

秋风送爽好登高

□ 龚本庭

古人历来喜欢在秋天登高望远，东晋著名诗人谢灵运为了登高的方便，还自制了一种前后装有铁齿的木屐，人称“谢公屐”。古人登高，或是悲秋，或是咏物抒怀，或是怀人怀乡，这一习俗也沿袭至今。眼下正值秋风送爽，恰是登高的好时节。

登高一年四季都可进行，春日踏青，夏日避暑，秋季赏菊，冬季看雪，各有不同风景。只不过秋季登高是最理想的时节，经常外出登高远望对人的身体有极大的好处。秋日登高能使人吸收空气中更多的负氧离子，对人的神经系统具有良好的营养和调节安抚作用。从医学角度来说，登高对人的视力、心肺功能、四肢协调能力都有帮助，更能消除体内多余脂肪、延缓人体衰老。

登高眺远也是治疗近视的一个最简捷的办法。站在高处极力远眺，可调节眼肌和晶状体，减轻眼睛的疲劳，改善视力。如果每天早晨、傍晚或大脑疲劳时，在自家的阳台上或登上高处，有规律地转动眼球，远眺山峰、楼顶、塔尖等景物。长年坚持，必对视力大有裨益。

登高，尤其在山间行走，对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能很有益处，同时还能增强心脏的收缩能力。山间道路坎坷不平，穿行此间有益于



别有洞天。摄影 黄文平

改善人体的平衡功能，增强四肢的协调能力，尤其是行走在没有经过人为修饰的路段，可使人体肌纤维增粗、肌肉发达，增强肢体灵活动度。

登高对于老年人来说，更是一项绝佳的运动，对许多老年病都很有帮助。登高除了增强心肺功能外，对心律不齐、血压偏高都有治疗作用。我认识一位老人，他自从坚持登高“长啸”以来，心律不齐问题基本消除，血压也基本稳定。并且，由于“长啸”不辍，他的气管炎得到了较好的控制。另外，在“引颈长啸”基础上加强颈部转动和双臂的旋转，也对颈椎病有很好的治疗作用。这对于办公室人员来讲，

也非常适宜。

秋季是容易使人产生压抑、悲观情绪的季节，但金秋也是天高云淡、秋风送爽的时节。与亲朋好友一道登高畅游，不仅可以尽情饱览名山秀水，观赏大自然的绮丽风光，还能陶冶性情、锻炼意志，使人心胸豁达、身心舒畅。当你登临高处，静观云霞，远眺山河之时，自会产生一种心旷神怡、超然物外的感觉。“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”在登高过程中，不仅可以开阔心胸、消除疲劳，更能培养乐观向上的情绪，保持神志安宁。

现在正值秋高气爽、层林尽染，秋风送爽好登高，闲暇之时且登高去。

粗茶淡饭中有家的味道

□ 易加钧

住家附近新开了一家面馆，面馆雅致，环境清幽，加之店招“重庆小面”，顿时让我有了探幽之心。曾在重庆读书生活了四年，虽然那时并无“重庆小面”之名，但求学生活的四年让我对重庆多少有了一份情感。

走进面馆，扑面而来的简约映入眼帘。简单的桌椅，有着原木的清香；素雅的格局，清爽而大方；重庆街巷的插画，令人产生遁入时空的联想。稍坐片刻，小面上桌。金黄牛肉粒的馨香伴着小葱的嫩白、菠菜的青翠、红油的辛辣，顿时点燃了味蕾。探入碗底，面条与臊子的交融就如舌头与牙齿的触碰，食欲顿生。然而，生活如天气，可预料，但往往也出人意料。塑料碗，不管多么精致，多么以假乱真，但塑料的质地，在面香的氤氲下却总让人有一种嚼蜡之感。匆匆几口小面，一切美好早已烟消，步出面馆，至此不再前去。

近日，去朋友乡下父母家聚会。朋友家是一方小四合院，因其兄妹相继在城里置业安家，老家房屋没有重建整修，故有幸仍保留着曾经乡村小院木头房屋的格局。静坐屋中，厚重的木方，透着时间的痕迹，屋上的青瓦，溢满岁月的沧桑。一杯清茶里，仿佛有一种岁月回归，时间静止，流年轻缓的感觉，恍惚间，顿

生了几分修庐乡间的想法。午饭上桌，青青的蔬菜、自家的腊肉、散放的土鸡肉，一切的色香味都是那么美好，只是，明亮晃眼的钢质餐盘、钢质汤碗让人不觉间生出几份冷淡之感。

我不知道农村的餐桌何时发生了如此之大的变化。尤其是在红白喜事的场合，一次性碗筷大行其道。端着软塌塌纸壳的饭碗，握着纤细瘦小的短筷，九大碗哪还有曾经熟悉的味道和大口喝酒的豪爽？

我喜欢的是，一街边小店，一普通农家，那木质方桌，那拙朴碗筷散发出的气息，它们有着家的味道。近读三毛作品《梦里花落知多少》，很为一段她所描述的朋友家的氛围所感染：“我置身在这么温馨的家庭气氛里，四周散落有致地堆着一大叠舒适的暗花椅垫，古老的木家具散发着清洁而又殷实的气息，雪亮的玻璃窗垂挂着白色荷叶边的纱帘，绿色的盆景错落落地吊着，餐桌早已放好了，低低的灯光下，一盘素雅的野花夹着未点的蜡烛等我们上桌。”

其实，生活并不需要太多的奢华，粗茶淡饭中，端起饭碗就端起了家的温馨。瓷碗的温润，土碗的厚重，竹筷的结实，一粥一饭中有了家的味道，才会在我们心中种下对家深深的念想。

“签到”串连人生

□ 杨力

中央电视台军事与农业频道有一个“中国舆论场”栏目，为了加强与观众的互动，栏目组专门开设了一个公众号，观众如果想参与到节目中去，最简单的方法就是每天坚持到公众号签到，通过签到换取的积分来赢得参与节目或领取奖品的资格。

不可否认，通过“每日签到”确实增加了节目与观众之间的互动，但很多公众号搞签到的深层次目的还是为了市场营销。于是，不少人对此渐渐有了抵触情绪，认为签到不过就是一个儿戏而已。

最初我也一样，在对一个公众号的新鲜感消失以后，每天去那里签到变成了一件勉为其难的鸡肋。既想通过签到换取积分领到奖品，又觉得每天坚持签到是一个遥遥无期的麻烦事，犹豫不决的结果就是经常忘记签到，积分徘徊不前。

但经常关注“签到”这件事，却让我慢慢有了一些触动。签

到初始，每日积分很低，坚持多日后，积分加倍，如果坚持不断，冷不丁某一天会奖励几千积分。这件事说来容易，天天坚持下来却经常自己打自己的脸，你可能每天找出一万个理由，让自己疏忽了“签到”，这一结果不打紧，不但让积分从初始时重新算起，有时也让人很有挫败感。

人都有越战越勇的天性，有了挫败感后，我便每天有意识督促自己去签到。性格上我是个相对急躁的人，每天好像也有做不完的工作，但我不想为自己可能忘记了签到而找借口。有两次，我在连续签到两三个月后因为某一天的疏忽而被打回原形，内心沮丧到了极点，我开始思索这么执拗去签到究竟是为了什么。

那天，我接到了母亲的电话，她提醒我什么时候该去复诊了。两个月前，母亲的眼睛出了一点状况，在当地医院被诊断为眼部神经萎缩，暂时找不到好的

治疗方法。母亲不信邪，非得去上级医院复诊不可，我虽然当时就答应下来了，却一点也没有上心。这一疏忽就是两个月，如果母亲不来电话，恐怕我就会一直疏忽下去。

这次疏忽对我的影响，远比每天疏忽去公众号签到要强得多，让我内心特别愧疚。后来我想，人生中的类似疏忽常常伴随我们的一生，之所以会这样，是因为我们脑子里缺少“签到”这根弦的执行力 and 自我约束力。

细想每个人的一生，其实无时无刻不在“签到”。上班要签到，开会要签到……人从出生那一刻起就是到人世来签到的，走进社会是为事业打拼签到，可以说人的一生就是由一个一个的“签到”串连而成。适时坚持签到，会让我们胸怀执念找准目标，做一个自信果断、善于把握机遇的人，相反，如果经常忘记签到，兴许会错过一路风景，成为一个眼界狭窄的井底之蛙。

重阳忆古榕

□ 方超

老家在川南一个偏僻小镇东街边上有棵高大的老榕树

赶场天，小镇热闹非凡

或许是因为太过熟悉

往来行人喜欢在树下驻足

却很少抬头看一眼百年古榕

树下的常客是一位老鞋匠

炎夏天，常有人来树下喝茶乘凉

夜幕中，三五成群的小孩总爱在树下嬉戏

无忧无虑，一派祥和

记忆中老榕树高大挺拔枝叶茂密

远远望去就像一座小山郁郁葱葱

歪歪扭扭的树干貌似济公和尚

看上去有几分滑稽与不羁

枝干粗壮宛如舒展的手臂托起一抹湛蓝

树荫下正是我儿时玩耍的乐园

数十年后，老家在我记忆里

只剩下了外婆和古榕树

故乡、他乡，渐渐开始纠结

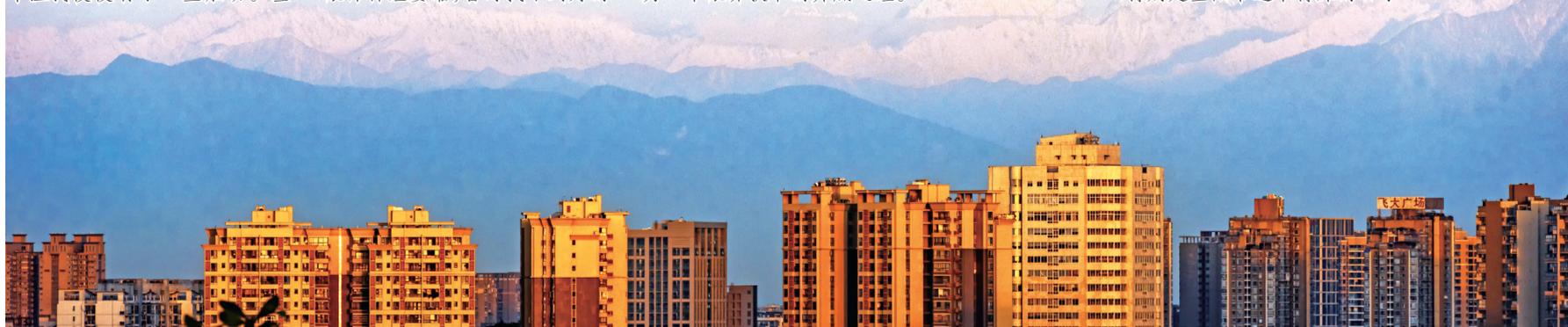
那却是必须守护的乡情与乡魂

如今无论走多远的路登多高的山

再也找不回我的童年

但古榕树已深深植入记忆

特别是重阳节这个特殊的日子……



晨曦中，从成都市区远眺雪山。摄影 杨徐晓