

大家小品

诗里诗外德令哈

叶廷滨

青海省海西州邀我去参加在德令哈举办的“首届海子青年诗歌节”。我欣然应邀前往。德令哈是海西州的州府所在地，海西州位于青海湖之西，辖30万平方公里柴达木盆地，是青海省区域面积最大的蒙古族藏族自治州，每平方公里平均1.3个人，大部分土地为荒漠、半荒漠和高原草甸。柴达木系蒙古语，意为“盐泽之地”，在中学的地理课本上我早就熟悉了它的盐湖盐路以及石油和有色金属的故事。然而柴达木的州府德令哈，却是青年诗人海子的一首诗告诉我的，“今夜我在德令哈，夜色笼罩，姐姐，我今夜只有戈壁、草原的尽头我两手空空，悲痛时握不住一颗泪滴，姐姐，今夜我在德令哈，这是雨水中一座荒凉的城……”当年我在四川成都主编《星星》诗刊，当我听到海子辞世的消息，这首悲凉的短诗让我记住了大漠里有一座小城叫“德令哈”。20多年过去了，德令哈变成了一座繁华的绿洲小城。这座小城没有忘记那位让小城插上诗歌翅膀的青年诗人，在市中心的巴音河畔，专门修建了海子诗歌纪念馆，在纪念馆开馆之际，举办“首届海子青年诗歌节”。一座遥远的大漠绿洲小城，就这样以诗歌的名义，让我走进了她。

走进德令哈，也就走进了“遥远”的诗意。我在北京打开电脑，百度此行的路程。我坐飞机到青海的首府西宁，然后百度搜索的结果，西宁到德令哈乘车要8个小时以上的车程。在航空和高铁的时代，8个小时的车程，只能在新疆、青海和西藏这样天高水高水高的地区还可以体验，体验诗意的“遥远”。此前，我已经6次到青海，大美青海每一次都给我以灵魂的洗礼，在青海湖我一次次感受到壮阔，在坎布拉神话般的天空下我领略到纯粹，在贵德清澈的黄河边我分享了宁静，而此次前往德令哈的路途，我走进诗意的遥远。这遥远是日月山草甸上的经幡，那七色经幡飘动着遥远的“文成公主”的故事，一个女人远嫁吐蕃，在遥远的出嫁云水路上，留下多少

悠长的情丝。这遥远是夏日牧场上的帐篷，炊烟一缕让灰白的羊群和黑色的牦牛群生动成远天的棋子，是谁在和命运博弈？这遥远让布满骆驼刺的荒漠，因为尚未完工的高速公路的绿色护栏而有了生机，这遥远让裸露褐色岩石的祁连山脉，因为高举银臂的高压线塔而有了精神。我曾想，人生有限的岁月，又把一整天的时光留在这戈壁滩上，值得吗？少年不知愁，少年时背着行囊，数月与几个伙伴跋涉于荒野山乡，觉得好坏是证明生命的意义，而今天一天的行程，再次体悟遥远的诗意，我才觉得城市中不知为什么的“忙碌”让我们丢失得太多了。在这里，高天上一只鹰会让我惊喜，荒原上一幢小屋会让我关注，草甸上一棵独立站立的树会让我伤感，遥远的行程让我走近自己陌生的内心。

来到德令哈，也就走进了“宽阔”的诗意。这座在海子当年诗篇中还是“荒凉的城”，已经完全变得像新娘一样漂亮动人，宽敞而整洁的街道，一幢幢新楼，一排排绿树，就好像在修改着诗人赋予小城的意境，德令哈在蒙语中的意思是“金色的世界”，也是最美丽的柴达木生态绿洲。我们来到德令哈当天晚上，参加了在这里举行的“第3届世界山地纪录片节”的颁奖晚会，各种肤色的艺术家们欢聚一堂，让我们忘记了这里是荒漠一隅，仿佛置身于北京或者西宁的某个影剧院，边城德令哈以宽阔的胸怀拥抱各国艺术家。第二天上午，诗歌节在巴音河畔的海子诗歌纪念馆开幕。开幕式上，除了来自全国各地的诗人和诗歌批评家，青海省委宣传部部长彝族诗人吉狄马加、蒙古族族长诺卫星等当地政要也到会与诗人们一起度过自己的节日。也许诗歌能感动地，长年干旱的荒原，此刻云团聚集，拉开了天地间的大布景，细雨霏霏，再现了海子诗意，也滋润着在场所有人的心田。这就是德令哈的“宽阔”意境，能够给全世界“山地影片艺术家”捧上鲜花，也能为一位青

年诗人勒石刻碑。我看到雨水亲吻一块块刻着诗篇的巨大的五彩巨石，一股热流涌上心头。

进入德令哈，也就走进了“神秘”的诗意。给我们当导游的是当地的志愿者，晓肖姑娘是一个快乐的藏族女孩，她在内地桂林完成学业，问她：“为什么不留在桂林？”她说：“桂林哪有德令哈好啊，夏天热得要命，冬天冻得要死。”也许我们会觉得高寒地区的德令哈哪里会得上桂林，但小姑娘就是这么感受的，德令哈夏天不用安空调，冬天烧足了暖气，理由还不充分吗？小姑娘说，你们知道吗？青海特产三蛋，洋芋蛋、红脸蛋和鸡蛋。什么是鸡蛋，就是欢快的小姑娘。原来如此，那么应该写成欢旦，且角的且。德令哈快乐的姑娘们给大家留下鲜明的印象，她们是德令哈的“形象大使”。美丽的欢旦们背后的德令哈，神秘而诱人。最神秘的是“外星人遗址”。外星人遗址就坐落在咸水的托素湖南岸。远远望去，高出地面五六十米的黄灰色的山崖有如一座金字塔。在山的正面有三个明显的三角形岩洞，中间最大的洞口，离地面2米多高，深约6米，最高处近8米。洞内有一根直径约40厘米的管状物的半边管壁从顶部斜通到底。另一根相同口径的管状物从底壁通到地下，只露出管口。洞口之上，还有10余根直径大小不一的管子穿入山体之中，管壁与岩石完全吻合，好像直接将管道插入岩石之中一般。这些管状物无论粗细长短，都呈现出锈红色的褐色。而东西两洞由于岩石坍塌，已无法入内。在湖边和岩洞周围，星罗棋布着许多站立的奇形怪状石块，面对着烟波浩渺的托素湖。托素湖是淡水湖，和它相连的可鲁克湖却是淡水湖，烟波浩渺，云雾舒卷，鸥鸟鱼跃，芦荡环绕，荒漠中永恒的神话绿洲。

遥远、宽阔而又神秘的德令哈，就这样留在我的生命旅程中，像一首诗，打开时，在我眼前，合上了，在我心中……

陆励成笑着摇头。我捧着酒杯，摇着摇椅说：“好了，你想审就审吧！我保证坦白，只希望你能从宽。”

陆励成微笑着凝视着我，眼中有星光在跳动，那是狡黠的笑意吗？“你已经很坦白了，事情是宋翊一手处理，从他那里，我没有得到任何信息，我并未肯定是你。”

我眼前一黑，差点被气得背过气去，苏蔓，你是猪头，你绝对是猪头！他噙着酒，面带微笑，欣赏着我的七情上面。我连喝了好几口酒，才渐渐缓过劲来，自我安慰地说：“反正你对我有怀疑，我不承认，你也迟早能查出来。”

他敛了笑意，认真地说：“谢谢！”这个人变脸太快，我摸不着头脑，傻傻地看着他，指着自己的鼻尖问：“你是对我说？”

他凝视着我没有说话，我被他看得不好意思起来，汕汕地说：“我说了我是自保，不是帮你，你应该谢的是宋翊。”

他眉头微皱，身上渐渐凝聚出一股冷冽的气势。我稀里糊涂地陪着他喝了酒，等放下酒杯时，我已不知道自己为什么叹气，只是看着他眉目间的坚毅和自信，感受到他以往无前的决心，无端地替他开心着。

他看到我的笑容，也笑起来：“苏蔓，我……”他凝视着我，欲言又止。我伸手去摸酒杯，他握住了我的手，神情异样的温柔：“先别喝酒了，我今天晚上带你出来，不是为了什么差旅费用，而是想告诉你句话，我……我……你想不想听个秘密？”他的眼神竟然透着紧张。

我点头，再点头，嘻嘻笑着，食指放在唇边做了个嘘的姿势，弯下身子，俯在他耳边，小声地说：“我，我告诉你个秘密……秘密，你要保密。我……我好……好喜欢宋翊。”

头一歪，栽到他肩膀上，彻底昏了过去。早上醒来时，头疼欲裂，看着完全陌生的小屋，不知身在何处，发了半晌呆，才想起陆励成，这个屋子是陆励成的！我腾地一下从床上跳起来，扯着嗓门大叫：“陆励成！陆励成……”

屋内鸦雀无声，只窗口桌子上的一个旧闹钟发着“滴答”“滴答”的声音，我走过去，拿起压在底下的纸条。下面的电话可以送你回市区。

没有解释，没有道歉，什么都没有，只有一个手机号码。

我拖着一堆行李，百感交集地走进自己的大厦，我回个家容易吗？给老妈打电话，告诉她明天我回家，今天实在折腾不动了，决定先泡个澡，然后让麻辣烫给我接风洗尘压惊。

人力资源部打算组织篮球赛，小组循环赛，从星期五打到星期日，一个周末比完。

星期六晚上，我们部门和陆励成的部门打，Peter他们一上场就被打了个灰头土脸，在一众美女面前颜面尽失，中场休息时，Peter说：“我们打电话请外援，我有一个同学是CS……”

我对着Peter没好气地说：“自己家门口有尊神，还需要去人家庙里请？”

众位男士都看着我，散发出求知若渴的目光，我小声说：“Alex。”

众人七嘴八舌，我笑着看那边的美女拉拉队：“信不信由你们了！”

宋翊来得晚，此时才到，穿了一身休闲服，抬着一箱运动饮料，看Karen不在，就递给我，让我给每个人递一瓶。

他已经知道我们输了，安慰大家说：“没关系，还有下半场。”众人都眼神古怪地盯着他，他上下看了看自己：“我没有穿错衣服吧？”

众人齐齐摇头，Peter一脸悲愤：“Alex，你篮球打得不好，为什么不帮我们，看着你的部下被人欺负，你忍心吗？你都没看到刚才我们如何被人痛打。”

Alex愕然：“谁说我的篮球打得不好？”众人侧过身子，手指齐齐指向我：“她！”

我的心跳一滞，只觉得血都停止了流动，只怕脸色也好看不到哪里去。看他的表情，竟好像公司里没有任何人知道他打篮球，我勉强地笑着：“我猜的，你身高这么高，大学里肯定不会被篮球队放过。”

一群人围住宋翊，七嘴八舌地求他，宋翊终于点了头，大家欢呼大笑，宋翊却是遥遥地看向我。

比赛开始，过去和现在的画面交错。

宋翊奔跑起来，如风般迅疾，轻易地带着球连过三人，谁也不能阻挡他向前的身姿，当他潇洒地一个转身反扣，将球轻松地投进篮筐，他的身后是一地人仰马翻，他却只是一如多年前，回身看向众人，翘着嘴角微笑，眼中洒满阳光。

连载

冬季阳气的运动趋向有什么特点？如何合理养生

到了冬季，阳气的运动趋向是什么？属于五行的什么行？又如何养生呢？

“仰观天象”，斗柄指北，“俯察地理”，地面为冬。在冬季，气候寒冷，万物深藏，埋在土里的种子，千万不要发芽，发芽就会被冻死。树木的小幼芽，千万别露头，露头就会被冻死。冬眠的动物，藏到山洞或树洞里，都冬眠了。古代的人类也过着早睡晚出的被叫做冬眠的生活。于是在五行的分类中，就把北方、冬季、寒冷、潜藏归为一类。古人认为在这个季节，这是阳气的潜藏下降运动支配着自然界一切生物的生命活动，并用“水”字来代表阳气潜降的运动趋向，这就叫水行。因为水性就下，水往低处流，阳气的下降潜藏运动趋向就可以用水字来代表。

人体哪个脏器和冬气、水行相通呢？《素问·六节藏象论》说：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也……通于冬气。”肾是主管贮藏精气的，肾所贮藏的精华之气，一是来自父母的生殖之精，二是来自出生后脾胃所消化吸收的饮食精华，先天促后天，后天养先天，两者相结合以后藏之于肾。肾所藏的精气，由弱到强到盛到衰到竭的过程，主管控制了这个人一生的生长发育过程以及生育能力。由于肾是人体精华之气贮藏的地方，和冬季的阳气潜藏下降的水行运动趋向一致，所以说通于冬气的是肾，在五行分类中，把肾归属于水行。

冬季如何养生？《素问·四气调神大论》说：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。”冬三月是从立冬开始，经历小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，一直到立春的前一天，共90天3个月。这是阳气内闭潜藏的季节，自然界的寒气深藏而阴寒之气很盛，表现为寒风凛冽，江河结冰，地被冻裂。这个季节，就不要扰动潜藏于体内的阳气了。如何才能做到不扰动阳气呢？

“早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟（qi）泄，一（y）再夺，此冬气之应，养藏之道也”。为了顺应冬季阳气潜降的趋向，人们就要适当减少在外面的活动，要早睡晚起，等到太阳升起时再起床，才能避免寒气的侵袭，保持阳气的内藏。要使用自己的思想情绪平静内敛，好像是有惊喜的隐私、意外的收获，内心无比的恬然愉悦，但又不露声色。还应

当注意躲避寒气，趋向温暖，不要使皮肤开泄而出汗，防止阳气的再散失。这就是顺应冬气的养生方法，再藏的原则。

某年初夏，一个30岁左右的女病人来门诊看病，那时人们都只穿一件单衣了，她却穿着厚厚的保暖衣和夹外套，既怕风又怕冷，而且汗出不止。起因是，在冬天的时候，她因关节酸痛、肌肉拘紧，到一家养生美容中心进行汗蒸，每天一次，连续蒸了两周，每次都是汗出淋漓。结果关节疼痛、全身拘紧的问题非但没有明显好转，反而留下了汗出不止、怕风怕冷的症状。为什么会是这样呢？因为在冬季连续出大汗，扰动了内藏的阳气，阳气多次外泄，消耗过大，导致了阳气虚衰，不能固表。我用了温补肾阳、益气固表的方法，给她调治了3个月，才逐渐好转。类似的病人，后来还遇到多个。

“逆之则伤肾”，如果在冬季违背了这个养藏的原则，就会伤损肾气，使肾主藏精的功能受到影响。人们提倡冬季进补，主要是补肾的阴和阳。肾阳不足的，可以表现为温煦功能不足，出现畏寒肢冷、腰膝酸痛、五更泄泻、小便清长、眩晕耳鸣、阳痿早泄、性欲减退、宫寒不孕、白带清稀、尿少浮肿等问题。需要温补肾阳，当然要找医生协助，而食疗方面，鹿茸、鹿角胶、鹿肉、羊肉、牛肉、驴肉、虾子、红参、杜仲、紫河车等温性的助阳食物和药物，都可以选择。

肾阴不足的，可以表现为滋养功能低下，出现头晕目眩、腰膝酸软、五心烦热、遗精盗汗、手足发凉、失眠健忘、多梦、精神萎靡、齿摇发脱、动则气喘、足跗浮肿等问题。除找医生治疗外，食疗可选用熟地黄、山萸肉、何首乌、女贞子、枸杞子、玄参、龟板、鳖甲等。

在春季和秋季，要求顺应阳气的展发和内敛来养生，在夏季和冬季要求顺应阳气的旺盛和潜降来养生，这就叫顺应规律。但当夏季极度炎热时，还要午睡防暑，冬季极度严寒时，还要去寒就温，这就是趋利避害的养生原则。春季阳气的展发，夏季阳气的上升，这就叫“春夏养阳”，因为这都是阳气的阳性运动。秋季养阳气的内敛，冬季养阳气的潜降，这就叫“秋冬养阴”，因为这都是阳气的阴性运动。这就是《素问·四气调神大论》“春夏养阳，秋冬养阴”的本义。后世和当代的养生家们，对这句话有许多发挥，都可以供养生参考。



云采采自画 王国强 摄影

现代诗坛

草木集

郁希贤 蓼

大手捂不住的日子
苦菜一跃，作苍天的补丁

懂得感恩的人，今天都列队
向苦菜低头

青枝灰叶，浅衣裳
田头站成老母羊

一生守望，顶风雨
小满后面是大满，季节总是匆忙

日子再苦，也会迎来命运的亮
一块补丁发光

时光里飞出嘹亮一嗓
我扑通一声跪在了地上

一根棉线，情韵长
纺花婆走后，她的声音复活

苍天知道，那个女子
如何从一片身影飞出，闪亮河山

蓼田边上，看不见蓼
一大片绿，烟一样
回到农桑深处
芦苇有野性，菖蒲也有
而蓼没有
像一名青衣女子，故土路上
佩环更响

垫肩放进箱，绳子挂在墙
在乡下，一些人爱蓼的香气
母亲说，不见蓼的秋天
沤蓼的坑
碰死一群麻雀

一个草名，在老家的丘土上
疯长，年年葱茏

孩子们把一茬白花掐下，串起
用嘴一吹，旋转风

无声无息，一挂苦菜
年年从节气里长

长出就看见黄河水
看见洁白的云影与雁

与蛇有关

陈永坤

起，凌空飞越于莫依河上，两端还各有一条蟒蛇紧紧缠住河边的大树，形成一条颇为奇特的“蟒蛇桥”。这

种蟒蛇性情极其温顺，从不伤人。当地居民可以晃悠悠地从“桥”上来回踱过。

蛇渡：加纳的沃尔特渡口，不是用人点篙划船，而是用蛇作动力来摆渡。这种叫做“复庚乞德”的摆渡力气不凡，一次能拉动一艘载几十人或几百物件的渡船。速度比人撑渡快一至二倍，并且相当平稳安全。

蛇路：每年4月4日至25日9月24日至10月15日，美国一个公园附近的公路上有无数毒蛇蜿蜒前进，形成一条蛇路。政府反复研究决定：这段时间内，公路严禁车辆通行，给蛇让路。

蛇桥：非洲莫桑比克有一条莫依河，河岸上生存一种长达三四米的大蟒蛇。它们喜爱互相缠绕在一



陶俑之历史

张健莹

陶俑之历史

不管孔子对中国古代思想和伦理有着多么深刻的影响，他关于陶俑的教导还是被人忽略了。他曾言说：始作俑者，其无后乎？是说他死了可以有明器陪伴，而做成人体的俑亦有人殉之嫌。不知为什么后人忘记了他这句话，这一忘不打紧，陶俑的制作在以后的两千多年间蓬蓬勃勃赴后继地盛行起来。

被称为世界第八大奇迹的秦始皇陵的兵马俑，是秦代人制作的，兵马俑布阵，为始皇帝守卫陵寝。陶俑个头与真人同大，形象与真人酷似，人穿的衣服，马配的马鞍鞍轭都很逼真。汉代的俑不同了，只求神似，忽略细节，变得以形写神了。内容也有变化，大型的陪葬包括镇墓兽、仪仗队、还有家居生活、俳优、乐舞百戏。到了南北朝，陶俑制作受当时朝野崇尚佛教的影响，夸张适度了，写实增强了，南北朝的俑变得如佛像一样宁静含蓄了。隋唐时代是陶俑制作的空前高峰，继续融合了汉魏陶俑制作之大成，不一味夸张外部动作，也不仅表达内心感情，唐俑追求的是表现有血有肉的真实人生，表达生命中的欢乐自由。唐俑的题材有新的开拓，有人物显出，骆驼成队，制作还加上三彩釉色，格外出彩了。

以后的宋元明清，虽然丧葬内容有了多元选择，陶俑的制作并未停止，宋代的俑比唐代有突破，图上表现的就是杂剧场面。整体虽不如唐代理想飞扬，生活气息还是有增添，规模不如唐代恢宏，写实的技术更趋圆熟了。明清的俑少了创造活力，人物身份却异常明确。

有了陶俑陪葬，墓室修造就有了讲究，就有了建造墓室的画像砖，画像石，有了墓室里的壁画。

以画像石画像砖和壁画为背景，让几千年的陶俑款款走来吧：秦俑披着战场的风尘，汉俑舞动千年长袖，南北朝俑一派仙风道骨，唐俑威武着精神，胖丑俑表达着雍容，清瘦的宋俑现出无奈，图上的元俑已是蒙古人的模样，最后的清俑为自己的粗糙无地自容。陶俑们无言地装点着自己所属的时代，充实着历史的内容。

有了陶俑，中国就有了可视的立体的历史。

以此说来，始作俑者，为历史立下存照。功莫大焉。

新书架

《做父亲的幸福》

张雅哲

该书作者系中国“父教”理念创始人东子，曾出版《好爸爸胜过好老师》等畅销书，此次新书的出版，是东子首次公开自己的16年教子随笔。

在中国，男主外女主内历来是最基本的家庭分工模式。而以此为基础的观念也导致了大多数家庭都将养育孩子、教育孩子的职责顺其自然地归结成为母亲的责任。然而，东子却认为：好孩子的标准基本一样，好爸爸则有所不同。好爸爸和钱、权、物没有关系。即便你给孩子再多的钱，再好的物质享受，但如若不能给孩子足够的关怀和呵护，也不是一个好爸爸。因为孩子所需要的精神营养是空白的，不能满足孩子的精神需求，就是对孩子的心灵伤害。因此，他强调“父亲的高度，决定孩子的未来”、“父亲影响孩子，孩子改变世界”。

东子用自己独创的教育理念，使女儿范姜国一边玩一边学，3年半读完小学，两年半读完初中，15岁考取重点大学，且“品行好、能力强、分数高”。此书是他的实践总结。