



这个夏天，背上行囊，来一次说走就走的旅行：停留在一座又一座的城，看车窗外穿梭的风景，赏秀丽的山川湖泊，尝不同风味的市井美食，听历史长河里或有或无的故事，对街头的阿婆真挚地微笑……

在旅途中，在随笔笔记的字里行间，我们总会遇见更好的自己，这便是旅行的意义……

风吹过夏天

■胡丽平

随着动车的启动，她将喝了一口的茶杯放好，舒服地靠在椅背上。

每年夏天，趁着孩子们放假，找了给孩子开阔眼界的借口，他们几个家庭雷打不动的暑假旅游又开始了。

美丽的海边，照例是蓝天白云，青绿色的大海推送着白色的波浪，戏耍着沙滩边的孩子。隐隐约约的小岛和巡逻的船只，应和着逐浪的健硕身影。把自己包裹成“蒙面大侠”的女士们小心翼翼地露出光洁的脚丫，摩挲着细腻沙子，享受着酥痒的感觉，对着前面的小姐妹莞尔一笑，或醉于海滩，或溺于阳光，以及那飘曳的纱巾，深邃的墨镜，与那蓝天、白云、海岛和飞翔的海鸥融为一体。

上山是需要准备的。登山杖、凉帽准备完毕，水、女人的防晒霜以

及孩子们各种花花绿绿的零食，塞满了男人的背包。半途，碰上歇脚的老人，登山杖就不再成为大家的累赘了。凉帽也是多余的，到处是浓密的树荫，上山的石阶背面，翠绿的苔藓填满着每个空间。拿在手里一边哗啦啦啦地扇，一边抖了抖湿答答沾在后背上的衣衫，眼馋沿途道边或汩汩冒着热气的茶叶蛋和玉米，或袅袅透着白烟的冰镇西瓜和冰激凌，两手左右开弓，加入了冰火二重奏，任由背包里的薯片面包从山下背来，又背去山下。

是不是有石头的地方就有泉？雀跃地奔向那石、那泉，才发现那泉是从石头缝里流出来的。像个淘气的小孩似的，扑倒了小石头，撒娇般地绕着大石头转一圈，不管大石头的百般挽留向前奔去，又在前方打一个回旋，俏皮地和大石头道一声再见后扑向下一块石

头，飞溅出无数白色的水花。清晰可见的石头溪床上，银色的溪水互相追逐嬉戏着。人群中早有人赤着脚去捉小鱼，道旁的人不停指点：“这呢，在这儿！”“那那那，快看！”于是把帽子当渔网，屏住呼吸，神仙移步般悄无声息来到憩息的小鱼身旁，猛地扑过去——水花飞溅处，小鱼甩下一道银色光线不见了，捉鱼的人抖着满身满脸的水珠子，在大家的帮助下上了岸。

消耗了体力，自然要补充能量。每户人家上交的活动资金足够让大家好好吃一顿。菜不在于贵，在于田园之趣。选一个小农庄，拔一把山里菜，对不住散养的小公鸡，最多的自然是海里的各种鱼、各种贝。豪横地打开地方的特色酒，给在座的好友都斟上一杯，天南海北地聊起来。至于刚才看了什么名胜，进了什么景点，买了

什么纪念品，统统都不知道了，反正手机里照片都存着，朋友圈里都晒着，自己记不住，回家却常会得到一阵羡慕：“你们去的地方好美啊！”

恍惚之间，她眼前晃动的那些画面动起来、交错起来：各家淘气的孩子们倏忽之间变成如今身边玉立的姑娘小伙，健硕的身影在海边逐浪，在山中奔跑，在溪里捉鱼，美丽的笑容在绽放时灿烂，在牵手中温柔，在调侃里羞涩。姑娘小伙的目光捕捉着他们这些大人，总不自觉地停下脚步，长腿站在阳光里，聊着天，等着走得慢的大人，给他们拍照、点菜、背包，轻轻挡下他们要喝的酒，一如当初大人追随着小时候的他们一样。

风吹过夏天，吹过时间，吹过岁月，在每一颗沙粒里，每一片树叶上，每一朵水花里，唱过歌。

育人从尊重生命开始

■冯 丹

如果生命只需负责自己的，我想奔四的年纪一定是较好的明证；但作为一位妈妈，我才刚刚启程，得培养孩子有为自己生命负责的能力方可。平时对孩子提醒最多的是“一个人，什么是最重要的”，即将读一年级的孩子总会不假思索地回答道“命，最重要”。

正如泰戈尔曾说过：“教育的目的就应该是向人传送生命的气息。”而教育的“育”应该就是从尊重生命开始，推己及人。

不是说，要么旅行，要么读书，身体和灵魂必须有一个在路上么。基于此，作为二宝妈，我想给幼儿园毕业的大宝留一些生命节点的印记。平时“纸上得来终觉浅”的读书，特别需要“绝知此事要躬行”的旅行。最终我带孩子进行了一次为期五天的山间毕业旅行，以此想让孩子深知生命的重要性。

启程时，应有所舍弃，勿给生命以重负。

得知要去毕业旅行后，孩子就早早兴奋地整理他的行李箱，从一开始的满箱子，到最后舍弃箱子只留了一样玩具。在这决定之前，我只是让他思考两个问题：自己的箱

子自己负责，你是否做得到？这么多玩具没时间玩，你是否还要带？

其实，当满箱子的玩具缩减到一样玩具时，正是孩子在认真思考、理性抉择的时候。我问孩子，为什么最终选择奥特曼卡牌。他说，卡牌方便带，也压不坏；可以在桌上、床上玩，不会弄脏；还可以和小朋友们一起分享。事实证明，五天的旅程，奥特曼卡牌使用率极高，五个男孩子玩得亦乐乎，甚至连平板电脑和电视机都被冷落一旁。

我欣慰地笑了：旅行似人生，轻松上阵才最舒心，自然会有闲情逸致欣赏沿途的风景；除非责任需要你负重前行，你便当仁不让、义无反顾，即便车马劳顿，自顾不暇，也不应有怨言。

旅途中，应小心谨慎，少给生命以创伤。

旅途中孩子会受伤，我并不意外，因为我知道创伤是成长的印记，但我依旧时刻温馨提醒，山间路险，小心脚下；上山时提醒较少，我知道孩子明白，上山不易，他自然会本能地小心翼翼，甚至还主动拉着我的手，借我之力上山；下山

时，我的提醒便开始增多，但孩子欢快地挣脱我的手，蹦跳着下山，随之迎接他的便是脚下一滑，一屁股坐在石阶上；平路上，我扯开嗓门，时时朝远处的孩子大喊着提醒“小心点，路上都是小石子；不要跑，小心摔倒”，但孩子像脱缰的野马般，好不容易来到了大草原，便自由撒欢，边跑边回头嬉闹，果不其然摔了个大跟头，脚腕磕破。受伤后，我看出了他的痛，我抱怨孩子不听我的话，但我更多的是想让他“吃一堑，长一智”。

是啊，创伤，在旅途中难以避免，人生更是如此，毕竟生命始于创伤，终于创伤。唯有创伤，更容易让人铭记和成长，但小心谨慎些，少给生命以创伤，这不是更好吗？毕竟生命是人存于世的最基本条件；没有生命，我们的人生旅途还怎么丰富多彩？还怎能在有生之年实现自己的理想，快乐地生活？

旅途中，应心怀善良，尊重每一个生命。

在山水间旅行，最大的快乐莫过于每天傍晚都可以去小溪里肆意撒欢：带上网兜，带上瓶子，带上

水枪，呼朋引伴。第一次，孩子们抓了好多小鱼，连最大的也仅一个手指大小，一个矿泉水瓶子里，不一会儿就装进了三十多条，孩子还特地让我在瓶上通了一个洞，给小鱼们呼吸。带着胜利的喜悦，回到房间准备欣赏，不承想，小鱼们几乎都浮在水面上一动不动。孩子伤心地问为什么，我解释为“空间太小，氧气不够”。我不知道孩子懂了没有，但他之后的行为让我欣喜万分：孩子依旧会把抓来的小鱼，捕来的蝴蝶、知了、螳螂放进了洞的瓶子里，欣赏、玩耍，只不过会在一段时间后把它们都放生。

心怀善良，行有所止，这样多好！要知道：生命如花，总会凋零，我们应好好呵护，毕竟世界上最苦涩的、最可悲的就是死亡。人类如此，每一个生命亦如此；己所不欲，勿施于人。所以育人呀，不仅仅是引导孩子学习知识，更重要的是尊重生命。我们能做的，就是时刻唤醒每个孩子的生命意识。

孩子，妈妈想告诉你：带你旅行，让你可以更好地感受世间的生命气息，给生命以尊重和敬畏，才能给自己以心安与坦然。

香格里拉——天堂在人间的模样

■陈瑜婕

如果你渴望拥有一份宁静，拥抱阳光的温暖，在蓝天碧湖中领略水天一色，在青青草甸中远望牛羊成群，在千年古城中感受康巴文化。那么，你就来香格里拉——离天堂最近的地方。

香格里拉是一座人口约18万的小城市，藏语意为“心中的日月”。它坐落于中国五大藏区之一的云南省迪庆藏族自治州，地处滇、川、藏三省交界，县城内山地、高原、盆地、河谷错落有致，形成了“雪山为城，金沙为池”的雄伟态势。而我，也因机缘巧合与它在2022年的盛夏邂逅……

享·一方静谧

逃离江浙沪38℃的高温，与三五好友相约西南一隅，独享这份属于夏天的惬意。纳帕海是这次行程中最让我流连忘返的地方。旅行之前也心存疑惑，明明没有海，为什么在云南遍地都是“海”呢？据当地藏民介绍，原来是因为云南地处内陆，离海很远，以前的人们就把大一点的湖泊叫做“海”。这也算云南人的专属浪漫了吧。

出行当日阴雨绵绵，7月的云南适逢雨季，不时下着淅淅沥沥的小雨。同行的小伙伴看到漫天乌云，顿时没了兴致。没想到只过了

一会儿，头顶便冒出一缕阳光。这，便是云南“一山有四季，十里不同天”、变幻莫测的天气吧！三人组成的旅行小分队各自租了小电驴，兴致高昂地向纳帕海方向出发。“看，一片牛！”同行的小伙伴抑制不住激动的心情喊道。看到马路边悠闲吃草的牛羊，三人纷纷下车驻足拍照。进入纳帕海景区后，小分队随着环湖公路顺时针而下，映入眼帘的是广袤的青青草原，起伏的绵绵山峦。牧场、湿地、湖泊……这些都是纳帕海的瑰丽景色。随处可见的小花，憨态可掬的黑脸山羊，贩卖山果的藏族小妹，都是旅途中的意外惊喜。目之所及，皆是风景，在叮铃叮铃的声响中，一群暮归的老牛漫步于水天一色之间。碧波映衬着蓝天，水牛行走在“云端”，时间停止了脚步，那一份静谧美得让人窒息，不禁让人感叹“人间与天堂也无非是一水之隔啊”！

品·康巴文化

如果说纳帕海让你感受到了新疆大草原般的广阔静谧，那么独克宗古城则让你仿佛置身于神秘的西藏。作为一座拥有1300多年历史的古城，独克宗显得秀气典雅，古朴中带着坚韧，处处散发着浓郁的藏族风情。我们去的那天

晚上恰逢雨后，夜幕下的独克宗，灯光华丽，璀璨夺目，锅庄舞带你梦回千年，领略浓郁的藏式风情。随处可见的“卓玛”亦是古城亮丽的一抹景色。身着藏装，手握转经筒，我们来到古城中心的白塔，面向飞舞的经幡，许下最诚挚的祝愿，为过往的遗憾忏悔，为亲朋好友祈祷，感受藏族人民独特的祈福方式。

如果你没有机会去布达拉宫，不妨来香格里拉的噶丹·松赞林寺看一下。它由五世达赖喇嘛亲自赐名，是云南规模最大的藏传佛教寺院，也是川滇一带的黄教中心。寺庙依山而建，外形犹如一座古堡，集藏族造型艺术之大成。建筑高矮错落，层层递进，殿内壁画庄严华美、色彩艳丽，多以弘扬佛教教义为主。烧一炷香，感受道场的恢宏气势；聆听一次钟声，领略声闻十里的鼓声悠扬。

感·人间温情

香格里拉的风景美如画，但旅途中最美的风景其实是人啊。喜欢香格里拉，不仅仅是因为纳帕海的静谧、普达措森林公园的秀丽、独克宗古城浓浓的藏式风情，更是因为香格里拉包容的文化氛围。来自天南海北的人在这里生活、创

业、旅行……每个人都有着不同的文化背景，但他们都眼里有光、心中有梦。

“90后”藏族小伙嘉木洋来自拉萨，他皮肤黝黑、眼神清亮、热情诚挚，是一位阳光而俊秀的康巴男孩。大学毕业后他便来到香格里拉创业，在古城经营藏传文玩店“敦多文化”。墙角的牦牛头、橱窗里的鎏金月刀杆、牛皮老火镰、爆老嘎乌盒……这些藏传古玩温润雅致，让人目不暇接。“来香格里拉创业已经六年了，喜欢藏传文化，保留这份初心，希望能将所有美好的东西带给大家”，嘉木洋盘着手中的金刚菩提手串说道。匾额上的“知足常乐”也是这位小伙的内心独白吧。此外还有风趣幽默的藏族“司导”春批，他的从容、乐观、豁达、淳朴，感染着我们小分队里的每一个人。开客栈的东北姐妹花，她们的热情、诚挚、体贴也温暖着每一个旅途中的你和我。

有美景亦有温情，初到之处的藏红花茶、归途中的热牛奶、无眠时刻的一杯小酒，都是我们在香格里拉感受到的温暖情谊。时光在岁月缝隙中交织，相信留在纳帕海的欢乐和独克宗的笑靥在流年荡漾中依然清晰，永不褪色。

那次旅行

宁海，我们来过

■钟勤俭

7月11日，室外气温高达41℃，但骄阳似火的天气也阻挡不住我们放飞自我的心。大家卸下了一学期繁重的教学任务，满怀着喜悦和兴奋向宁海出发。

山中有城，城中有山，拥山抱海，海纳百川，现代城市与自然万物融洽相处。让宁海处处是风景，四季皆可游，既承载得起甬南门户定位，又能绿水青山长留，有生活，更有向往。这样的宁海，一路上让我们满怀憧憬。

三个半小时的车程，我们到达了伍山海滨石窟国家矿山公园。刚来到“聪明水洞”洞口，一阵凉风拂面而来，大家顿时感到神清气爽，还未好好欣赏这水、洞、天三合一的美景，不知不觉已出了洞口。此时洞外的烈日炙烤着我们，大家都想快点赶去“不周神山”。于是我们一群女汉子顶着烈日，爬了两座山，个个大汗淋漓，脸色通红。“不周神山”洞内距离只有百余米，原先想在洞里摆摆妖精pose，拍拍美照的兴致热得全没了。爬上山顶，全体湿身，往日的淑女样荡然无存，大家戏谑校长是带我们来军训的，还说要教好书首先要练体力，笑声像绵延的山峰一样此起彼伏地回响。值得庆幸的是在顶上俯瞰出海桑田，顿时心旷神怡。

第二天出海捕鱼是我们这次来宁海最向往的事。一路上，大家吹嘘着自己捕鱼的本领，祈祷着满载而归的运气，憧憬着海鲜的鲜美。因为此行绝大部分是美女，所以一个个包得像沙特阿拉伯人，我们租了两条渔船向一个小岛驶去，海风带着热浪席卷过来，加上船的颠簸，整个人就这样在海面上摇晃。好不容易等到最兴奋的捕鱼

环节，我做好了充足的准备，想过一把捕鱼的瘾，没想到渔民连鱼绳都不让我们沾手。他装模作样地捞上来事先放好的几只小螃蟹和两条鱼。中午吹着海风在船上吃了满桌的海鲜，海鲜倒真是色泽发亮、味道鲜得掉眉毛，席间大家对一些从未见过的海鲜颇感兴趣，船老大给大家普及了一些海产品知识，也算有点小收获。

下了一场雨的宁海古镇，空气格外清新，我们踩着衍生出许多的青苔和杂草的条石路，穿行在老宅子幽长的小巷里，仿佛穿越到了明清时代。那木框窗是细雕细作的；那屋披上的瓦是细工细排的，那些山石垒成的墙上的裂纹简直就是中国山水画中的皴法了，这是很美的图画，几乎是绚烂的，又有些荒凉，富有年代感。我触摸着那些早已被岁月磨蚀的清亮石材时，一股凉意直透心扉。一条溪流环绕着老街，偶尔看见几个主妇在潺潺的溪水中洗衣，小孩子则在溪涧玩耍，给这座古老的街道增添了一份生机。作为江南水乡女子的我们，对诗人戴望舒的《雨巷》情有独钟，我们几个撑着刚买的油纸伞，特意穿上旗袍，拍了许多美照。

都说旅途的风景不重要，重要的是与谁同行。难得相聚在一起的日子，怎能不痛饮一杯呢？能喝酒的，海鲜必配白酒；会喝一点的，酷暑炎炎喝杯冰啤是极舒服的；讲究保养的女士，来一点美容的红酒；实在不会的，可乐里滴几点红酒也喝上了。大家互相举杯，互相劝酒，互相取乐，喝得酣畅淋漓，此时的我们获得了浅层次的快乐。

宁海，我们来过，在2022年的这个暑假。

外婆桥下你和我

■王慧兰

六月的风，七月的雨，八月的桥下我和你。一方山水总能养育一方人，在我的童年时光里有一个挥之不去的画面：在外婆家门口的

一座石桥下，我的母亲在溪边捣衣浣沙，而我在溪里捕鱼或是捕捉晚霞中的红蜻蜓，我亲切地称这座桥为“外婆桥”……

如今，外婆桥边我已不能常去，但外婆桥下你和我的故事却在不断更替。还记得童年时期，第一篇千字文刊登在学校的校刊上——《晚霞中的红蜻蜓》，记录的就是童年时期的外婆桥下，我和母亲生活的点点滴滴。最快乐的时光当属七月未末，天气暖暖的，跟着母亲去捣衣浣沙，她的脸颊迎着夕阳，红扑扑的。同时迎着夕阳的还有晚霞中的红蜻蜓，它们贴着水面飞舞，时高时低，我的目光跟着它们，小小的身子在溪水间奔跑，一个不留神就被光滑的鹅卵石滑得一屁股坐在浅浅的溪水里，满身都是水，逗乐了周边一起玩耍的小伙伴。妈妈总是一边低声责备我这个小小调皮又给她增添了新任务，一边忍不住笑得停下捣衣把我轻轻拉起，帮我换上干净的衣服，擦拭额头的汗珠，放手让我自由玩耍，那样的童年时光很美很和谐……

直到我慢慢长大才懂得外婆桥下的欢乐时光，那是一个孩子的欢乐童年，却又是一个大人的十足无奈。那时的母亲只能带着我，却也不止带着我，我的弟弟竟然正在妈妈的肚子里慢慢地长大……

于是，再回首那段时光就有了故事，每一处翻越的岭，每一处趟过的小水就成了母亲为这个家承载的辛劳。因为有这样一位母亲，才铸就了我们姐弟几个永不放弃的精神。我永远不会忘记弟弟出生的那晚，是我第一次离开妈妈。那一晚，我一个人睡在舅舅家，正对着外婆桥。那一晚，我觉得特别喜

怕，殊不知在远方，还有一个姐姐天天都一个人睡，天天都在想妈妈。那一晚后，聚在外婆桥下时，就多了姐姐、弟弟，还有爸爸和妈妈，但更多的是清明时节远远相望，匆匆一瞥。

疫情以来，因为职业特殊，连每年一次的观里都成了奢望。多少次梦回故乡都是梦到自己在那座桥下的童年时光，一觉醒来早已湿透了枕头却浑然不知，只能重拾心情回归新一天的生活。“外婆桥”成了乡愁，守在母亲身边亦成了奢望。

直到今年暑假，才有机会带着我的儿女重走我的外婆桥，也重趟儿时趟过的水，再续外婆桥下的故事。孩子爸听了我的想法也全力支持，不远山水为我实现了梦想。看着原本坑坑洼洼的山路变得异常开阔平坦；望着外婆桥边新建的美丽乡村连廊在青山绿水间蜿蜒，不禁感叹外婆家变化之快。再看看外婆桥下的家人早就与这美丽山水融为一体；女儿正提着粉红色的水桶趟在水中捕鱼、摸螺蛳，一会儿弯腰，一会儿直背，一下子眉头紧锁，一下子喜笑颜开，她因水而喜，以水为乐；一边的儿子和爸爸正在进行泼水战，只见爸爸一甩手臂，儿子就从头到脚淋成了落汤鸡，儿子也不甘示弱，挥舞小水枪对着爸爸一顿猛射，眼看水快没了，拔腿想跑，拖鞋早就被流淌的溪水冲走了好几米，急着想追，脚下一滑，一屁股坐在了水里，全身湿漉漉的，刚换好衣物，又一屁股坐在了姐姐的鱼桶里，瞬间笑声响彻了整座外婆桥。

泼水、捕鱼，笑声不断……瞬间觉得时光在流逝，但童年在延续……

外婆桥下的你和我，我们诉说着我们的故事，继续着我们的继续……