



被大自然治愈的时刻

李琳

迷迷糊糊地醒来，房间里暗暗的，以为又是上班睡不醒假期醒得早的一天，看一眼手机10:37，拉开窗帘，原来是个阴天。假期的时光就是可以没那么多规矩，随意且散漫，状态懒懒的。

今天的生活已经离不开电子产品，工作群里的消息和路上的红绿灯一样，不会因为日月交替就停止刷新。

随着接诉即办工作的不断完善，现在倡导全员办件，群策群力积极解决居民的诉求。案件情况大家可以通过手机小程序看到，方便接单办件儿，刚弹出来的一条是有

关楼前的树上总有鸟儿栖息，叽叽喳喳太吵了，影响休息……

是啊，工作忙碌，我们每天都在楼宇间穿梭，呼吸着汽车的尾气，看着频闪的电脑屏幕，用不断敲击的键盘声响，噼里啪啦地证明着自己的存在。如果我问你，你有多久没亲近过大自然了？有多久没有感受过山风拂过脸庞了？有多久没有卷起裤管，看看溪水流过脚踝的轨迹了？

说走就走，是打工人对生活最后的倔强——直奔怀柔。山间的风和溪水，屏蔽了信号，只剩下哗啦啦的水声和风与树叶摩擦的窸窣窣窣。

这里都是蜿蜒而上的山路，虽然没什么修饰，不像城市公园那样铺设了石砖平整整的，但一点儿也不难走，而且也多了几分郁郁葱葱的趣味。

几步一潭水，转身一瀑布，水系连成的景色，让人的心也变得柔软起来，身体好像也湿润了，没有了工作的烦躁，平和地融入这山水之间，让人心情舒畅身体放松。休闲的人们寻着合适的地方，铺上野餐垫，玩儿桌游、捞小鱼、踩水、打水仗……

一块很大的石头把这片水域分割成了几块，周围的几块小石头堆砌成各种各样的造型，很难形容石头原生态的感觉，像是从哪个山坡上滚下来形成的，清澈的溪水从石头的缝隙里挤出来，落差形成了小小的瀑布。几个年轻人坐在那块最大的石头上，一边聊天一边切西瓜，看到我们走过来，热情地跟我们分享西瓜……人与人之间的善意在这一刻猛地回归了，谢过小哥哥，感觉被溪水冰镇过的西瓜加上他的笑容，格外的甜了。

也许是因为阴天，也许是因为温差大，山

间的空气是凉的，溪水也是凉的，凉而不冷恰到好处。湿哒哒的鞋子是捞虾米的时候不小心弄湿的，索性就直接淌水了，不用去想是不是有泥会弄脏、更不用去想一会儿该怎么返程，做个“野人”何尝不是一件乐事，裤子的颜色被水浸得越来越深，心情却是越来越开心。

人们陆陆续续地下山，手里的小桶中收获满满，孩子们嘻嘻哈哈在追逐着，大人们也你一言我一语地聊着，全是对这一片山水的夸赞和感叹。感叹这儿真不错，感叹用溪水冰镇的啤酒没喝够、感叹下次一定要早点来，要多玩儿会儿……大自然用白噪音抚慰了心灵，用屏蔽的信号让情绪得到了片刻的安宁，大自然为每一个来过的人注入了满满的能量，充满活力的人们蹦跳着、欢笑着……短暂逃离了城市的喧嚣，然后找回自我，重新出发！

乌兰布统

赵春光

这次来到内蒙古才见识了真正的草原，我觉得自然风光但凡 isConnected 大面积，形成气候，就是看不到边际的那种，都会让人震撼不已，海洋、沙漠、森林、山脉、冰原……当然也包括今天我我要写的草原。在这些大自然神奇的力量下，山川、湖泊、草原都显得如此壮丽雄伟。

乌兰布统是内蒙古草原的一个代表，乌兰布统也是蒙语，汉语的意思是红色的坛形山，即指这里的大、小红山。它位于内蒙古赤峰市克什克腾旗西南部，曾是清朝皇家木兰围场的一部分。

一望无际的草原，凸显出天地广阔，绿草茵茵之上，湖泊点点、牛羊牧马散布其中，再加上山峦起伏、林地片片，这就是乌兰布统展现在游人面前的。乌兰布统太大了，大到你自驾车还要逛上几天，所以这里被誉为自驾游的圣地。

当然，最吸引我的还是这里的草原了，时值八月初，草原上正是一派勃勃生机、翠绿旺盛的时节。随着地域的不同，草也高矮不一，有的地方嫩草

刚没脚面、有的地方则葳蕤及腰。各种野花遍布其间，叫不出它们的名字，白的、黄的、蓝的、紫的……每一个花朵都生得小巧生动，尽妍其姿，这是属于它们一生的灿烂。站在草原上，望着草原遥远的尽头，你会萌生一股想要在上面奔跑的冲动，没有终点，只有过程让你去体会。即使不奔跑，躺在草原上，身体被绿草、野花隐没，你的对面就是蓝蓝的天，里面白白的云朵在飘动，是那样的低，那样的亲近。恍惚间，你就会产生一种错觉，仿佛你也是置身其中，成了其中的一部分，忘了此时的我是谁、你是谁，重要的是你的身心和广阔的草原已经融为一体了。

租上一匹蒙古马，在草原上跑几个来回也是必要的感受，虽然算不上驰骋，但是也能体会一下马背上民族的生活。草原上点缀的小湖泊是不能缺少的，泉涌和雨水都会汇聚到这里，给乌兰布统提供了充沛的水源。这里管小的湖泊叫“泡子”，以“将军泡子”最为出名，小湖泊是草原的眼睛，映出日里天空的阴晴，晚上空中的繁星。八月的草原上，气候变化无常，一会儿

艳阳高照，一会儿白云朵朵，一会儿乌云伴着雷声说来就来了，雨紧接着“哗啦啦”地往下飘洒。小草们被雨水滋润着，吸足了水分，伸展着腰肢不断向上生长，牛羊马在雨中吃起草来会更加欢畅，“哗……”“呱……”“咩……”，伴随着雨声此起彼伏，那是一首优美的雨中草原交响曲，一定不要错过这感受草原雨中景致机会。别担心，雨水不会长时间地影响你的行程，雨说停就停了，云说走就走了，太阳在墨云的一侧又露出了脸，光芒洒下，让你不禁怀疑刚才的那一阵雷雨是否存在过。

沿木栈道爬上五彩山顶的观景台，从各个方位向上极目眺望整个乌兰布统也是不能错过的。这里是草原的制高点，再次从新的角度体会感受草原那连绵、广阔、博大、苍莽的特质，别有一番滋味在心头。

不要担心在乌兰布统的食宿，当晚我们就要住在乌兰布统的红山军马场，这里是来乌兰布统旅游人的聚集地，已经发展成了一个镇子。四五条相交的道路，都是几层高的楼房，众多的宾馆、饭馆遍布其间，好不热

闹。每年的七八月间是这里的旅游旺季，白天的最高气温一般不会超过25℃，旅游的人们会从各地云集于此，在暑热夏季寻找一片难得的避暑消夏的清涼。安顿好宾馆，选择一家喜欢的饭馆去吃饭，手把羊肉、涮羊肉、羊肉串、羊杂汤、奶豆腐，我们尽情地享用一桌羊肉大餐，当然“闷倒驴”也是要来上一壶的。我们当晚的运气不错，吃完晚饭回宾馆的路上，还赶上了一场免费正宗的内蒙古歌舞表演，马头琴的琴声如同天籁之音、蒙古族青年男女的激情舞蹈、内蒙古原生态的呼麦，都给我留下了深刻的印象，在乌兰布统，真正感受到一个草原人的快乐，回宾馆香香地睡上一宿觉，第二天还要继续乌兰布统的旅行呢。

乌兰布统给我留下了很深的印象，在我的脑海中又跳出了一个名字——呼伦贝尔，对，那就是我的下一个目标。在广阔无际的草原上，小河如玉带九曲环绕，“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”，这便是乌兰布统更是中国大草原的真实写照。



葡萄藤下的七夕

尹舒慧

妈妈亲手种植的茶树上摘下来的，泡出的茶水清澈甘甜，就像泉水一样沁人心脾，令人回味。

聊天期间，我到院墙边转了转，想要看看这个院子是否还是小时候的模样。先生也起身陪我散步来了，我们两个人漫不经心地走着，忽然眼前一亮：“咦，这儿什么时候有了一片葡萄藤呢？”“走，过去瞧瞧。”先生饶有兴致地说。虽是傍晚，但有夜光仍然是一片亮堂堂的。满墙的葡萄藤蜿蜒曲折，藤蔓攀爬在砖石之间，舒展着层层叠叠的绿叶，宛如少女的手掌，羞涩而又充满期待地生长着。初春时节，葡萄藤萌发新芽，那嫩绿的颜色给人一种新的生机和希望，夏日炎炎，葡萄藤下的阴凉就是最好的避暑之地，像极了——一顶绿色的大伞，给我们带来阵阵清凉。葡萄藤的枝条富有弹性，丝丝微风拂过，藤条轻轻地颤动着，仿佛在欢迎我们的到来，又像是在清唱着大自然的赞歌，那摇动的藤条，就像是小姑娘在欢快地手舞足蹈。

走在葡萄藤下，感受着丝丝凉意，伴随着轻轻的脚步声，手捧着那一串串珍珠似的葡萄，抬头仰望

着纵横交错的葡萄藤，先生悄悄牵起我的手，一刹那我竟然被触动心弦，眼睛望向天边，忽然见到天空流云缱绻，一道银河线清晰地显现，那不是鹊桥吗？难道是牛郎织女来相会吗？此刻先生更加握紧了我的手，深情地看着我，在我耳边说着：“我爱你，我……爱……你，今天是七夕。”

刹那间，我的眼眶湿润，这么多年的相濡以沫，患难相守，我们有过争吵，有过放弃彼此的想法，可最终都被心底那份坚守的爱打败，选择互相理解，互相包容，一句“我爱你”融化所有。

牛郎织女，鹊桥相会，年年如期。我们总以为爱情是轰轰烈烈的，是鲜花与誓言的堆砌，却不知真挚的爱是互相扶持，是经历柴米油盐后的朝夕相伴。年少许下的愿望，没有落空，所求岁月静好，爱人相伴，如今尽在眼前。原来最好的七夕，就藏在葡萄藤下的十指相扣里，藏在岁岁年年的陪伴中。

葡萄藤稀稀疏疏的枝叶婆娑着，晚风越过藤蔓，轻轻拂过我们的肩头，院落里充满孩子爽朗的笑声，美好的景象令人沉醉。



溪山听泉图

朱德友/作

推荐一本好书

心有暖阳，自破冰河

——读余秋雨《冰河》有感

瞿涛

清晨窗前，手捧余秋雨的首部长篇小说《冰河》，仿佛穿越到旧时光，去探寻人间冷暖。这虽是一场爱情故事，实则是借一场冰封江面的绝境，写尽人性的善意与执念，以及那种不逐世俗、拒绝功利的赤诚坚守。

在这本书中，冰河象征着被冻住的理想之河、希望之河、人生之河。故事始于科举赶考，它以才女孟河女扮男装赴京寻父为序幕，通过在冰河中遭遇极端寒流险遭遇险、后因真假状元、朝堂对质等一系列事件，向我们展示了以金河、孟河的爱情故事为主线，延伸至关于理想、人性、不惧世俗、看淡功名利禄的人生态度。

小说中的女主人公孟河，因在“淑女乡试”中脱颖而出，引来众多追求者，她却始终无动于衷，一心只想解开已故母亲的多年心结。因此，她决定女扮男装，混入进京赶考的队伍，踏上寻父之旅。

男主人公金河，自幼在船上长大，能预测天气，心地善良，长期与赴京赶考的学子相处，受到了深厚的文化熏陶。

他们相遇在一艘前往京城赶考的商船上，岂料半路遭遇极端寒潮，一夜之间江面彻底冰封。船将被困在荒无人烟的江中心，物资匮乏，寒风刺骨，全船人陷入了绝境。

生死关头，船上的考生们相互猜忌，不仅袖手旁观，还冷漠无情，各自怀揣私心。唯有金河、孟河、老丈三人出谋划策、挺身而出，最终救了船上所有人。不料，金河凿冰冻伤双手，无法参加科举考试。当船安全靠岸，考生们脱险后，却无一人感恩道谢，除了孟河和老丈之外，也没有一个考生关心慰问金河的伤势，而是一心奔赴远大前程，步履匆匆，实在令人心生叹惋。他们这些考生可是未来朝廷官员的候选人，真是空有读书之名，却无责任担当，可悲可叹啊！

在面对危难的时刻，更能彰显人之本性。书生金河舍身救人，断送科考的机会；女扮男装的孟河，心怀感恩，不顾自身安危，她决定报答金河，代替金河参加科考。

读到此处，金河、孟河的义举让我心生敬佩，他们的正义让我感动。在面对危难之时，沉稳冷静，不怨天尤人，遵守自己的本心，挺身而出，这才是朝廷最需要的人才。

孟河知恩图报，替金河考试竟高中状元，当朝单公主见之不胜爱慕。孟河不得已，只能将女扮男装、进京寻父、凿冰解危、冒名科考等事如实禀报。公主心地善良，明白事理，全心全意帮助他们。在朝廷宫殿之上，真假状元真相大白后，孟河与父亲隔空对话，完成了母亲未了的心愿。最终，金河与孟河有情人终成眷属。

《冰河》向我们传递出一种正义的力量，哪怕世事寒凉、生活艰难，我们依旧要坚守善良，勇敢冲破眼前的困局。孟河和金河舍己救人的举动，尽显人性的温暖，他们勇敢无私，心怀光亮、向暖而行的高尚品格，令我深受触动。

最终，孟河、金河、老丈、公主四人看透了科举的虚假、朝廷的虚伪，他们选择挣脱世俗的束缚，决定追随本心。一场冰河的劫难，改写了四人的命运，这四人有着不同人生，最终奔赴属于自己的人生归途。

愿我们心中有正义，脚下有方向，纵使遭遇重重考验，只要心怀暖阳，自破冰河。