

看山见水悦自己

刘俊玲

“姐,明天组织队友去柳子沟,你最爱线路,等你归队啊。”“柳子沟还用组队?我自己就去了。”“你那是常规路线,毫无难度,跟我们上点难度,去看看没见过的景。赶紧收拾背包,早点休息,明天早上集合点不见不散!”

秋天的龙城,天蓝蓝、云悠悠、风飒飒,阳光正好,一年中最好的季节,也是行走户外最佳的时节。和一群志同道合的行者,年龄从6、7岁到60、70岁,男女老少组团结伴,在领队的带领下开启一段长度10公里、爬升470米的丛林穿越。

要说不专业的事情要由专业的人来做。没来前想不就是柳子沟么,自己走了N多回了,春夏玩溪水,冬天赏冰瀑,一条不能再熟悉的线路。可是当跟上户外大佬后,发现不走寻常路的探路者那独有的执着和坚持终究会让人豁然开朗,收获不凡。

一路上,我们踩着大大小小的碎石子,从一人高的蒿草中披荆斩棘,穿行在无人的旷野中。不知名的野草受到雨水滋养长势甚好,把向导踩出的足迹完全覆盖。山路崎岖、沟沟壑壑,队友们手持登山杖开道前行,孩子们蹦蹦跳跳走在队伍的前列,上了年纪的老人也紧紧跟随,没有一个掉队的。行进途中,一会儿爬坡,一会儿过坎,一会儿从两旁的大石头中见缝插针钻过去,一会儿迈过小溪流水,上上下下着实考验腿脚的灵便。这难道就是传说中的没苦硬吃?

“快看,山蘑菇!”“这还有沙棘和野酸枣……”边走边采摘,人们享受山里独有的气息。鸟鸣啾啾、蝉叫喋喋,林间不时有松鼠、野兔出没玩耍,眼尖的孩子们尖叫着在山里寻宝撒欢,成年人也从工作日当牛马的无趣中解脱出来,肆意地放声大吼,把身体的郁结和心里的不爽统统抛之脑后,大口进行负氧离子的深呼吸置换。“大家加油啊,前面就是雅丹地貌和顶峰插旗石啦。”听到领队的召唤,一队友的手

机放出《强军战歌》的音乐,我们顿时脚下生风,加快步伐向前冲。远处一片典型的雅丹地貌地形浮现在眼前,黄土高原干旱地区特有的风蚀地貌让人眼前一亮,山峦起伏、垄槽相间、凹凸不平、沟壑层叠,由于岩石和土层含矿物质的不同,而显现深黄色、褐色等不同的颜色,大自然的鬼斧神工和造物神化真是令人称奇、不得不服啊!

此刻,我们的终极目标——插旗石近在眼前了。喘着粗气的队友都来了劲,大跨步三步并作一步蹭蹭地陆续登顶。插旗石因传说春秋时期农民起义军领袖柳陌曾在此插旗宣布起义而得名,也有传说唐王李世民曾在此插旗点将。柳陌插旗石位于天龙山南峰,海拔1350米,是天龙八景之一,站在山巅一览众山小,俯瞰龙城、尽收眼底,松涛翠绿、心旷神怡,爬山时的疲惫一扫而光,出汗、吹吹风,浑身通透、神清气爽,向云端的感觉妙不可言。

有人说,人到了山里就成了仙。从字面来看是这个意思,其实山里的能量很高,当我们在无限次周而复始地循环往复中生活无解时,爬山真的会带给我们无法想象的力量和治愈。适度爬山对身体是大补,山里的生态负氧促进新陈代谢,增强心肺功能。山林满目绿植、自然清新,不仅养眼明目,还改善心情、疏肝解郁、排解焦虑。通过爬山而增强体力、补充气血确有中医认可的功效,吸入山间的灵气,吐出

体内的淤气,感觉身体被净化过一番。《黄帝内经》讲到补充能量的方式为天补、地补和人补,而爬山则兼具三种,是极好的有氧运动,进入山林天人合一、回归本初,爬完一座山,相当于看了一次心理医生,挂在嘴边常念叨的各种不舒服和不开心,顿时烟消云散了。

路再难,终在脚下;山再高,总能登顶。习惯于两点一线的城市快节奏,有时候真该停下来看看身边的风景,换个环境、换个活法。时光倏忽,只有身临其境才觉曾经来过;放慢脚步,说走就走的自由自在,登高远眺,享受当下的状态;到不熟悉的地方,看看、尝尝、摸摸、遛遛,去感受生命的延长。

有趣的人生这样活,一半应是手执烟火谋生,一半当是在山野峡谷中探寻。如果你累了,就来山里走走,这里的风景一定会治愈你所有的坏情绪。秋天来了,每周攀一座山,穿一片林,来一日暴汗的开心之旅,赴一场有趣的山野之约,看云卷云舒,赏红叶秋景,看山见水悦自己,独享户外行走的魅力。

(作者单位:太原公司)

七绝·晋地双咏

王恩会

1. 太原马拉松

连山不断马蹄轻,满眼秋光一色清。
遥望长街车海涌,白云深处有人行。

2. 平遥国际摄影大展

平遥城里影婆娑,不独风光也笑多。
最是灯前儿女梦,年年一样照山河。

(作者单位:西曲矿)



水乡夜韵

邢艳丽
(东曲矿)



太阳石

夏去秋浅走进九月

蔡瑞

岁月,在昼夜间流逝;日子,在日历上翻过。

九月初阳澄澈,古寺晨钟暮鼓。暑热渐消,步入初秋。

绿一片,黄一片,秋心淡淡;浅一笔,深一笔,秋意澹澹。

风渐起,露待凝。

时光的褶皱里,秋风卷帘,秋水微澜。

一巷一亭一秋色,一几一案一茶烟。

菊桂含苞,天高云淡;旧书陈香,漫叙春秋。

走进九月,农事居忙。

疏雨渐褪绿意,秋风初染黄叶,枫红点缀其间,仿佛所有的红黄绿,都是诗词里的姿色。

落叶途经流年,飞向山川稻香。谷场晒秋韵,炊烟迎晚归。

一身晚霞一风景,一丛金黄一喜悦。

所有的辛劳勤苦,都将化作盈车嘉穗、仓廩可期。

四时轮转无声,天地已染微凉。

秋后晚风凉。

向晚空山寂。

走在平平仄仄的秋光里,吟一阙《满江红》,以记“一寸山河一寸血,一抔热土一抔魂”;抚一曲《大风歌》,直抒“三万里河东入海,五千仞岳上摩天”。

岁月清嘉,百年须臾。

九月因中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利纪念日赋予岁稔年丰以坚韧与信念的具象化注脚。

自古逢秋悲寂寥,我言秋日胜春朝。红尘不言愁,岁月不悲秋。天凉,好个秋!

(作者单位:太原公司)

风

张慧娟

深秋的风冷得打颤
忍不住触摸你的指尖

夜幕的深蓝
交织在密林
交织在晨光

薄雾中淡紫色的花
轻轻晃动

晚饭后的天空是粉色的
像醉了我的

(作者单位:屯兰选煤厂)

