

西北印象



作为一名土生土长的广东人，一直都很想到看看大西北的广阔，去感受大西北的厚重。于是早在年初时就与好友约定要用5天年假到大西北去看看。尽管在路线定制等方面上，我们遇到了诸多的变数，但是好事多磨，我们终究有惊无险地出发了。之前听说过这么一句话：“没去过大西北，就不知道中国有多大。”如今已经回来半个月的我要说，去了大西北，你才能知道自己是多么地热爱祖国的大好河山！

关于风景
同行一共6人，在兰州包了一辆车。我们的车驰骋在青藏高原的路上，整个行程是海一般的天，油画般的山，一望无限的大草原。天高气爽，阳光热烈而不毒辣，湛蓝的天空上面是片片的白云，有时候还能遇到覆盖着皑皑白雪的神山。大西北的山，颜色是变幻，层层叠叠，峰峦交错，更像是晴空下的一幅布景。晴空有云的时候，云低得触到了远山的山顶，云色和光影把雪山染的

深深浅浅。皓白的云，在晴空上移动，而云的倒影则在起伏变幻的山上移动，一不小心就入了迷，会忘记谁是谁的倒影，仿佛时间就在那一刻停止了。加之，夏季的大西北日落时间是晚上八点半以后，以致我在大西北的那几天，常常忘了时间。广阔辽远的草原，湿地光影点点，不止是白的羊群，还有黑色的牦牛群，在草地上散落着，生机无限；在上面游走，还能遇到不能名状的动物，黑黑的眼珠，遇人便驻足，盯着我们看，突然能明白生活在

大草原的人为什么能与动物建立起如此深厚的感情。

关于转经筒
并非佛教教徒，对于佛殿里面的各种介绍，没有太大的兴趣。以及在拉卜楞寺里，喇嘛的汉语解说，也没听明白多少。但是，对拉卜楞寺的悠久历史有浓烈的兴趣，我们便来到了拥有世界上最长的转经长廊的拉卜楞寺。当天，游客很多，喇嘛很多，藏民很多，在购门票处，很是嘈杂，但是进入到寺院以后，整个环境就变得安静、肃穆、庄重。当地藏族人会一天三回地转转转经筒，每一次都得一个一个地转，每一次都是转完整个长廊的转经筒！或者某个佛前面，虔诚地做磕头，那种虔诚与认真不会被来往的游客所打扰，甚至你能看到，就那么一块地板，已经被磨得很平整光滑！藏族人特别安静，特别虔诚，特别专注地做他们的事情，即使是与人交谈也是尽力压低声音。藏族人很友好，遇到他们，你可以说一声：扎西德勒。他们便会报以微笑，用标准的藏语说：扎西德勒。“扎西德勒”相当于汉语中的吉祥如意。来拉卜楞寺的，无论是游客还是当地藏族人，都会顺着长廊去转动转经筒，铃铛的“叮铃”声连同齿轮转动发出的“咯吱”声，在安静肃穆的氛围下，仿佛转经筒也在一起随人祈福。

关于高反
高反其实就是因为环境气压变化和氧气浓度减少而引起的。也就是说，人的肺活量越大，到高原环境后出现高反的概率越大。此行普遍海拔在3700左右，最高4677，庆幸的是并没有出现传说中的高反。这一次旅程并没有提前吃抗高反的药，但是把药带过去了，在后面的行程中，两位朋友陆续出现高原反应，于是抗高原药终于派上场。不过在高原地区，尤其是海拔越高的地方，由于氧气只有平原的70%，动作一定要慢，不然会喘气。
同行的朋友建议我们应该给这次难忘的旅程起个文艺而小清新的名字。如果一定要起，我想会是“夏花之旅”。泰戈尔说：“使得生如夏花之绚烂”，此次旅行，不辜负绚烂的生命，不辜负热烈的青春！（三水 刘秋云）

醉美堂安



堂安侗寨，位于贵州肇兴侗寨附近海拔千米的大山之上。相比肇兴侗寨、西江千户苗寨的热门，它更像一个养在深闺的女子，隐在深山深处，并未被过度关注。或许正是这样的“劣势”，使它保持了最原始风貌和人文，甚少被外界打扰。

8月的贵州，天高云淡，凉风习习，堂安侗寨距离肇兴侗寨只有几公里的路程，从肇兴侗寨出发，汽车沿着山路盘旋上行。一出肇兴侗寨，盘山公路两旁就满眼都是青青的梯田了，油亮油亮的禾田和树木仿佛刚被雨水洗刷过一样，空气中还弥漫着淡淡的青草味道。随着山势的爬升，梯田从最初的不成形的块状，渐渐形成了层叠的磅礴的气势。半山腰处俯瞰，两座青山相对，层层梯田叠加延伸，两山低洼平整处，宁静祥和的肇兴侗寨吊脚楼错落有致地聚集其中，缕缕炊烟升起，清晨的雾气渐渐散去，一个与世隔绝的世外桃源，就这样呈现在眼前，时间仿佛停顿在那深深的震撼里，让人忘却了身在何处。

汽车沿着山路继续爬升，对于我这个没有见过任何梯田的“大乡里”来说，这短短的20分钟车程处处是风景，满眼是惊喜。当汽车爬上了山顶，也就是堂安侗寨的入口时，我们已经站在了山之巅，视野一下子无限开阔，所有美景尽收眼底，我振臂高呼，兴奋不已。俯瞰脚下，蓝天白云映衬下的连绵青山愈发青绿、明亮，阡陌纵横的梯田大气磅礴，气势恢宏，令人惊叹不已。视野所及之处，白云朵朵在头顶上飘过，时而遮住阳光，把阴影投在梯田之上，时而阳光穿透而过，普照大地。这光与影的结合，青山白云相衬，吊脚楼点缀其中，以及无限向天边延伸的山势，犹如一幅气势磅礴、清新自然的画卷，让人久久留恋、久久回味、久久不愿离去。

进入堂安侗寨，寨中道路蜿蜒曲折，历经岁月洗礼的褐色吊脚楼错落有致分布两旁。侗寨三面环山，依山而建，寨中有一鼓楼，内里木质结构，外镶瓦片，瓦砾边缘画有各式图案，古朴、自然。鼓楼据说是寨民们平时载歌载舞、庆祝节庆的主要场所，

更是展现侗族文化最重要的载体。沿陡峭的山路继续往上，便是通往田间的山径，我们顺着山径漫游，沿途可见悬空的吊脚楼、鱼塘、萨堂、禾田、风雨桥等。小径上偶见行人，挑担而行，纵是崎岖倒也步履轻松。中午时分，吊脚楼炊烟四起，映衬着这绵绵大山，层层梯田，更显得这深山深处的村寨，古朴苍劲、生生不息。

游走在这仿如隔世的寨子里，远望那山高水低、层峦叠嶂的景致，总有一种忘却烦嚣之感。勤劳的侗族人民，遵循着顺其自然的法则，将生活与自然融为一体，造就了这巧夺天工的梯田生态景观，让人肃然起敬。只是，面对艰苦的环境、清贫的生活，是什么让他们在历经时代变迁依旧不离不弃地固守这片土地？是什么使他们能日复一日地过着悠

然自得、与世隔绝的生活？或许，少一点比较、少一点抱怨，是大山给予他们的胸怀，多一点欣赏、多一点感恩，是自然赋予他们的心灵慰藉。

风景在路上，时刻感恩、用心生活。

（总行 唐桂萍）

有一种旅行,叫夏天去草原



夏天是焦躁的，这个季节，需要一场旅行。去远方，去和大海来一次拥抱，去和大草原进行一次亲密接触。

也许每个人的内心深处都有过这样的梦想，和最爱的人去一次大草原，在天苍苍、野茫茫的辽阔天地感受“风吹草低见牛羊”的悠然自得，在野花烂漫、碧波万顷的绚丽世界体味红尘作伴、策马奔腾的潇洒豪放。

在内蒙古东北部就有这样一片独具魅力且很值得一去的大草原——呼伦贝尔大草原。“巍巍兴安岭，滚滚呼伦水。千里草原铺翡翠，天鹅飞来不想回。”这就是呼伦贝尔草原的真实写照。它就像一首无言的诗，一幅立体的画，带您置身于一种莫名的激动与遐想之中。呼伦贝尔位于大兴安岭以西，因呼伦湖、贝尔湖两大湖泊而得名。是世界四大草原之一，因其广袤无垠的草原和松涛激荡的林海而享有“牧草王国”、“绿色净土”和“北国碧玉”等美誉。

出发前，已然怀着要奔赴一场美丽约会的心情，激动得彻夜不能寐。真正融入大草原，心情更是久久不能平静。风光迷人的呼伦贝尔大草原是一片绿色的海洋，马、牛、羊群点缀其中，各种野花争奇斗艳，绚丽多彩，美不胜收。站在草原上，看蓝天上云卷云舒，心胸自然跟着开阔起来；徜徉在青草和野花丛中，纯净干脆，仿佛通向梦的彼岸；在蒙古包喝一杯醇香的奶茶和美酒，体味游牧民族的淳朴和豪爽、在“草景房”里回归自然，忘却烦恼，做一次自由自在的牧民。辽阔的地方总能让人忘记烦恼，此时你会发现，前方是一片真正的艳阳天。

呼伦贝尔不仅有随处可见的大草原，还有“风景美于画”的阿尔山，这里湖水共长天一色，野花青草满地盛开；还有静谧悠远的白桦林，这里郁郁葱葱，曲径通幽；更有水草丰茂的亚洲第

一大湿地——额尔古纳湿地，这里黛山苍苍，浑浩流转……

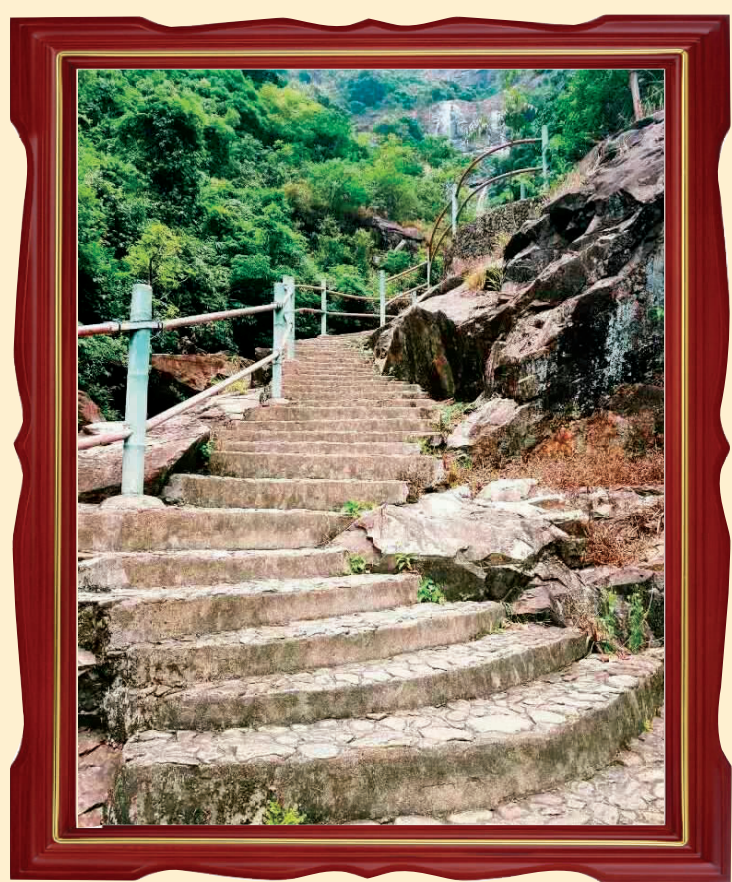
有一种旅行，叫夏天去草原，只有到了草

原，才能真正理解何谓“芳草碧连天”，何谓“一川草色青袅袅”。也只有真正到草原，才能真正体会古人所谓的“无边绿翠凭羊牧，一马飞歌

醉碧青”的劲爽滋味以及“马蹄踏得夕阳碎，卧唱包待月明”的畅快感觉。

（盐步 王升）

足迹·汕尾莲花山



夏末初秋，莲花山脚和风渐起，朝日缓升，霞光微现，晨露渐渐隐退，爬山的游人五人一组，或十人一团，满心欢喜的朝山顶奔去，或许远离城市喧嚣而身处纯净自然的莲花山让他们不自觉的身心雀跃。

让我倍觉惊讶的是，同行的人中有一个小女孩，约摸三岁，双眼皮、长睫毛、小酒窝、西瓜头，好像樱桃小丸子，然而又比樱桃小丸子多了一份调皮和坚韧。她妈妈牵着她，跟随大团，沿着盘旋的石阶一步一步往上爬。一路上，她时而停下来，瞬间定格于妈妈的手机相机里；时而又挣脱妈妈的手，嘟着小嘴，倔强的一人前行，好似一个小小人；时而又蹲在地上，向妈妈嚷着口渴要喝水。然而，全程她却从未退缩，如此天真、可爱、坚强。或许，孩子就是孩子，在她们的世界里，没有荆棘、没有沟壑、也没有急流，其实，童年本就应这般无邪美好，如果记忆有心，多年以后她或许还会记得，原来自己这么勇敢、坚韧。如此，甚好。

历时一个多小时，登至高处，举目远眺，得见青山绿水，倍觉心旷神怡、神清气爽。因为不够高，同行的女孩由她妈妈抱着，嘴角挂上扬十五度的微笑，静静的望向远方，仿佛希冀将千里之内的众景尽收眼底。这一刻，她好像又变得异常安静，不捣蛋、不嚷嚷，也不顾大人们的欢呼，就这么望向远方，好像身处童话里的美好世界。

小女孩她不知道山有多高、路有多长，她只知道一步一步向上爬，所以她没有对前路的畏惧，有的只是倔强的天真和傻傻的坚持。或许，这正是大

人们的世界所需要的，少一点对前路的畏惧，多一点对前路的坚持。心无旁骛，坚持拾级而上，便可登高望远，一目了然。（盐步 宋俐）

乾隆皇寻找平民之乐

何百源

孩提时代喜欢听说书人讲故事，当中就有关于乾隆皇下江南的典故。

其中一个故事叫做《珍珠翡翠白玉汤》。说的是乾隆皇厌倦了宫廷一呼百诺的刻板日子，独自一人游走江南寻找生活的乐趣。一天走到一座破庙，肚子饿极的他见有几个流浪汉在煮食，便走了过去。流浪汉见又来了位流浪者，慷慨地邀请乾隆一起“聚餐”。流浪汉们是将各自乞讨得来的残羹剩饭倒在一起，用破锅再翻煮，竟然也五味杂陈，吃得乾隆胃口大开。

后来乾隆回京入宫，天天山珍海味，胃口全无，愁煞了御厨。一天，乾隆忽然想起江南破庙里的“盛筵”，提出要吃一道“珍珠翡翠白玉汤”，御厨当即用珍珠、翡翠、白玉熬了一道汤，乾隆一尝连说对不对。原来，当初在破庙里吃的是乞讨来的玉米粒、青菜叶子和豆腐以及蕉皮、橘子皮之类一起“混煮”出来的大杂烩。当时乾隆问别的流浪汉这叫什么？流浪汉随口编造这叫珍珠翡翠白玉汤。

有关乾隆的影视作品有许多都是根据此类传说编撰出来的，是一种“野史”。据历史学家考究，乾隆皇虽然下过江南，但决不独自一人到处游走。这些故事除了娱乐成分，是要力图表现一个道理：位居“九五之尊”、锦衣玉食、妻妾成群的帝皇生活未必幸福，他反而羡慕无拘无束的平民之乐。

有媒体报道说，一个人的“幸福指数”，与金钱的关联度只有20%，也就是说，一个亿万富豪的人生，未必就一定比一个无忧无虑仅得温饱的自由人幸福。有一本书上介绍说，文莱国曾有一任国王，是世界上最富有的国家元首之一，连他乘坐的马车都是用黄金打造的。但他的生活一点都不幸福。因为他的两位皇后，整天不停地吵闹，为争宠，更为争夺财产，令这位国王烦死了。

我常常见身边的熟人唉声叹气，因为他的股票一早上跌了几万或者几千。

我不只一次聆听佛山籍著名画家刘春草教授说，他在马来西亚时，有一天一位富豪亲戚去饮咖啡。侍应生将咖啡端上来时，富豪问侍应生，假如不加糖价钱怎样？侍应生说减收两角钱。富豪说，下次上街记得自己带糖。

我有一位朋友，每天都必看“财经新闻”，原来他除现居的一套房，还多购了三套作为“投资”，他常为楼价下跌而惶惶不可终日。

我感觉，上述这些人生，未必比我这个温饱型的人快乐。我很赞同某心理问题专家的观点：一个人生活得是否幸福，很大程度上取决于他（她）的心态。