肠难忘。吃上一顿,心里似乎又有底气。读后着实令人共鸣,想必这样素朴清简的菜温暖过很多人吧。白菜的好,就在于一颗平常的素心,入得尘世之厨房,亦上得大雅之厅堂。低眉时泰然自若,散发周身能量,温暖众生。扬眉时淡然含蓄,不骄不躁,低调温润。

七夕会

有一道白菜萝卜烩细粉的菜,他称为“桃园三结义”。他说,那味道,真是穿肠难忘。吃上一顿,心里似乎又有底气。读后着实令人共鸣,想必这样素朴清简的菜温暖过很多人吧。白菜的好,就在于一颗平常的素心,入得尘世之厨房,亦上得大雅之厅堂。低眉时泰然自若,散发周身能量,温暖众生。扬眉时淡然含蓄,不骄不躁,低调温润。

而今冬日的菜蔬,赤橙黄绿青蓝紫,鲜妍娇嫩,白菜却依旧安静着本色,不言不语,不争于世,不乱于心。老子曰:夫唯不争,故天下莫能与之争。

到食堂吃一顿早餐:一碗粥和一碗碟拌白菜心。冷风吹在脸上,而心里装着热腾腾的粥和脆香的白菜,并不觉得冷。其实那时的工作并不如意,却因了白菜带来的欢悦,让惨淡的时光有了暖意。

李丹崖在《低头切菜,抬头收衣》里写他那段曾经暗淡的时光,

有一道白菜萝卜烩细粉的菜,他称为“桃园三结义”。他说,那味道,真是穿肠难忘。吃上一顿,心里似乎又有底气。读后着实令人共鸣,想必这样素朴清简的菜温暖过很多人吧。白菜的好,就在于一颗平常的素心,入得尘世之厨房,亦上得大雅之厅堂。低眉时泰然自若,散发周身能量,温暖众生。扬眉时淡然含蓄,不骄不躁,低调温润。

而今冬日的菜蔬,赤橙黄绿青蓝紫,鲜妍娇嫩,白菜却依旧安静着本色,不言不语,不争于世,不乱于心。老子曰:夫唯不争,故天下莫能与之争。

到食堂吃一顿早餐:一碗粥和一碗碟拌白菜心。冷风吹在脸上,而心里装着热腾腾的粥和脆香的白菜,并不觉得冷。其实那时的工作并不如意,却因了白菜带来的欢悦,让惨淡的时光有了暖意。

李丹崖在《低头切菜,抬头收衣》里写他那段曾经暗淡的时光,