■郑国芬

萧山人在美国

夏日的湘湖是美好的,但更美好的,是在这个夏天的下午,我们这群束缚 在世俗眼光里的成年人,被一个21岁的年轻人上了一堂人生大课,眼界豁然。

湘湖横山书院位于林木幽深的景区 里。走进书院大门,原木结构建造的厅 堂古朴而有书香气,白墙黑色琉璃瓦的 天井里,下过雨的空气令人沉醉。

来参加朋友儿子国外回来的一次分 享会。聚会在最里间的大厅,下午两点 半开始,已经坐满了四五十个大大小小 的听众——朋友的至亲好友以及儿子的 老师同学。

两年前,朋友把儿子择择送去美国 读大学,因为疫情,更因为学业,两年来, 第一次回家,却只能停留两周,朋友便策 划用这样的方式让儿子和亲朋好友见面

年轻人坐在台上,点开早已准备好 的幻灯片,开始分享他在美国的学习和

一个环节后,便是现场听众的提问 互动时间。大多问的是:在国外初期如 何渡过语言关?遇到困难如何自己克 服?一个人在国外会感到孤独吗?吃不 惯当地饮食,会想家吗?甚至,有没有在 国外找女朋友等等作为同龄或长辈非常 关心的现实问题。

直到有一位男士长辈问:"择择同 学,我很想知道,你在美国这两年,有没 有感觉到种族歧视? 我们亚洲人,有没 有因美国人看不起而被孤立?"轻松愉快 的现场氛围一下严肃起来。

听过太多去国外读书的学生娃无法 真正融入当地群体的故事。他们的社 交,大多也都是一起在国外的华人学生 圈,不敢,甚至没有机会和当地本国学生 玩在一起,这似乎已是一种常态,国人也 都已接受。

然而我们看到,择择刚刚跟大家分 享的,是和几位金发碧眼高鼻子的老外 同学在一起勾肩搭背十分亲密的照片。 同学中,一位来自音乐世家的音乐发烧 友,一位有着非常聪明头脑的机械工程 小组合作伙伴,还有一位,一身发达肌 肉,是一位健身达人,当然,他们都是美 国人。择择和这些美国同学不仅一起合 作拿下学习小组冠军,平时也一起健身、

看电影、打高尔夫球,甚至还经常被邀请 去有着大草坪花园的美国同学家里吃 饭。

这,似乎不是我们想象中的中国留 学生的样子。我们很想知道,为什么你

"这个问题问得很好。种族歧视当 然有,但,我认为这不是种族的原因,这 关乎你自己。"择择同学的回答利落肯 定,吸引着我们听下去。

"如果你对当地的同学表现出非常 尊重,而且你自身也很优秀,他们又怎么 会歧视你?"伴着这句铿锵有力的回答 后,年轻人有点羞涩地笑了,继续说:"我 在那里,他们都把我当老大的。"

虽然当年是拿了全额奖学金进入 美国的这家文理学院,但择择同学一刻 都没有放松自己,对未来规划相当清 晰。每天早上五点半起床,一天的安排 以小时计划,做作业、搞实验、学习语言、 参加兴趣小组、健身,只有周五晚上和周 六上午让自己彻底放松一下,之后便又

是每天填得很满的高效学习和锻炼。朋 友插话说,平时想找她这位远在大洋彼 岸两年不见的儿子视频聊天,得约时间, 不是你想跟他聊他就有空的。

因为努力和优秀,择择在异国同学 群里十分出色,那些金发碧眼的美国同 学非常喜欢和这位勤奋聪明又有礼貌的 中国男孩交往。

"当然也有那些中国或亚洲的同学, 在异国放松了自己,享受去舞厅唱歌,去 酒吧聚餐的生活,把学习和努力放在一 边,一个学期下来成绩平平,这样你要别 人如何敬重你?"说到这里,年轻人又低 头笑了说:"我是不想和他们在一起混 的,即使是国人。"

夏日的湘湖,荷花初绽。田田荷叶 间,蓬勃的粉荷在阳光下摇曳生姿,一片

更美好的,是在这个夏天的下午,我 们这群束缚在世俗眼光里的成年人,被 一个21岁的年轻人上了一堂人生大课, 眼界豁然。



■陈幼芬

有些事,做着做着,就黄了;有些人,爱着爱着,就丢了。唯有身体,是人永远的朋友。多听听它的声音,给些交流与 抚慰,身体安好,心才安详。人生非战场。

听,你的身体在说话

音乐表达情感,绘画述说心境。人 的身体,是心灵的房屋,也在说着话。

连续上班不休假,肩颈就变得僵 硬,酸胀不适,它在说:"我好累,给我一 个休息天吧!"但轮轴转起的节奏里,哪 怕只是一颗小小的螺丝钉,也不能懈怠 歇停。于是,下班回家的第一件事,就 是躺沙发。窝进松软的沙发,安静地平 躺一刻钟,被抚慰的身体,就感到十分 满足,牢骚顿消。

开学季,太阳下军训的学生们,站 军姿酸了腰腿,喊口令哑了嗓子,教官 的指令,转晕了他们的脑袋。身体在 说:"我好累,给我休息几分钟吧!"一找 着机会,他们就屁股落地,在草坪上,在 跑道上,为身体赢得片刻的小憩,宁可 挨批也不轻易放过。

身体是船,心灵是帆,它们互通信 息,彼此成全。

最近,身边有两位好友,都因疾病 而深受其苦,心亦倍感熬煎。一个.长 期贫血与眩晕,在一次普通的检查中,

与死神擦肩而过,还好,最后有惊无险, 安然返家。另一个,本是轻症,但在明 确诊断的过程中,神思恍惚,担惊受 怕。为除后患,补做了额外的手术,经 病理切片确诊良性后,才心安。

好在,没有白受的苦。身体的病 痛,犹如心灵的呐喊——我要更多的 爱,终于,在被迫叫停的安静里,她俩都 真切地听到了声音。

身体是心灵的房屋。若是房屋漏 风,承受不了寒暑之侵,哪怕只是微瑕, 也少有人能处之坦然。若是主人耳背, 一直没有听到,身体就会提高分贝-罢工,此时,人就不得不停下匆忙的脚 步,退出烦嚣的世界,耐心细致地听一 听,来自心灵的声音。这是身体的智 慧,身心的合作。

虽身心一体,但主心骨,还在心。 心一乱,再健壮的身体,也会紧张不安, 无法欢悦。那些没有消化的委屈,如潮 汹涌的忧虑,都会使身体细胞受累而生 病。情绪致病,不乏鲜活的案例! 养身

先养心,一点都没错。

好瓜果需要土壤肥,风筝高飞离不 开好风吹。愉悦的心灵,需要一个能遮 风避雨的好屋子,健康美丽的屋子,也 需要丰美心灵的滋养。

多年的科普经验告诉我,职场减压 类课题,最受欢迎。可见,现代人喜欢 拿压力说事儿。压力,是一把双刃剑。 用好了,是人前进的动力,是治疗无聊 的妙方。若是用得不好,那就劳损宝贵 的身体,如蚁溃堤。压力,被群起而攻 之,是无辜受责。归根结底,是人们自 己将人生当作了战场。

拿破仑说:"不想当将军的士兵不 是好士兵"。角逐于战场,赢得胜利,是 优秀士兵的本能。偶尔出征,负重的航 船,在飘摇大浪中顶风前行,能提升远 洋的能力。但,过犹不及,若是战事连 绵,身体长期应战,人哪还会有幸福感

世事流变,万物丰盛。心怀感恩, 人将感到满足与惬意,想要更多,则使 人体验担忧与沮丧。宁静平和的心绪, 是身体安全感的地基。

多少挫折教育,带来的是无数丧失 幸福感的孩子,积重难返。苦难的过 去,带给人们的激励效益甚微,更多的, 是对未来的无端恐慌,和对自我的无限 质疑。唯有充分的觉知,人们才能避免 掉入强迫性重复的深坑。

幸福,本是唾手可得的事。它如同 花开的芬芳,需要我们用鼻子去闻,如 果鼻子塞住了,就算花儿满园怒放,我 们也是闻不到花香的,幸福感就此泡了 汤。美好的体验,是生命不可或缺的甜

最近,松弛感,三个字,流行正盛, 这是惯性紧张的身体,第一需求的表

有些事,做着做着,就黄了;有些 人,爱着爱着,就丢了。唯有身体,是人 永远的朋友。多听听它的声音,给些交 流与抚慰,身体安好,心才安详。

人生非战场。

湘湖诗会

李家闸河

河之源,是谁

将山石上的汩汩清泉拾起 天光云影中 蜿蜒汇入杭甬运河

迢迢3271米的李家闸河 从此流经钱塘江畔 岁月长河中蝶变的美丽乡村 遇见三泉王村 风中芳华初现的李花 遇见山里王村 正素手采茶的皓腕 也遇见祥里王村 日暮乡关如期而至的炊烟

在民间传说中 这里是南宋烽烟下避世的一方水土 流淌着无数光阴的故事 和时代的素描

风起时 我行走在青草重生的小径 一水间 或是数重山 三分春色 落在水草更浅处 更落在 细叶裁剪的杨柳枝上

李家闸河的前世今生 每一条波纹都漾开成轻盈的诗句 每一次相思 我踏过谢桥而来

我在这里 等待即将升起的虫鸣 也等待 一树李花结成累累硕果 背包揽胜

"云南十八怪,鸡蛋用草串着卖"。我们买来一串鸡蛋,用大滚锅旁的热气蒸熟,一面品尝蒸煮鸡蛋的独特风味,一面 举起手机,驻足留影,祈祷大家事业腾冲,家庭和顺。

我在滇西逐秋

萧山至滇西,从祖国东边向西南 走去。几天来的阴雨,天色早早开始 暗淡下来。傍晚6点40分,飞机升 空翱翔,位置右侧窗口,一道晚霞,追 随着我的脚步,映照着我的脸庞,经 过一个多小时的跟踪,才依依不舍沉 入地平线,去了西半球。3个多小时 空中漫步,平安完成飞行,10点左 右,到达目的地——芒市。

这是一次短暂而丰盈的旅行,这 是一段开怀又庄重的时光。一下飞 机,接机公司就安排工作人员给我们 每人赠送了鲜花,一下子让我们对滇 西之行充满了期待。

"苍山不墨千秋画,洱海无弦万 古琴"。一行20人,在大理的苍山之 巅,洱海之边,迎着秋光的和煦,沐浴 秋风的凉意,品尝着普洱茶的浓香, 时令水果的可口。面朝洱海洁净透 明的海面与一望无际的蓝天,放下所 有的杂念与烦忧,欣赏大自然的赐 予。"洱海月映苍山雪,下关风吹上关 花。"虽然没有领略洱海月、苍山雪, 但已感受到大理"风、花、雪、月"的优 雅,感受到宁静、悠远与诗和远方的 当下。

当下需要珍惜,遇见都是缘分。 用手机记下一切,无论故交旧友,还 是萍聚新朋,摄像留影,自由组合,或 单或双,或寡或众,或静或动,美景与 美心融汇,邂逅与永恒定格。一张张 脸上,荡漾着内心的愉悦,荡漾着灿 烂与辉煌,不分年龄,无论男女,留下 许多倩影。细品每一帧照片,欢愉中 含矜持,张扬中有藏内敛,轻松中带 宁静,灵动中有沉稳。

"万年火山地热,千年古道边关, 百年翡翠商城,两年抗战硝烟,今日 梦幻腾冲",这是导游对腾冲旅游文 化的一段概括。在高黎贡国际旅游 城,观看《梦幻腾冲》情景剧,给人以 更加具象与深刻的印记。这是一种 实景与声光结对、原始与科技融合的 艺术表演手法,使演出效果更加生动 直观,更加一目了然。从亿万年前, 大地深处隆隆响声的开天辟地,到古 道悠悠、游子无言话沧桑的背井离 乡;从以命殉国、慰为国殇的抗战故 事,到珠宝翡翠、耕读传家的和顺家 园。无论当年还是当下,给你身临其 境之感,仿佛就在昨天,仿佛还在延

抗战胜利78周年纪念日,恰逢 参观国殇墓园。特殊的时间,特殊的 地点,产生特殊的意义。大家每人购 买一束鲜花,在导游的引领下,去烈 士墓前缅怀先烈,默哀鞠躬,敬献花 束,几位朋友一直在默默抽泣,流下 痛悟的泪水。战争的硝烟虽已散去, 但抗战的历史不能忘却,人们将永远 铭记过去,珍惜和平今天。

湿地公园,原为高原火山堰塞 湖。这里,水色盛开,心随水纯,可以 感受生态的呼吸,可以触摸自然的抚 慰。以水生物编织起来的杂草绿植, 层层叠叠,一年又一年,形成大面积 "草甸",飘浮在整个湿地。向水下延 伸的根须吸附分解水中杂质,朝湖面

生长的绿植,为净化空气做功。这里 的水特别清,天特别蓝、山特别绿、景 特别美。来此的游人特别放任,说说 笑笑,嘻嘻哈哈,忘记年龄,忘记忧 伤,忘记事业中的烦琐,忘记家庭里 的困惑。以山河为背景,以湿地为依 托,或站或坐,或躺或卧,一张张美 图,一幅幅倩照,留下和谐人文,留下 友善相处。

■陆永敢

热海公园里,传颂许多故事。怀 胎井、眼镜泉、姐妹泉、鼓鸣泉,热气 蒸腾,泉涌如注。"云南十八怪,鸡蛋 用草串着卖"。我们买来一串鸡蛋, 用大滚锅旁的热气蒸熟,一面品尝蒸 煮鸡蛋的独特风味,一面举起手机, 驻足留影,祈祷大家事业腾冲,家庭 和顺。

旅程的最后一个晚上住宿梁河 县。这是一个欠富裕的少数民族县, 规模很小,13万人口,境内居住着汉 族、傣族、景颇族、阿昌族、傈僳族、德 昂族等13个民族。葫芦丝,起源于 梁河县,一种古老乐器,说是可以追 溯到先秦时代,故有"葫芦丝之乡"之 称。出于旅游消费均衡考虑,在民族 文化园安排晚餐,购买两瓶梁河一品 斛酒,尝一尝当地风味,额外消费,权 做奉献。住宿在金塔温泉酒店,是全 县最高档的酒店,温泉池里泡澡,游 泳池中游泳,尽情享受,尽显身手。

有关旅行,有一句名言:不在乎 目的地,在乎的是沿途的风景以及看 风景的心情。创造机会,下次一起感 受。

征订服务热线:83523999

往事悠悠

■刘保敬

难忘家乡水韵

酷夏虽渐远,但热浪依旧。作为一个"三 农"人,天再热,也是要常下到田间地头,去查 看一下农作物长势,了解了解病虫害情况。 看着一片片的稻田和一条条笔直的水沟,不 由让我想起家乡的水塘和童年的水韵。

我的家乡是个地地道道的小村庄,晨光 熹微时,晓雾迷蒙的水埠头已有勤快的村姑 在洗菜、淘米、拎水。此时,许多觅食的小鱼 儿就会被引过来,若是赤脚立于水中,这水 中的小可爱准会调皮地啄你脚后跟,痒痒 的。当时没有自来水,要去远的池塘担水, 每当空空的水桶扣进那清澈的水中,伴着清 灵灵的水声,一圈圈涟漪如若干个同心圆会 向四周漫开,再慢慢恢复平静。

当然,记忆最深的还是玩水。总是期待 夏天早点来到,可以钻进水里与水来个亲密 接触。上小学时,衣服湿了怕爸妈看到会打 骂,就光着屁股钻到水里,一玩就是一个下 午,手指被水泡得又白又皱,还不敢立马回 家,要等头发晾干才行。大人都忙农活,也 没有更多的精力管我们,就用锅底的黑灰在 我们腿上做上记号——家里兄弟多的就不 用这样,一般独生子才用这方法。与水接触 多了,上小学就懂了水性:跳水、潜水、仰泳、 蛙泳、自由泳等,动作虽算不上标准,但都能 来几下。水上的本事大了,也能下河捉虾摸 鱼,为改善家里的伙食出点小力。常常是一 个夏天过完,我们水上功夫长进了,身上的 皮也晒掉一层,一个个变成又黑又光的泥 鳅。也许正是小时候练就的水上功夫,后来 当兵到部队,每年的水上训练,都是我的强 项,参加1500米蛙泳比赛进入过前十名,自 己带的连队代表团参加师比武,也取得不错 的成绩。

夏天的夜姗姗来迟,懒得在家洗澡,就 跳到水中,与细碎的月光一起嬉戏。幽蓝的 水面,粼粼清波上是闪烁的萤火,在稻田与 草丛中穿梭。远处蛙鸣阵阵,不知疲倦地为 庄稼弹唱。唯有池塘边的一盏马灯如瞌睡 人的眼,欲闭又睁。

夜深人静时,常会想起家乡的水韵情 怀:打水仗撩起的水花,农忙季节秧田里的 放水声,雨打莲蓬的清脆滴答声,母亲濯洗 衣服的棒槌声,夏天调皮孩童跳入水中相互 追逐的嬉笑声……都是那么难忘,但都已是 那么久远。多想将这泠泠有韵的水声串成 珠链,让我抚摩那些回不去的水边日子,直 到残阳隐去,明月升起。

风景独好

■赵显一

小岛名字叫鸡山

鸡山岛在玉环市东南部,从城区出发过 漩门湾大桥,穿越龙溪乡全境,到干江镇栈 台码头大约1个小时车程,下轮渡,航行20 多分钟,就能到达鸡山岛。鸡山岛,有说因 远望如鸡冠而得名,陆域面积为1.57平方 公里,岛上有居民数千人。人们进出海岛 依靠轮渡,班次比较频繁,能基本满足本地 居民和外来游客的往返需要。

我首次去鸡山,是2008年的初夏时节, 浑浊海水拍打下的渡船,晃晃悠悠,近半个 小时,就靠了码头。看到有渔民捕鱼回来, 在码头上展示渔获,几个头尾小、肚子鼓的 小河豚,夸张的模样萌化了在场的人们。

鸡山岛上有乡政府,有幼儿园,还有农 村信用社,听说信用社的"头寸"运送也是 通过渡船完成。那天我们在岛上,顺道路 过这个网点,门面不大,铁拉门,要不是他 们休息天关门,作为同行的我一定会进去 参观一下这个海岛上唯一的金融网点。

民居沿山势而建,房屋普遍不大,大都 用石块垒成,古朴自然。整洁的水泥路,纵 横交错,很多人家敞开着大门,一些居民看 到我们路过,都热情友好地打着招呼。岛 上以渔民和一些老年人为主,年轻人多数 外出发展,玉环村镇银行成立不久,也有来 自鸡山的青年前来应聘,小陈就是其中一 位,成了我的同事。后来他的弟弟步其后 尘,也端起了金融行业的饭碗。

从岛上往下看,码头、旅馆、停泊的渔 船,和大海浑然一体。岛不大,半天就能走 完。饭店基本集中在码头一带,主要以海 鲜为主,鱼面是当地特色,但我最喜欢的是 风干带鱼,颜色黄黄的,蒸熟后用来下酒, 那个味道真叫好。

鸡山岛东边是大鹿岛,是玉环的4星级 旅游景点,再一直往东是披山岛。鸡山岛、 大鹿岛、披山岛相隔不远,同属鸡山乡行政 管辖,是玉环东海上的门户。

鸡山岛一带海水比较浑浊,跟福建霞 浦和舟山普陀那边的海水没得比,它就是 一个小众的旅游景点。近年来,有关部门 将这里的房子外墙涂成了七彩色,远远望 去,就像一个彩虹小岛。除此之外,鼓励人 们对老房子进行资源整合、适度改造,小陈 也顺应步伐,花力气对老宅子进行了翻 修。前段时间,小陈拍了几个小视频给我, 美丽的海景和落日余晖映照下的石头房, 勾起了我的回忆。我同他讲好了,再去鸡 山岛一定要住在他的民宿里。