

一个人旅行

朱凌

喜欢一个人去旅行,漫漫旅途不需要有人在身边,坐车乘船全是一个人,望着渐行渐远的景物,一个人喜欢思考着些什么。一个人的旅途是寂寞的,但也是浪漫的,一个人与自己谈话,与自己交流,心,似乎也放松了。

多年来,我养成了一个人旅行的习惯,当心灵再也无法承受世事的时候,我便选择离开一段日子。在山水间,在森林里,一个人静静地走着,思考着,想着前尘往事,想着所有快乐与不快乐的事情。

一个人旅行,是一件很浪漫的事情,没有旁人的干扰,也不用担心他人有什么想法。只是一个人

走着,看一路风景,品异乡美食,沉浸在一个人的快乐之中。当然,你也可以选择带上几本好书,找一处好的景点,不管世事,让书与心灵亲密交谈。

一个人旅行,其实是让心灵能够彻底地放飞,能够冷静地看待一些事情。也只有一个人独处的时候,才能够真正读懂自己。才能够知道,自己究竟想要些什么,想要怎样的人生,同时,又该舍弃一些什么。

喜欢一个人旅行,无论走往哪里,无论停留在哪一座城市,这样的一种感觉,都让人感觉很是欣喜。看着不同地方的不同风景,与

不同城市的不同人有着短暂的接触,而后彼此走进茫茫人海,想来,或许也是一种缘分。

从来没有想过,自己竟然喜欢上这样一种感觉,喜欢一个人上路,喜欢一个人独处,喜欢一个人在尘世间行走。让自己的心,能够与自己靠得更近,而不是被浮华所蒙蔽,找不到通往心灵的那条路。

也有人曾问过我,为什么偏爱一个人旅行,在他们的眼中,一个人旅行是那样的不可思议。至少,一个人旅行,对于他们来说,无法感受得到快乐。可我却不一样想,一个人旅行,得到的快乐是深层次

的,决不是三言两语能够说得清楚。

喜欢一个人旅行,喜欢一个人走在陌生的街道,特别是在我遇到了挫折的时候,更是希望能够让自己静下来想些什么。一个人的旅行并不孤单,孤单的是你身边有一群人,你却不知道要与对方说些什么。

一个人旅行,让我能够更加认清自己,让我能够不为世事所烦,让我能够体会到生命的意义。同时,让我能够更加善待自己,善待他人。一个人旅行是美好的,也是一段值得回忆的往事,一个人走在路上,快乐也如影随形。

如此热爱冬天

张彦英

爱寂静的田野
土地打着鼾
放羊老人扬起的鞭子
将空气里的沉闷赶走
一条自南向北的高速公路
是从年初通到年尾的时光隧道
只有目光可以横穿
到山的那一边

爱如约而至的雪
所有的树都开白花
树枝用最大力气托住晶莹和美丽
遥远的地方
那个小木屋
是我为你建造的一座宫殿
夜晚围着火炉跳舞
白天打扫雪后的庭院

爱每一天的阳光
如同落在大地上的片片羽毛
心中有爱的人
能看到五个颜六色
来不及封冻的湖水
永远内心火热
就是因为候鸟路过时
你曾经目送过

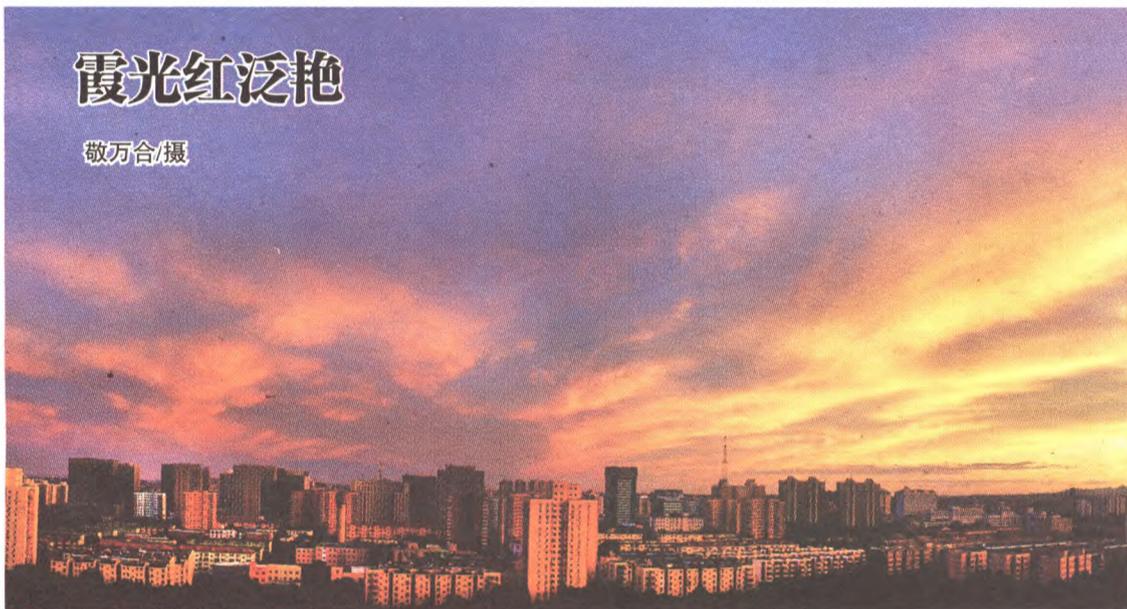
我是如此热爱冬天
爱冬天里被你遗忘的一切

征稿启事

2015年希望继续与您一起分享生活中的所见、所闻、所感。也欢迎各位读者朋友对副刊内容提出自己的想法和希望,让我们做得更好。投稿邮箱:aireverc@163.com

霞光红泛艳

敬万合/摄



共饮一江水

张树楹

南水北调行远波,
饮水思源感恩多。
蜿蜒江水连京城,
丹湖浩瀚成传说。
百姓才饮长江水,
举杯畅饮笑呵呵。
调水济民功德碑,
感激引水建设者。

花事如人事

程应峰

任何人,一旦站在众人瞩目的舞台上,胸前簇拥着一束美丽的鲜花,心中油然而生的,定然是难以言说的幸福。事实上,日常生活中,每一个让人心潮澎湃的场面,都有着色泽缤纷的鲜花踪影。可以说,鲜花,是自然的精灵,是幸福与欢乐的使者,是爱和美化身。

温馨美丽的鲜花,是叫人不忍怠慢,也不容怠慢的。它们的姿影,总是一次又一次被写进诗行里。从梅花的“疏影横斜水清浅,暗香浮动月黄昏”到荷花的“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”;从菊花的“轻肌弱骨散幽葩,更将金蕊泛流霞”到兰花的“知有清芬能解秽,更怜细叶巧凌霜”等等,或情趣盎然,或纯正高洁,或淡泊悠然,或正气清远,无不给人美妙的感受。而那些或悠扬、或激荡、或婉转的有关花的歌谣,在耳际盈洄流转时,更是引人回味,让人难于释怀。

古往今来,许多名人与鲜花结下了不解之缘。东晋陶渊明,不为五斗米折腰,隐居田园故里,留下了“采菊东篱下,悠然见南山”的千古名句。唐朝诗人杜甫,钟情如诗如画的田园风光,爱花如痴。“草堂少花今欲栽,不问绿李与黄梅。”正是他当初爱花惜花种花的写照。如今的“杜甫草堂”,茂林修竹,鸟语盈耳,花团锦簇,缤纷艳丽。这样的景象,与杜甫当年的劳作是分不开的。半生

戎马,半生囚徒,颇具传奇色彩的张学良将军,一生爱兰如命,他多次对旁人说:“我以兰为伴,如亲亲友,如饮醇醪,令人万虑俱消,有潇洒出尘之想。”据说,在张学良先生的住所,有各类兰花达百十盆,他每天都要亲自浇水、施肥、除虫,还有心为蔚养的兰花题名,如“绿荷”、“宝岛仙女”、“玉雪天香”、“樱姬”等。这些题名,寄予着他对兰花深切的爱恋之情。一代伟人毛泽东最爱梅花,他喜欢在自己的居室摆几盆梅花,随时观赏,以愉悦身心,抒情明志。他的《咏梅》诗“已是悬崖百丈冰,犹有花枝俏,俏也不争春,只把春来报,待到山花烂漫时,她在丛中笑。”字字句句,令人心旷神怡。

同事送我两盆吊兰,其中一盆已有一斜垂的花枝,枝虽向下,但每瓣花却是昂然向上的。置于客厅的吊兰,很长时间内,没有沐浴过一丝阳光,没有淋过一滴雨水,只需一坯黑土,便可默然自在地生长。它们所求甚少,但生命力极强,长得绿如翡翠。特别是那枝斜逸出的花,给人的感觉更是天然忘我,赏心悦目,让人在欣慰之余,心生钦佩。

大千世界,花事如人事。很多花,在世人面前展现出来的,是美好,是和谐,是不懈不息。它们那些与生俱来,高贵而内在的品格,一当你注意到、感受到,又怎能不在刹那之间怦然心动,肃然起敬?

专病专治 鼻炎感冒要分清

鼻腔作为人体肺部“空调”和“过滤器”,在防止病菌进入人体中起着非常重要的作用。而鼻子清洁却往往被人们所忽视。干燥的天气很容易在鼻腔黏膜和鼻纤毛上沉积大量污垢和细菌,使鼻子又脏又干,极易引发鼻炎、鼻窦炎等炎症和过敏性疾病,并且使感冒、哮喘、肺炎等流行性疾病病菌得以顺利侵入人体。

专病专治 鼻炎感冒要分清

如何判断是感冒还是患了鼻炎呢?北京长庚医院耳鼻喉专家介绍,过敏性鼻炎与感冒是有明显区别的,感冒多是在着凉等原因后病毒、细菌入侵机体而导致的,具体表现为鼻塞、流涕,严重者伴有发热、咳嗽、肌肉酸痛、周身乏力等。感冒为自限性疾病,注意休息,多喝水,7~10天就可自愈。过敏性鼻炎是因接触尘螨、花粉、霉菌等过敏原引起的。患者在遇到过敏原,甚至冷空气或烟味等刺激时就会鼻子痒,打喷嚏,过敏性鼻炎患者有的会连打十几个、几十个喷嚏,随后流清水样鼻涕。有的人伴有鼻塞、头痛,但不会有全身症状。

如果鼻涕黏稠,成黄绿色或有伴头痛,前额、眼下眶胀痛,九成患者可确诊鼻窦炎,鼻窦炎会造成记忆力下降、精神萎靡不振,并对视神经、听神经容易产生破坏,特别是儿童尚处在生长发育期,是炎症最易侵犯的对象,危害性较大,应及时治疗。

对症治疗 切忌乱投医

过去,治鼻炎传统的手术方法创伤大、痛苦大,疗效常常不明显,由于不能彻底根除病变组织,易反复发作,令患者痛苦大,因此很多患者对去医院检查、治疗产生恐惧,直接导致很多患者在日常生活里,一出现鼻塞症状就上药房买支滴鼻药水来滴鼻。有些人用药后,鼻子通气会暂时好转,但隔不多久,依然如故,甚至塞得更加厉害,鼻涕也流得更多。这时患者往往以增加滴药的量及次数来维持效果,结果鼻塞反而长期不愈,滴鼻药难以离身。最后到医院检查后得知,患上药物性鼻炎了。

为了预防药物性鼻炎,一定要专病专治,鼻塞先得查找原因。像过敏性鼻炎,鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻腔肿瘤堵塞、鼻甲肥大、鼻息肉等鼻病不是只用药物就可以解决的,一定要到正规的医院检查,对症治疗才是好方法。健康咨询热线:010-68869751

韩晓萍,主治医师,毕业于大连医科大学。从事耳鼻喉科临床工作十几年,曾到白求恩国际和平医院等三甲医院耳鼻喉科进修。很好的掌握耳鼻喉科常见病及多发病的诊治,尤其擅长鼻部内窥镜微创手术。诊疗范围:鼻息肉,鼻窦炎,慢性鼻炎,过敏性鼻炎,咽炎,鼾症,扁桃体炎,中耳炎,声带息肉,声带小结等。深受广大患者的信赖。

北京长庚医院耳鼻喉科健康热线:010-68869751

地址:地铁1号线古城站c口往前50米