

悠游·十八湾

## 夜宿世界屋脊

| 迟悟 文 |

前不久,与友人包车去西藏阿里,在这个号称“世界屋脊之屋脊”,平均海拔4500米以上的神秘地区走了半个月。

人迹罕至地,必有迷人处。一路走来,风光虽好,但吃不好、睡不好,风光再好也白搭。因此进入这蛮荒之地,睡觉一直是我关心的头等大事。欣慰的是,随着近年来的旅游发展和内地的对口支持,夜宿帐篷或者打地铺的事,一去不复返了。

记得到阿里札达县,网上查查,是西藏最小的县城,常住人口仅有七八千人。正愁住哪里,司机把我们带进一个院子,边上有一幢外镶大理石二层楼。里面大厅明亮,接待沙发和服务台一应俱全,与内地的宾馆差不多。让我们很是意外。看宾馆的牌

匾下,有一行小字:“河南省援建”。

阿里地区面积比江苏省大3倍。其地貌,有的像江南,树木葱郁,青稞长势喜人;有的像沙漠,寸草不生。札达县就是这样。整个札达县城建在一个海拔上升山坡上,四周要么是光秃秃的山峰,要么是逶迤起伏土丘,没有一点绿色,似乎县城一切都要靠外面供养。

如果没有内地的对口援助,不知夜宿何处。服务员告诉我,这宾馆是县城里设施最好的建筑,房间里有卫生间,有冲淋。一路下来,夜宿世界屋脊,除了看到河南援建的,还看到过浙江、上海援建的宾馆。

不过随着旅游开发,内地人在阿里开的民宿,也越来越多。安徽六安人小邹,5年前到那曲尼玛县文部南

村开了一家安徽人家。这本是个沿湖而居的自然村庄,近年随着阿里到那曲游客增多,成了一个游客集散地。小邹到了这里,说服了村里的人,沿着岸边的高地,建了一排有二十多个房间的客房。因为窗子对着湖,命名为“湖景房”。平常房费近三百元,旺际涨到六七百元,有时还要预订。

虽然离家远,海拔高,但钱好挣,小邹还准备与藏民协商,再扩建十个房间。

住宿中,还遇到一位河北匡先生,他在塔钦小镇开民宿。这里原属阿里地区普兰县巴嘎乡的一个小村子,因为位于神山冈仁波齐南面,是转山活动的起点,成为转山人的落脚点。电影纪录片《冈仁波齐》轰动一

时,感动无数人,海内外转山者日趋增加。只要转山,第一站肯定到塔钦。匡先生民宿是三合板搭起来的一个简易二层楼,没钢筋水泥砖头,但能住人,也挺结实。建有标准间。不过,经常停电,匡先生备有发电机,每天晚七点发电。虽然收的标准间钱,但发电有限,想真正享受到标间待遇很难,一般没热水,甚至没冷水。

不过,想想这个地方,海拔近5000米,离最近的县城至少200公里以上,能有一躺平睡觉的地方,也就不错了。

我离开塔钦时临近国庆小长假,匡先生经常停电的民宿,标准间预订已涨到千元一晚。是的,世界屋脊已不再人迹罕至,没有匡先生他们的坚守,将放不下一张睡觉的床。

语丝·五里湖

## 晒太阳,孵太阳

| 胡容邈 文 |

老同学在群里发了一张老人们冬天晒太阳的照片,照片及配诗妙趣横生:

不管年少多轻狂,  
老了照样靠南墙。  
哪个还在谈理想,  
一律齐刷刷晒太阳。

冬日晒太阳,古人称之为“负暄”,“夏日纳凉,冬日负暄”,此之谓也。冬天晒太阳,以取暖御寒、保健强身,此习俗在我国历史悠久矣。须知“负暄”之“负”者,背倚也;“暄”者,太阳温暖也。然而,这一古人冬日晒太阳养身法中的精华,却被现代人有所忽视。现代人冬日晒太阳往往是面部、胸腹朝着日光晒太阳,而不大注重背部晒太阳。从中医理论而言,此种只晒面部、胸腹而不晒背部的晒太阳养生法存有缺陷。

中医认为:冬日天寒,大自然处于阴盛阳衰状态,人体须顺应自然,通过晒太阳以强壮阳气,温通经脉。而人体背部乃阳中之阳,是足太阳膀胱经和督脉这两条阳经循行之处。故冬日晒背,可温煦流通这两大经脉,可振奋阳气,抵御寒邪侵害,更易使全身暖和而利养身。

我国古代“负日之暄”的故事就挑明了冬日晒太阳重视晒背部的要领。相传古代一位乡间老者,靠粗麻衣度冬。为御寒取暖,他只能依靠太阳的照晒,尤为注重背部晒太阳。古代文人墨客对这种“冬日负暄”赞不绝口。唐代诗人杜甫吟道:“凛冽倦玄冬,负暄嗜飞阁。”唐代诗人白居易咏道:“杲杲冬日出,照我屋南隅。负暄闭目坐,和气生肌肤。初似饮醇醪,又如蛰者苏。外融百骸畅,中适一念无。旷然归远山,心与虚空俱。”唐代诗人韦应物唱道:“负暄衡门下,望云归远山。但要尊中物,余事岂相关。”明末清初文学批评家金圣叹甚至

觉得“负曝奇温胜若裘”。

现代医学研究亦认为,冬日晒太阳可促进人体血液循环、增进食欲、增强体质;占日光60—70%的红外线,能透过皮肤到皮下组织,对人体起到热刺激作用,从而使血管扩张,加快血液循环,促进体内新陈代谢。怪不得每次阳光越过棉衣爬满皮肤时,人们似乎总感觉到它暖心胸、滋润肝、润及肺,使全身豁然舒展振奋。另外,冬令阳光中的紫外线能杀灭皮肤上的细菌,增强皮肤弹力、光泽和柔和性,提高人体免疫能力,改善体内糖代谢,促进钙、磷代谢和体内维生素D的合成。然而隔着窗户玻璃晒太阳,玻璃会过滤掉太阳光中的部分紫外线,从而减弱紫外线的上述功能。故冬日晒太阳宜直接照晒。冬日晒太阳,还可治疗因冬令日晒时间短而导致的老年季节性精神抑郁,故把冬令阳光言之为一种天然“兴奋剂”也不为过。

晒太阳,吴语则叫“孵太阳”。《汉语方言大词典》载:“孵太阳,在阳光下取暖。”《吴方言词典》载:“孵太阳,指(人)较长时间地晒太阳。”与吴语词“孵茶馆”“孵混堂”的“孵”释意相同。现代吴语文艺作品中亦可时见“孵太阳”这个吴语词。如范小青《光圈》中:“她到天井里看看,蒋骏声在孵太阳看书。”沪剧《陆雅臣卖娘子》:“我正在场角郎孵太阳,拨你骗去上海城隍庙。”

俗话说:“十里不同风。”在同属吴地的常州,吴语“孵太阳”则说写成“向太阳”。从字面上看,“向太阳”则是面向(朝)着太阳孵太阳,与“负暄”似乎背向。但从字意来讲,这个“向”则包含了人们对冬日阳光的向往与享受,因此,我想把这个常州话“向太阳”改成“享太阳”——享受阳光,“享太阳”又与“冬日负暄”不悖。

家庭·广瑞路

## 星光的“星”

| 梁金芬 文 |

《星光里撑一支长篙》,是女儿发表在2009年11月12日《江南晚报》上的习作。描述那年暑假她在英国剑桥大学时,夜晚在康河上划船的欢乐。身临其境的画面感,让我在文字里徜徉在星光下的康河。

“星光的‘星’”,是三岁小外孙的表述语。去年9月1日,他踏进了幼儿园的大门。由此,我借用这句话作题目。

孩子成长的印记,有欢笑有泪水,有无奈更有期盼。微信上的小视频看到:早晨上幼儿园第一天,宝宝大闹着又喊又叫,抗拒着不愿离开父母。这也就罢了,多见。然而画面上是当爸爸的抱着宝宝,陪宝贝一起抹眼泪。当上外婆的我看这视频,特别能理解。

受疫情影响,去年下半年不敢轻易离开无锡。开学的第一天,我心神不定。欣喜伴着牵挂,坐立不安。一大早静候着女儿的微信。“送到幼儿园。没哭。”寥寥数字,终于使我那忐忑不安的心安定下来。

日子,静静地走过。整个9月份,成为我收获的时段。小外孙清晰的语音中,一本正经地对我讲:“外婆,星光幼儿园,是星光的‘星’,光的‘光’。”当我问他老师姓什么啊?回答:“芝麻的‘麻’,麻老师。”还真巧,小班另一位老师姓卜。我就不问了,答案一定是萝卜的“卜”。

日子倏地溜走。4年前春季的那个半夜,我守在产房外,那焦灼,那期待,那度秒如年般的漫长啊!当一个新生命的啼哭声传来,我喜极而泣,幸福无比。一天天的笑声和着一夜夜的哭闹声,一步步地蹒跚学走路,在不知不觉中宝宝一周岁两周岁三周岁……终于上幼儿园啦!我体验着当祖辈的欢喜,也有了更深的人生感悟和享受。

2021年元旦新年我在深圳时,小外孙称自己的小名时,只会说“小

朵”(其实叫“小果”)。如今已能说会道,善于观察,乐于提问。“妈妈,我都没有黑桃干了。”什么是黑桃干?后来我弄明白了:是蔓越莓干,紫黑色的。小果想不起来就自己取了这名称。如今的孩子,真是聪明又机灵。

自从当了外婆,小外孙的点滴变化,牵引我的视线。累,并快乐着。一天早晨去街心公园,他们母子俩歇于路边的长方凳。妈妈剥开一个枇杷。小果问:“妈妈,这个可以吃吗?”答:“这个不能吃。这是枇杷的籽。是它的宝宝。”小果咬了一口肉,一粒核碰落到地上。他专注地盯着看,若有所思地说道:“它的妈妈不在,它不哭。乖乖地在地上睡觉。”又看到一只小蚂蚁朝枇杷核的方向爬去,小果认真地说:“蚂蚁,你不要咬它哦!”过了一会儿,妈妈启发式地问:“小果能不能一个人睡觉啊?会不会哭呢?”小果笑眯眯地答:“我会一个人睡觉。睡醒了我就叫妈妈。”那场景的对话语气及神态,竟是我女儿3周岁时的翻版,惹人喜欢。写到这里,真想给小果一个拥抱。小果喜欢吃葡萄干。一天妈妈问:“给我一颗好不好?”答曰:“给你半颗。你一半,我一半。”他居然把“你一半,我一半”妥妥地用到这里啦。

在大学念书时,我爱读黎巴嫩著名诗人纪伯伦的诗。“生命不会后退,也不在过去停留。人生的任务就是希望。”60多年的岁月痕迹,早已留在我花白的头发上。谁也挡不住时间的脚步。

如今,我已不大在意头上的白发是否多了几许。自然规律,不需过多关注。倒是小外孙在幼儿园的点滴进步,我喜形于色,掩抑不住。“星光的‘星’,光的‘光’”,如此表述在外婆眼里,没有语法上的不通顺、逻辑上的不到位,有的是嘴角的上扬。