

读书,让灵魂优雅起来

刘云燕

村上春树在《挪威的森林》中写道:“我只嗅嗅一下书香,抚摸一下书页,便油然而生一股幸福之感。”一语道出我不能表达的感受。读书,让人的精神世界丰富而充盈,让我们的思想豁然开朗。

古人推崇半床月光半床书的意境。我也喜欢在夜晚宁静之时,与书为伴。月光如水,灯光温柔。此时,你可以慢慢地与先贤对话,聆听智者的声音,甚至去经历你永远不可以经历的人生,也可以随着作者踏遍人间美好,去感受世间的万种风情。当我读罢,将书随意地放在床的一侧,拧灭台灯。此时,月光从窗子里透过来,明亮亮的,仿佛是洒了一层薄薄的纱,在书页上泛着朦胧的光。

读书,是用来修心的,让人的心境宽广,眼界丰富。喜欢读余秋雨先生的《行者无疆》。这本书记录了余秋雨先生走过欧洲二十多个国家的随笔。行者,是行者的人。无疆,是没有界域的限制。我随着先生的脚步,去领略异国他乡的美好。他写道:“就城市而言,如果所遇所见都年轻亮丽,那一定是火候未到,弦琴未谐。这就像写作,当形容词如女郎盛妆,排比句如情人并肩,那就一定尚未进入文章之道。文章的极致如老街疏桐,桐下旧座,座间闲谈,精致散漫。”读来,总是颇有深意。

读一本好书,仿佛也在参悟着岁月。书不说话,却似乎无时无刻地与心灵进行着对话,促进我们向内追寻。它用简单的字迹,丰富着我们的阅历,与自己的开放和接纳,完善着我们精神的世界。喜欢读《平凡的世界》,喜欢书中可亲可爱的人物。让我们和着主人公一起流泪,一起微笑。生活,从来不会一帆风顺,正如作家路遥所说:“一个平凡而普通的人,时时都会感到被生活的狂涛巨浪所淹没。”可是,我们在面对苦难时,也要勇敢向前,因为真正热爱生活的人,再大的风浪也不能退缩。笑着流泪,哭着微笑,才是生活的本真。生活再苦,再难,我们依然要热爱生活,并努力把每一天过得充实,可爱。

余秋雨谈阅读时说:“只有书籍,能把辽阔的时间浇灌给你,能把一切高贵生命早已飘散的信号传递给你,能把无数的智慧和美好对比着愚昧和丑陋一起呈现给你。区区五尺之躯,短短几十年光阴,居然能驰骋古今,经天纬地,这种奇迹的产生,至少有一半要归功于阅读。”

读书的魅力,在于单纯地享受读书之趣。我喜欢读汪曾祺的散文,平淡的生活小事,居然可以如此有滋有味,妙趣横生。我喜欢读古典的名著,那些经历了时光,依然散发着耀耀人文光芒的文字,是人类共同财富。读书中,妙趣横生。让人忘记所有的孤独与辛苦。我们读《猎人笔记》感受那份人性的光辉;我们读《麦田的守望者》感受文学经典的魅力与光芒;我们书写文字,缩短心与手的距离,一切变得那么快乐而美妙。

黄山谷说:“人不读书,则尘俗生其间,照镜则面目可憎,对人则语言无味。”林语堂也曾说:“爱读书的人,灵魂都会优雅起来”。读书,是最低廉的投资,我也希望通过不懈地读书,如春风化雨般,慢慢成为一个蕙质兰心的女人。

藏地桃花

(外一首)

罗蒙

从四川到昌都
春天,足足要走一个月
这是桃花给出的答案
这个季节,我的家乡
桃子缀满枝头
它们埋首于甜蜜的事业
在藏东,大地依旧萧瑟
白雪陆续起身离去
阳光还没把尘世捂暖
牛羊在旷野里徘徊
泥土深处,青草正暗自积蓄力量
等待着春风的号令
而桃花,有孤注一掷的勇气
掏出内心的火焰
一步步,攀上陡峭的枝条
有谁知道,海拔3600米的高处
一朵小小的桃花
完成了冬与春的交接

桃花开

这是桃花的季节
在觉龙沟,春风吹过的地方
大片的粉红喷薄而出
春光洒满的欢欣里
每一朵蓓蕾
都在按自己的想法开花
每朵花,都暗暗较着劲
不管不顾地开
没日没夜地开
一朵比一朵热烈
一朵比一朵灿烂
山河陷于沸腾般的眩晕
一生中最美的我
遇上最美的觉龙沟,仿佛
返回心灵的故乡
我把我的春天托付给了这里
十万朵桃花
用芬芳为我卸下满身的风尘

缺氧二三事

黄国辉

的过去,拉萨的生活已经开始在我面前真正展开了。

事实证明,每个人的身体多少存在个体差异,而人体又总是处在不断的自我调整与修复当中的。同批进藏的援藏同事们,有高原反应更甚于我的,当然也有适应非常之快的。之后我也曾遇到过一位不远千里进藏旅游的耄耋老人,据她女儿说,老人天天在家里沉迷于大美西藏的图片,最后终于不顾家人朋友的反对,执意要上高原。让人惊奇的是,老人进藏以后身体竟无半点不适,反过来还在不停照顾陪同前来的后辈家人。有一晚我们在一家藏餐厅里一起用餐,整桌人胃口最好的也是那位老人。后来听说,他又到了海拔更高一些的日喀则,甚至驱车去了海拔5200米的珠峰大本营。这不由得让人感叹人作为自然生物体,所蕴含的巨大的个体差异与神秘的适应力。

后来我经常被问到的另外一个问题就是,平时在西藏,你吸氧吗?当然,只要有条件,氧气还是要经常补充的。

自从初次进藏受过缺氧的折磨以后,很多援藏的同事开始商量着购置平时需要常用的吸氧设备。我在宾馆时,就已在网络购物车里放了好几款,后来才发现不用再买。在我宿舍里,有一个前几批中国作协的援藏前辈留下的制氧机,看起来方方正正愣头愣脑,个头儿像一个矮矮的单门冰箱那么大,上面的“医用”两字倒颇让人放心。为了验证它是否还能用,我专门把一根只留着一点火星的火柴头靠近它的出氧口,只听“扑”的一声,火柴棍又旺旺地燃烧起来。我心想,这可又省了我一大笔开销。

听从援藏医生的建议,在西藏的每一个夜晚,只要条件允许,我都保持着睡觉前吸氧半个小时以上的习惯,争取在每个夜晚都迎来一次酣畅的睡眠。当然,随着身体对环境的不断适应,后来即使不吸氧,睡觉也已不太成为问题,唯一与在北京时的不同,就是睡眠很浅,几乎每天晚上都会醒来一两次。

在西藏,想睡一个睁眼就是明媚清晨的囫囵觉,真是有些困难。

易忘记。晚饭后,一起就餐的几位援友们相约着出去走走,北京话叫“遛食儿”。说着话聊着天,身体中那些小小的不适很快又就被淡忘。当得知我们所住的宾馆离布达拉宫广场不远,便索性一路走了个来回,差不多3公里路程。

以后后来的经验看,初上高原进行这么长距离的步行,成了高原反应最直接的导火索。要知道,在拉萨走路,几乎就相当于在平原的慢跑。

所以,缺氧的反噬终于来了。雨季的拉萨,夜里时时会风雨交加,我和老梁两人躺在床上,感受着严重高反带来的头疼欲裂的痛楚,最关键的是,辗转反侧,相伴无眠。手环上的心跳数字在夜色的静息中,始终保持着110以上的狰狞面目,让我甚至开始联想自己是否真的无法适应这里的环境,明天天亮,我会不会又被下一趟飞机送回北京。

就那样熬过一个长夜,第二天早餐也注定食之无味。饭后急忙找到住在宾馆的医生,他测了测我的血氧,便让我坐在一只巨大的氧气罐边,给我挂上鼻管,让我吸氧。

毫不夸张地说,那是我这辈子第一次意识到氧气对人到底有多重要!不到一刻钟,血氧上升,心跳缓解,忽然涌上来的困意竟然让我非常欣喜。于是从医生那里出来,我立马约上老梁一起到附近的药店,买回来一只氧气枕头,回到房间补觉。

现在想起来真是有些可笑,区区一只氧气枕,如何能救得了二十四小时处在缺氧状态的身体之急呢?

经过两个几乎无眠的夜晚之后,第三天受援单位派人来接洽,把援派干部各自接走。因为上一批援藏同事的宿舍腾出后仍在整理,我和老梁被安置在西藏文联旁边的宾馆里暂住。那一晚,有了单位准备的大瓶装氧气的辅助,我们两人都睡了进藏以来的第一个安稳觉。当第二天清晨从梦境中醒来,一睁眼发现窗外竟然早已阳光一片,那种似乎已经久违的畅快不可言喻。站起身,拉开窗帘,光线涌进来了,人的身影涌进来了,清脆的鸟鸣涌进来了,好像随着这一夜

我的第二故乡

—纪念对口援藏30周年

氧气占空气含量的21%,这是我在中学时学过的知识点。但氧气作为最寻常不过的生存必需,却往往又被我们所忽视。直至我因为援藏到了西藏,这里气压低,空气稀薄,氧气也同样稀薄。但也正因其稀薄,也越发显得可贵。在我参加援藏工作的三年中,对缺氧的适应,与缺氧的抗争,可以说一刻也未曾停息过。

进藏之前的培训,老西藏的现身说法为我们这些高原新人上了一道紧箍咒,要缓缓慢行,要逐渐适应,要注意保暖,前几天不要洗澡……凡此种种,一切皆从安全与健康出发的叮嘱,我都记在随身的笔记本上,时时翻看,不敢大意。尤其前几年因为各种原因疏于锻炼,步人不惑之年后的疲弱已经显现。于我而言,这些叮咛在内心激起了一些隐隐的恐惧。

2016年7月27日,我们飞抵拉萨。把随身的行李挂上姓名牌,从北京培训点出发时就与我们分开了,再见的时候,已是在拉萨入住的宾馆房间里。不知情的,当然会感恩接送服务的周到,而其中最重要的原因,却是因为缺氧:我们根本搬不了那些行李。

飞机在贡嘎机场停好,从舷梯走下飞机,迎接的哈达挂上脖颈,兴奋之中,脚下略为发飘的感觉便被忽视了,头脑中些许的晕眩,也被认为只是连续4个小时飞行之后的困顿初醒。哪里有什么缺氧?

真开始感到缺氧,则是到了宾馆以后。我和中国文联援派的老梁同住一个标准间,房间分配在二楼。当我从宾馆大厅办完入住手续走到楼梯口时,才忽然发现不知从什么时候起,自己有了喘不上气的感觉。在楼梯下迟疑徘徊的十几秒时间中,饭店的一个女服务员一手拎一只大行李箱三步并作两步往楼上走,其中有一只正是我的。而此时的我,却已经顾不上那点无法向她施出援手的男性的自尊了,急剧加速的心跳第一次明确地警示我:这里是海拔3600多米的高原。

那一层楼梯,成了我进藏以来所接受到的第一个考验。

身体的感受是最真实的,但人却总是容



征文启事

为深入学习贯彻习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想,以铸牢中华民族共同体意识为主线,着力构筑中华民族共有精神家园,为全社会深入开展民族团结进步创建营造良好氛围,西藏日报副刊“书香西藏”栏目将以“铸牢中华民族共同体意识”为主题,面向社会征稿。

征稿要求:

- (1)以铸牢中华民族共同体意识为主线,充分展现各族群众之间真情交融、手足相亲、守望相助的感人事迹,全面展示西藏各族人民像石榴籽一样紧紧抱在一起,共同建设伟大祖国、共同创造美好生活的精神风貌。
- (2)字数在1500字左右。
- (3)作品须为个人原创作品。
- (4)投稿邮箱:zxwyfk@163.com 请注明“书香西藏”栏目,并附上作者联系地址和联系手机号码。

稿件一经采用,稿酬从优。

西藏日报社

无愧青春献革命

罗培

我叫罗培,1934年出生在山南地区浪卡子县索杰村一户农奴家庭。在旧西藏,因为地主间相互抵债,我还没满十三岁,就被卖到一百多公里外的洛扎县贡祖村另一户地主家放牧。旧西藏对于我而言,是苦难的代名词:当了十几年的农奴,受了十几年的奴役,羊圈是我的家,穿不暖吃不饱,更谈不上自由,是共产党给了我幸福与自由,改变了我的命运,我一直怀揣着一颗感恩的心,歌颂改变自己命运的共产党。

解放军进藏时,看到我性格开朗、爱唱歌,备受他们的喜爱,在了解当地地区情和议事时经常邀请我,我自己也很珍惜这份信任,一心一意解放军服务。解放军繁忙时,将很多重要事情交给我去办,甚至一些重要的信件和物品委托我送至县上的部队。在众多年轻群众当中,我成为了解放军首选的通讯员。

1959年,平息叛乱后,残余的叛乱分子逃到相对隐蔽的贡祖村。由于贡祖村地势险峻、山沟较多,给解放军抓捕叛乱分子带来极大困难,我自愿冒着生命危险与残余匪徒斗争,经过3个多月的追逐,最终在一个隐蔽的洞穴里抓住了叛乱分子头目,收缴了大量武器装备。

后来,我的事迹受到上级领导的嘉许。

1962年,我带领村民修建洛扎县至格区扎嘎村段道路时,突然听到工友旺堆的呼救声。我回头一看,山上滚下的一块大石头压在旺堆腿上,身下的岩石又摇摇欲坠。情势危急,来不及多想,我义无反顾上前相救。旺堆因病去世前,仍念念不忘我的救命之情。

在西藏和平解放和民主改革那段艰难岁月里,我冒着被敌对势力报复的危险,带头拥护共产党,主动上前迎金珠玛米的马,带头参与到与封建残余势力的斗争中。民主改革时期,我积极服从当地党组织和军队的领导,讴歌中国共产党好、解放军好,带领人民群众投入到分田地、促生产、建家园的伟大事业中,用实际行动影响身边的人。

在村民的普遍信任和推荐下,1959年至1964年,我被当选为村干部。在解放军的帮助下,我和村民们对新生活满怀憧憬,积极投入到开荒造田、新修水渠、开展绿化、促进生产、重建家园。人民公社时期,贡祖村地处高山,运输全靠人背马驮,发展经济最重要的是养马,而在吃大锅饭的年代,谁也不愿意长年累月地独自在山上养马,我主动申请卸任村干

我经常被问到的第三个问题是:再上高原,还会有高原反应吗?

人的身体面对新环境会调整会适应,但也永远不会说谎。至少对我来说,每一次上高原,都是一次新的与高反抗争的经历。唯一不同的,是经历过之后,心理建设的强大为身体的斗争提供了更为理性的认知和更为平和的心态。

在西藏工作期间,有出差,也有休假,有机会回到低海拔地区,我们都称为“补氧”。但常在高原的人都有一种普遍的共识,那就是频繁地往来,对身体反而无益。因为在高原与平原之间的奔波中,人体要不断地在两种气压环境中变换调整,就难以持续保持一种稳定的状态,单从人的主观感受来说,是极不舒服的。

高原环境是缺氧,回到平原地带,就会变成醉氧。醉氧的表现,就是犯困、嗜睡。休假还好好说,回家倒头睡几个大觉,度过最头昏脑胀的醉氧期便好。出差则不然了,带着工作任务,节奏但凡快一些,身体便偶尔会提出些小小的抗议。有人调侃,从西藏到北京开会,如果受不住醉氧的困意睡着了,连主持人都会原谅你的。这当然是玩笑,但借此对高海拔地区的人们多一分理解却是应该的。援藏期间,一位藏族同事大姐找到我,告诉我她在北京有个一周的培训任务,她央我:要不还是你去吧,你回去是回家,我去可是真的太受不了那种低原反应了!当然最后仍是她去的,而据说她退休之前,还查出了高原性心脏病。

所以,适应并不等于一定适合,无论谁,长期缺氧的环境始终是对人体的一种考验。每次重返高原,我虽习惯了那里的生活,但仍需要给自己的身体两三天适应期,唯一与初上高原不同的是,我不再会紧张得不知所措了。和我们一样,长期生活在那里的朋友们,如上面所说那位大姐,我们一起爬上四层的办公楼时,都一样会上气不接下气。那时我会想,原来在北京生活时,我们并没意识到,自己的生命其实是多么富足。

(作者系中国文联第八批援藏干部)