

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便的办法。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。金牛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,母亲的眼睛出了一些状况,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
炎热天,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