

山行絮语

赵 主 明

（下）

自觉珍惜

一位内行朋友告诉我，办公室的负氧离子每立方厘米一百个左右，紧闭门窗开着空调的房间十个不到，海滨和山泉瀑布旁高达上万个，山林里头三四千个。人在两千个左右的环境里，感觉就已经很舒畅了。

负离子被认为是空气中的维生素，具有镇静、催眠、镇痛、镇咳、止痒、利尿、增食欲、降血压之功效。雷雨过后，人们感到心情舒畅，就是因为空气中的负氧离子增多。而长期停留在空调房间，因空气中负离子经过一系列空调净化处理和漫长通风管道后几乎全部消失，便会感到胸闷、头晕、乏力、工作效率和健康状况下降，这就是“空调综合征”。

我每次到了大山里，就觉得神清气爽。林木森森，芳草萋萋，鸟叫虫唱，野花芬芳，空气感觉不到污浊的成分，耳朵里听不见烦人的噪音，呼吸着清新润肺的空气，享受着树冠筛落后柔和的阳光，欣赏着如诗如画般的风景，聆听着动听悦耳的天籁之音，幸福愉悦的感觉油然而生。

这一切，是大自然无私的赐予，过去免费，现在免费，希望将来还能免费。久居城市尤其是大城市里的民众，对于大自然的美好，尽情享受已成奢侈。有的地方，甚至要花钱吸氧。据说在国外有的地方，还有出售新鲜空气的，那是人类的悲哀，人为地破坏了环境，受到大自然的惩罚，自作自受！

别指望一直平坦

汗流浹背之时，遇到了平坦小道。山顶之上，常有这种际遇。

小道虽窄，走起来却比较轻松。

但是，平坦的山路不长，还没等您缓过劲，又需要爬上爬下。

不管你愿意不愿意，只要选择了爬山，就有许多无奈。跟人生差不多。

世上的路，哪能都平坦？遇到了平坦的路，千万不要以为会平坦下去，说不定陡坡就在前面不远。

山路的平坦非常有限。不同的山路，有不同的特点。有难有易，看你如何选择。有些山路，平坦不多，上下曲弯坑洼是其主流。登高多，要有攀爬多少步的打算。一份付出，一分收获。付出是花，收获是果。

所以，人生不要期望一帆风顺。一帆风顺是一厢情愿，是良好的祝福。欲达理想境界，首先具备经得起风浪的毅力和本事。咬定青山不放松，不管风吹浪打，胜似闲庭信步。

错觉

俗话说，耳听为虚，眼见是真。

其实，有时候，亲眼所见，也未必真实。

抛除弄虚作假的因素，视觉本身也会有误差。

登山时，常碰到这样情：爬过一坡又一坡，登上一峰又一峰，伫立此峰看彼峰，往往觉得彼峰高。

是高吗？不一定。

有高，有平，还有低。

为什么看起来却有高的感觉呢？是错觉。

人在旅途，也难免出现错觉。只是错觉不可太多。多了，就上当受骗，吃亏摔跤。

减少错觉，避免决策失误，一方面要充实知识，积累慧力；另一方面，要擦亮眼睛，增强透视力；再者，注意在实践中吸取经验教训。

精绝

山峦起伏，青翠欲流。

春日融融的时节，山上到处充满生机。

百鸟合唱，千虫共鸣，阵风过林，涛声盈耳。寻声而望，看不清鸟，也看不清虫，更看不清风。不知唱着的是些什么鸟，叫着的是些什么虫，刮着的是哪来的风。

只见乔木森森，灌木丛丛，野草萋萋，山花灿灿。

然而，无论高大的乔木，低矮的灌木，还是匍匐的小草，盛开的花朵，有许多我都叫不出名字。

想来，人生苦短，精力有限，要想万事通，难！

那么，精通一门，便学有所问；深入透彻，便是专家。

人生在世，何必追求事事完美？把一两件事做得精美，岂不美哉！

平常事，做到极致，就是绝招！

山路依旧

山还是那座山，路还是那条路，林还是那样的林，石还是那块石，然而，物虽旧而人变也！

每天的阳光是新的，每场雨露是新的，每阵山风是新的，每片嫩叶是新的，每朵鲜花是新的，每到秋后，爬山人也有许多是新的。

每日清晨，攀爬此山的人最多。从天麻麻亮到日上林梢，三三两两，路路行行，络绎不绝。

呼喊声，唱歌声，音乐声，交谈声，或大或小，或远或近，或高昂或低柔，断断续续，回响在密林中。

上山的，有老有小，多数是中老年人。有的坚持了多年，几乎风雨无阻。这类人是长期居住在市里的居民。

女性中，多是陪读者。她们人到中年，身体大多富态，在市里暂居，陪孩子了却一桩心事。

山脚下，有座重点高中，升学率在市里首屈一指。望子成龙的父母们，不仅期望把子女送入该校读书，一些有条件的人还把亲属送来侍读。

有的市民抓住商机，在学校周围建房出租。侍读的也就有了居处。三年一个轮回。也有复读的，侍读人就得多住一年。

孩子上学去了，女人们没事，结伴登山。一来锻炼了身体，二来打发了时间，省得寂寞。

日换星移，春去秋来，每年都有学生毕业，侍读的老人随之离去。每年都有新生入学，侍读的新人随之而来。

因此，爬山队伍里，每年都有许多新的面孔。新女人跟着老女人，开始了上千天陪读的枯燥生活。

一开始不习惯，难免一心挂两肠。在家里想孩子，出门想丈夫。慢慢地，磨炼了心境，安然于新环境。

她们边爬山，边聊天。老家里的张家长，李家短；现实中的左邻短，右舍长；买什么菜，做什么饭；孩子的脾性优劣，饮食偏好，等等，都是交谈的热点。

有的打单溜。边爬边弄手机，或发信息，或打电话。有人经过身边时，便侧身遮掩，或者压低说话声音。其行为令人遐想；隐私？暧昧？

有的居住三年，竟然住出了情感。孩子毕业，自己回到了老家，还抽空回来重行旧路，言语间，流露出恋恋不舍的思想。

或许，在陪读的日子里，积累了一段深深的情愫。

山巍巍，水潺潺，林森森，花灿灿，山形未改，巨石安然。

然而，山里的生机一刻没停，天天在变。落叶有序，蝶飞翩翩，四季轮回，兴衰井然。不变的是规律，变化的是表象。不变的是相对，变化的是必然。

难易之时

上山难，下山易。

难者，耗体力，需毅力。尤其初上，难免腿酸，气短，头晕，胸闷。

因而，要沉住气，悠着劲，慢慢来，不可心浮气躁，企图一步登天。

因人而异，快慢适当。能快则快，当慢则慢。可以慢上，但不要停，更不要退。慢是为了快，能够循序渐进。停了退了等于半途而废，等于前功尽弃，可惜了无限风光。

易者，藏危机，须谨慎。轻松而不放松，顺当不失警惕。山路覆盖的沙石，最易滑倒行人。山岩绊脚，陡坡腿颤，不可麻痹大意。俗话说，小心无大差，就是这个道理。稳住神，走实在，步步为营，一步一个脚印，严防失足。

雨中山行

夜里下了场小雨，清晨，仍然淅淅沥沥。

小雨，并未阻断登山人的脚步，天刚麻麻亮，登山人的吆喝声就一声声传来。

还是带把伞吧，这样想着，就顺手掂了一把，但是没有马上撑开。

雨不大，雨点却稠，落在脸上，点点冰凉，夹杂着麻麻的感觉。

淋会儿雨精神清爽，但眼看衣裳快湿了，必须撑开雨伞了。

举着把花伞，在雨中独自山行，有一种超凡脱俗的感觉。漫不经意，看下一伞柄，“天堂伞”，出自杭州。

上有天堂，下有苏杭。活着不去苏杭，死了也冤枉。这是我小时候就听到的口头语。

后来，苏杭都去了，而且不止一次。天堂不如此吗？如今的家乡，山清水秀，不亚于苏杭！

就宜居环境而言，这里似乎更好。不仅风光好，而且没有什么污染。现在，能够生活在一片净土上是多么的不易啊。

我脚下的山，就是一片净土。但是，不可麻痹。上山的人多了，污物也就有了。如果保护不好，会弄得蓬头垢面的。

到达半山腰时，不时碰到下山的人。他们都是早行者。有的人天不亮就上去了。

早行人三三两两，结伴而行，陆续下山，并且边走边叙，比较热闹。话题不同，随心而语，没有什么主题。一人开头，同行者往往跟着溜。

我与他们不时擦身而过，见到熟人，互相打个招呼。无非是“早啊”，“才上来呀”之类。

他们的闲叙，我也断断续续听到一些内容。

“节日高速公路堵车，不收费对谁有利？普通老百姓？他们没有车呀。受益的还是那些有钱的人。”

“现在有人坐在屋里想点子，不知道老百姓心里想什么。有些事，表面看还不错，做起来，脱离实际。”

“现在的城里人，光靠工资买得起房子吗？每月那几个死钱，不吃不喝，也不够啊！房价太贵了。”

“天天说钓鱼岛的事，有用吗？不狠狠揍他几下，给他点颜色看看，他怎么能知道疼？”

叙话无拘无束，每群人都各有各的话题。看看前后没人时候，我也表现一下，吼几句老歌，或者来段京剧。

好多老歌，调子都不陌生，只是词记不全了。只有对着字幕，才能唱完整。

不过，唱不完整也没什么关系，谁都不会关注一个上山的人唱的好劣。

大家只是把边走边唱，与边走边吼等同起来，吐故纳新，排排肺里浊气。

雨落山林，沙沙作响。树干湿了，地面没水。空气湿润清新，好适于山行啊。

想到这里，我便加快了步伐，向着预定的峰顶攀爬。

这山巴望那山高

这山巴望那山高，是一种心理状态。应该从两个方面看待这个问题。

第一，水向低处流，人往高处走。鸟择良木而栖，人选明主而随。在事业中，不满足于现状，坚持不懈，不断攀向新的高度，无可非议。

第二，心性浮躁，见异思迁，不安心本职工作。孩子自己的好，老婆人家的好，隔锅饭是香的。

其实，三百六十行，行行出状元。干一行爱一行干一行才有出息。有德有才，干啥啥成。无德无才，再好的行当也难保不砸锅。

做事业最忌讳三心二意。立足本职，有所作为，便是康庄大道。心性宜高，志向宜远，工作宜实。一步一个脚印，不停地往上攀爬，总会有一览众山小的时候。

遗失声明

兹有赵献民所有的房屋坐落于信阳市工区路542号，房屋所有权证号为信房权证浉河区字第0290066号，为混合结构1套，建筑面积117.62平方米，因不慎丢失，特声明作废。

声明人：赵献民

2013年5月28日

 信阳现代男科医院 ★★ 新农合定点医院 ★★		
专业男科 成就健康男人		
 男性健康热线 0376-6565888		
诊疗科目	前列腺疾病	泌尿生殖感染
不育不育症	微创生殖整形	性功能障碍
性健康咨询		
地址：信阳市工区路四里棚		
<small>【火车站乘1/8/16/18路车】 【四里棚菜市场站下车即可】 【德】医【2010】第04-09-133号</small>		

美丽的儿歌 生动的教材

——喜读涂彪儿歌集《绿色的小草》

□刘育贤

几乎每一个人的童年都是在母亲的摇篮曲中长大的，母亲的摇篮曲不用说就是在哄孩子入睡和教孩子说话以及教育孩子所唱所念的儿歌。这些儿歌肯定都是孩子爱听的儿歌，孩子爱听的儿歌肯定都是美丽的儿歌。母亲要通过这些简单易懂、能打动孩子心灵的儿歌来教育孩子，使得孩子从幼小的心灵开始就接受有益的教育而健康地成长，无疑这些儿歌都是生动的教材。

当我读了诗人、作家涂彪的儿歌集《绿色的小草》，最突出的感觉就是：这是一本美丽的儿歌，这是一本生动的教材。请看这首《平平安安回到家》：“蚂蚁排队墙根爬，/担心有人踩伤它，/一个挨着一个走，/平平安安回到家。”多么形象的描写啊！读着这首儿歌就像有人在我的耳

再见博克拉

□周 焰

已经是第三次去博克拉了，那条长长的小街，依然安静的喧嚣着，用她特有的方式，欢迎我的到来。

去时已是深夜，找旅馆，洗澡，睡觉。旅途的劳顿加上漂流的刺激，让大家都没有精神再去享受这难得的宁静夜晚。博克拉的晚上是如此的不同，没有摩托的轰鸣也没有四起的狗叫，有的只是潮湿的空气和虫子的轻鸣。

早上起床，远处的雪山映照看平静的湖面，一切，恍若还在梦中。行程是早已安排好的，租车，划船，聚餐，安排的满满当当。

骑上翻新的旧摩托，大家马上找到了机车骑士的感觉，幻想着带着心爱的女友沿湖兜风。只是，亲爱的女孩，你在

夏日

方刚

落 红
我有崩溃之身
关于红的旧事。伤口
后来因在纸上
夏木开始葱茏
布谷鸟，一声两声三声
催我，落尽羽毛
夏 木
但我不能一直病着
夏天拥挤
而秋天，说来就来
我画着顺向的风
如果有雨水
我的木质部，可能拔节
雨 水
然后柔软，湿润
南国红豆浸染夜色
我多水并沉郁
适于在雨天
聆听蛙鸣
幽幽地发芽，长长叶子
蛙 鸣
这些敲打，铺天盖地

生态梦想

耿纪家

大朵大朵的立体白云
在
在深邃精深的蓝天里徜徉
清新的空气，一如
醉人的绿色琼浆

乔灌草竞相丰茂 在

自由的时空里各展所长

清溪淙淙流

娃》、《小黄瓜》、《地上开水花》、《白鹤》、《小蝌蚪》、《鹅卵石》、《百朵花》、《堆积木》等等，读来叮叮当当，自然流畅，儿童的内心世界，溢于言表。

“伞上，/雨水响声大；/伞下，/我俩笑嘻嘻，/一把小小雨伞，/撑起友谊大厦。”这首《撑起友谊大厦》的儿歌，不但美丽，尚且具有很好的教育意义。幼儿园的阿姨就可以拿此首儿歌当教材，教育孩子要团结，遇到困难要互相帮助的思想美德。儿歌《看升国旗》就是对孩子进行爱国主义教育的好教材。儿歌《一棵树》教育孩子在生活中要有一副热心肠，乐于助人的好品德；还有《长大扛枪保国家》、《你为什么不讲礼貌》、《清晨跑步》、《生活多美好》、《小溪流水哗啦啦》等儿歌都具有较强的针对性教育意义，因为是儿歌，所以当教材就尤为生动。

从摇篮曲(民间流传的歌谣)发展到作者拿起笔来为孩子写儿歌，这是一个漫长的过程。今天，越来越多的儿歌是儿歌作者创作出来的。这些儿歌比起那些摇篮曲更丰富更多彩，对孩子的教育意义更深刻。涂彪的这本儿歌集从形式和内容看，既是美丽的儿歌，又是生动的教材。在这里我衷心祝贺涂彪在儿歌创作上所取得的可喜成就！

娘说：“上吧，怎么也得试试，来都来了。”怎奈人算不如天算，崎岖的山路再次阻挡了我探索未知的勇气，踌躇满志的参佛行动又一次夭折。这就是“小踏板”和“大机车”的区别吧！虽然同是摩托，但有些路“大摩托”走的，你“小踏板”却只能看着屁股冒烟无法移动分毫。

“睡佛”之旅充满了新鲜的快感，路边湍急的雪水河也冲走了参佛不成的遗憾。比格拉斯湖同样的给人惊喜，去年的小羊已经长大，却还是对一切都充满了好奇，再次被塑料袋套住脑袋，“咩~咩~”叫着寻求同伴的帮助……

时间过的是那么的快，明天就要回加都了。坐在沿街二楼的酒吧，喝着啤酒，吃着爆米花，捉着蚂蚁、听着对面传来的摇滚乐。好喜欢这种感觉。什么都不用做，什么都不用想。没有加都的喧嚣，没有奇德旺的酷热。有的只是潮湿的空气和宁静的湖水。远山映照在皎洁的月光下，充满了神秘的美感，是那么的让人向往。

那就这样待一辈子吧，沉浸在这美丽的梦中。

请用蝴蝶引诱我 飘落稀疏，我看不见窗口 而风，总是不定向 一下，一下，一下 拒绝攀援	风
我也空无所依 不能确认一个位置 甚至失去形体 我找不到，亲近你的方式 那天，你用叶子问我 究竟携带了多少响声	叶子
“再长也不过一秋” 我猛地一颤，重新审视自己 小，且沉默 像荒芜荒的路口 况且，我不能像蜻蜓那样 可以，向任何方向飞	蜻蜓
能快速逃逸，多么幸福 比如蜻蜓，可以肆意地爱着 我暂时不能脱离肉体 没有薄薄的翅膀 我只好，使劲沉下去，沉下去 月亮，慢慢升了上来	
江河鳞波漾 小鱼戏轻凌 硕豚玩巨浪 乱花迷人眼 和风沁心房 百鸟尽情演绎歌喉 万兽善意挥洒诗章 酥雨彩虹朗月旭日 亿兆生灵天恩共享	

信阳协和医院

诊疗科目

预防保健科 内科 外科 妇产科 妇女保健科 儿科

耳鼻咽喉科

皮肤病专科 急诊医学科 麻醉科 医学检验科 X线诊

断专业

超声诊断专业 心电诊断专业 中医科 中西医结合科

地址：信阳市工区路600号 电话：6206888

（豫）广【2011】第06-24-254号