

登山处处是风景

□星宇

经常和朋友们一起去登山。大家逃离城市,兴致高昂,进入山林,放飞自我。这周,我们去登永义相交的历山,一座山路陡峭,风景如画的高山。

从山脚起,一行人一字排开,在逶迤的山路拉成一条长龙。起初,山路并不陡,还算缓,山凹处还有农田。未开挖的番薯,初长成的大南瓜,枯黄的南瓜藤上挂着金黄的大南瓜,甚至还看见一洼不小的金黄稻田。同行的一对母女很是开心。久居都市,稼穡难见,女儿就缠着妈妈去看稻田。母亲拗不过,就和大家说了抱歉。母女俩留在了山脚。

剩下的人继续前行,穿过人工林,踏着松软落叶,向山林深处而去。秋天给山林染了色彩,以金黄为主,黄的灯笼树,金的落松叶,漫山遍野,层林染透。山中空气清新,洗尽心肺,让人行走舒畅。

不久,行人踏出的路迹被杂草掩盖,痕迹难辨。还好有个“老登山”,能从蛛丝马迹中找出上山的羊肠小道。众人紧紧跟随,生怕落单。再不久,山路彻底消失在一条山溪石涧。“老登山”经验丰富,一脚踏进山溪,踩着石块毅然前进,在山中,干涸的小溪是一条天然的道路。溯溪千米,登上一块巨大的山石,放眼望去,一条山路重新出现在眼前。

几位朋友已然有些气喘,询问还有多久方能到达山顶。“老登山”说还有一个多小时吧。有些朋友开始犹豫,我们已经爬了一个多小时了,再上去一个多小时,上一趟山,要近三个小时 返程下来,又得三个小时,这样长时间,体力是一个大问题。商量了一会,他们决定留下来原地野炊。这里有山溪,有流水,有巨石,正是野炊的好去处。秋色正浓,大自然的美已经毫无保留地呈现在眼前,到山上,也不过如此吧。在这里,来一次野炊,定然是让人难以忘怀的,那是一种比登山更好的体验吧。

只有五个人继续向上攀爬,眼前有一条路,目前还算明朗,谁又能保证后面路不会再断了呢?五个人执意前进,很快消失在茂密的荆棘丛里,不久深处传来几声喊山,那是他们在给彼此加油打气吧。

沿荆棘丛前行不到一里山路,前进的路果然消失了。一个老者一脚踏空,扭伤了,虽然不太严重,却也无法再行。“老登山”给他砍了一根登山拐杖,他拄着拐杖走了几步,决定返回去和山腰的朋友一起野炊。老者坚持不让大家送他,说自己能够返回,就义无反顾地下山去了。

四个人在蔽日树林中辨明方向,继续爬行,登过一座山岭,眼前绿波铺面打来!碗粗的毛竹林,碧海绿洲

一般,平铺在山间。山风吹过,哗啦啦似青龙摇摆,震撼人心。大家都停了下来,拿出手机拍照摄影,发在登山群里。

不仅他们发了美景照片,母女俩也发了照片。金黄的稻田里,母女笑靥如花,温馨灿烂。山腰野炊的人们点燃了山火,在大石上架起铁锅,煮起了美食。山岭四人,听竹涛阵阵,如歌如号,如痴如醉。一群朋友,在山林各处,享受各自的快乐。

扶着竹子,踏着山土,四人加快了脚步。很快,健硕的四人组到达山顶。从来未曾与天空如此接近,举起手,就可挽住白云。天蓝得纯粹,山绿得纯粹,人净得纯粹。天高云淡,神清气爽,山顶给予登山人最好的嘉奖大概就是这样吧。不,不止这些。放眼四望,远方,城邑如山水大师的简笔淡描,两三点墨色,轻松勾勒而出。近处的山,漫山的林,大师用了重墨浓彩,铺渲而成。此刻,纵然是一个混迹世俗多年的凡人,也被大自然洗涤成最纯真的艺术家。眼是美的,心是美的,人是美的,一切都是美的。

午后时光,四个人准备从另一边下山,欣赏另一种风光。野炊完毕的人们已经到了山脚,准备回城。母女俩已经回城,喝着茶休憩了。大家在群里约定来日再去登山,至于日期,至于和谁,群里都没有细说。

健走西湖

□黄田

这天凌晨,迎着熹微的曙光,我破天荒跟随朋友环绕美丽的西湖健走一圈,手机显示11公里,只花了整整两个小时。我自己都不敢相信!

事情是这样的,这次浙江省企业报协会在杭州举办新闻业务培训班,聘请省内几位著名作家和编辑讲课。和我同住一个房间的朋友也来自永康,表示要珍惜这次难得的学习机会,不能随意旷课去游西湖。但是,到杭州不去西湖,等于白来一趟。培训的酒店距离西湖不远,晚上可边散步边逛西湖,但晚上朦朦胧胧,看不清景物。我以前虽然来过多次西湖,但每次都是来去匆匆,走马观花,浮光掠影,没有仔细欣赏过西湖的“真面目”,特别是没有走过苏堤和白堤,令我一直颇感遗憾。

朋友问我,明天早晨去西湖走一圈怎么样,吃得消吗?我说,可以挑战一下,也等于是自己搞一次健走马拉松。

朋友是个70后,个子不高,比我小10岁。他平时坚持每天早晚锻炼,身体比我好。近三年来,我虽然每天坚持慢跑或散步,但一般每次半小时,最多一个小时。而环绕西湖一圈,大约11公里,需要2小时左右。再加上培训处到西湖3公里,那么来回转一圈就是15公里左右,大约需要3小时。

第二天凌晨5时,我们准时起床,健步走出酒店,沿着笔直宽阔的西湖大道前行。天还没亮,路灯似乎还没睡醒,一闪一闪地眨着疲惫的眼睛。马路上行人和车辆稀少,起得最早的环卫工人还没上班,路边有几家早餐店已开门营业。

我跟在朋友后面,他穿一件黑色T恤,一条黑色短裤,脚蹬一双黑色运动鞋,一眼看上去,就是一个健身爱好者。9月中旬的杭州,虽然未入

秋,但凌晨只有十几摄氏度,晨风吹来,感到寒意阵阵。幸亏我事先做好了准备,穿着长袖衬衫和长裤,不然恐怕受凉感冒。

我们一边聊,一边往前走,大约半小时后,来到了向往已久的西湖景区。

天已麻麻亮,我的身上也微微发热。路上跑步、散步的人越来越多。早醒的碧波一层层荡漾过来,拍打着岸边,发出哗哗的响声。岸边的垂柳,在晨风吹拂下翩翩起舞,犹如美女长长的秀发。

不知不觉,我们走上了苏堤。这是一条笔直平坦的柏油路,全长3公里,一眼望不到头。公路两边,古木参天,枝繁叶茂,遮天蔽日,不愧是旅游胜地和人间天堂。资料记载,苏堤是北宋元祐五年(1090年),诗人苏东坡任杭州知州时,疏浚西湖,用淤泥构筑并历经后世演变而形成的,杭州人民为纪念他治理西湖的功绩,把它命名为“苏堤”。

如果说西湖是美丽的西施,那么苏堤就是系在她身上的一条绿色腰带。太阳在西湖东面慢慢爬上山顶,柔和的霞光照在湖面上,漾起层层金波。正如苏轼诗言:“水光潋滟晴方好,山色空蒙雨亦奇。欲把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜。”远远望去,湖心亭与三潭印月两个岛,就像两艘退役的航空母舰,千百年停泊在那里,任游人观赏。

我们边走边拿出手机拍照,把西湖的美景永远定格在手机里。

一会儿,我们来到白堤。它全长1公里,只有苏堤的三分之一,东起断桥,经锦带桥而止于平湖秋月。据说,白居易任杭州刺史时,曾在钱塘门外的石涵桥附近修筑了一条堤,称为白公堤,如今已经无迹可寻了。现在这条白堤,虽与白居易主持修筑的白堤不在一个方位,但为缅怀这位对杭州

作出杰出贡献的“老市长”,又因那时路面铺了一层白沙,故此名为白堤。

白堤宽阔而敞亮,春日,杨柳依依,婆娑起舞,桃花灼灼,游人如织,热闹非凡。秋天,景象虽然不如春天,但游人仍然络绎不绝,如过江之卿。

不怕笑话,我以前由于孤陋寡闻,还真分不清苏堤和白堤,以为白堤就是苏堤,苏堤就是白堤。今天亲临西湖,才恍然大悟,原来苏堤和白堤就像一对好姐妹,苏堤似大姐般长袖善舞,白堤似小妹般婀娜多姿,她们手拉手在西湖两岸轻歌曼舞,为千千万万游客带来了美不胜收的风景。

穿过断桥,我们来到西湖东岸,看到一群群大叔大妈在跳广场舞,动听的乐曲,优美的舞姿,形成一道亮丽的风景线。这时,路上行人越来越多,来来往往,匆匆忙忙,奔向各自的诗和远方。

我们边走边聊回到酒店,抬头看手机刚好8点,来回转一圈整整3个小时。我虽然有点腰酸腿痛,但相信还能走几公里路。

朋友说,经常健走有很多好处,可以预防心脏病、动脉硬化、糖尿病、老年痴呆、膝关节功能、腿力衰退,还能避免脂肪肝,缓解骨质疏松,消除压力,帮助睡眠等等。看来,回单位后我还要多多健走。

这次杭州之旅,不仅学到了专业知识,又结识了几位作家编辑,还游览了美丽西湖,锻炼了身体,真是一举多得。

更令我欣慰的是,这次健走西湖,让我深深体会到,只要有坚定的意志和顽强的毅力,永不放弃的精神,就没有爬不过的坎,没有克服不了的困难,也没有战胜不了对手。在人生征途上就要敢于挑战自己的极限!



把美好的时光
浪费在美好的声音里
朗读频道

永康日报社 永康市作家协会

九九重阳， 盘龙谷曲水流觞 雅集小记(外一首)

□章锦水

松林之下,有曲水,有清流。
磐石蹲守每一洄转处,是一个逗号,
再往下的弯曲,是一个个问号。
穿汉服的人有胖有瘦,一律峨冠博带,
左手一只手机,右手一支毛笔。
飞花令自东晋传来,然后一句句诗
恰到好处地舌吐莲花。
水面上飘动的小红枣,
只有花神的红酥手与竹兜可以打捞。
秀才词穷时,红着脸喝下一杯酒,
继续搜肠刮肚,
更多的人像是满腹经纶,对答如流,
更多的人置身诗外,
却暗暗地思忖诗句接龙的可能。
我想,我还真敬佩他们,
背诵过唐诗宋词,我没回到唐宋时代。
写过几首现代汉诗,
我也换不回几斗米粮。
自以为是诗人,
却常读不懂典故与平仄。
兰亭雅集是盘龙谷今日的一场向往,
我愿深入其境,
但待酒觞晃晃悠悠流到了眼前,
心中又不免惶然:
我该如何吟诵岁月这首短诗?
哈哈,生活这杯酒,我还是干了把,
或奖或罚,全凭命运的流水。

晨 红蜻蜓栖上荷花

一场雨后,水滴并未在荷花上逗留,
风吹过,一缕缕吹动花瓣的红。

蜻蜓着红装飞来了,
透明的翅膀扇动空气中的甜。

它找到了一座小小的堡垒,
圆润、美丽而又封建。

它可以凌驾其上,做一个王。
明天,花苞绽开必是一幕冠冕盛典。

我静静地站在低处,屏住呼吸。
它拈花微笑,像一朵洒落的红云。



山川大药房

义丰号地址 望春东路86号
电话 0579-87830120 87126908
西站店地址 城北西路220号
电话 0579-87117752