



# 走进自然与人文的“人间净地”

□ 张海军



林芝在藏语中称“尼池”，意为“太阳的宝座”或“娘氏家族的宝座”。林芝市位于西藏自治区东南部，雅鲁藏布江中下游，东与昌都市和云南迪庆藏族自治州毗邻，西与拉萨市和山南市交界，北与那曲市相连，南与缅甸接壤，边境线长达1006.5公里。

林芝市，是西藏7个地级市中平均海拔最低的，全境平均海拔在3100米，境内最高海拔是7782米的中国最美山峰南迦巴瓦峰，最低为世界最大峡谷雅鲁藏布大峡谷，出口处海拔仅152米的巴鲁卡；如今林芝作为“进藏旅游门户”和“进藏旅游适应平台”的产业区位优势及定位已被广泛接受。

作为林芝市首府的高原新城八一镇，离林芝火车站居然有20多公里，打车到八一镇要80到90元人民币，这是初来乍到的我没有想到的，但是细细想想，这也带动了出租车的发展。



雪峰冰川和蓝天流云下的奇山异水，蕴藏着林芝独特的人文资源。林芝市古称工布，人文主要工布特色为主，和西藏拉萨、日喀则、那曲等地的藏族文化相比，工布藏族在服饰、藏舞、节庆、宗教信仰以及生产生活方式上都有明显不同。

林芝，是我国少有的生物资源富集区，尤其是雅鲁藏布大峡谷以南南迦巴瓦峰为核心的植物垂直分层最突出区域，更是有着“中国生物资源和基因资源宝库”之美称。林芝市是我国第三大林区（东北、南方、西南林区）西南林区所属，西藏80%的森林资源集中在林芝境内。据统计，林芝市森林覆盖率达52.19%，高出全国平均值30个百分点。整个林芝市由南向北，几乎集中了从海南岛雨林到北极苔原的各种植被，现已发现和证实的植物物种就有3500多种。丰富的森林与温润的气候，形成林芝成为丰饶宜居之地的生态支撑。

“藏东南明珠”——林芝最大神湖巴松措，平均海拔3646米，是西藏自治区第一个5A级自然风光旅游景区，同时也是藏东南最大的冰川堰塞湖和宁玛派神湖。湖心岛上坐落着据称已有1500多年历史的古寺措宗寺，是游客游览巴松措的必然朝拜之地，围绕这座古寺，游客可以体验到生殖崇拜、古天葬台、古老壁画等宗教文化。

雅鲁藏布大峡谷景区位于距离林芝70公里的米林县，海拔2880米，是林芝市最具地标性景区，与布达拉宫、珠穆朗玛峰并列为西藏自治区三大世界级景区。雅鲁藏布大峡谷全长504.6公里，极值深度6009米，是世界最大的峡谷。每年三、四月间，南迦巴瓦峰脚下，雅鲁藏布江两岸村庄桃花灿若织锦，碧水绕田园，苍翠森林之上雪峰林立。

我是在今年八月份到的雅鲁藏布大峡谷，眼见群山绚烂，秋空如洗，不仅有南

迦巴瓦及其从峰比现，加拉白垒、布达次布、多雄拉等高山都山尖覆雪，整个大峡谷看起来如仙境童话世界一般，让人如痴如醉！

当林芝的母亲河尼洋河与雅鲁藏布江在此交融，被陆地隔出多股支流，散布在河滩之上，千转百回的流向多出了些许浪漫和诗意。

河流、沙丘、植物、远山，层次分明，风光旖旎，这一景观遍布几千公顷，让一幅画卷立体了起来，站在任何一个地方，你都可以看到十几个层次，在这里你看到的是人们努力地保护自然，把“绿水青山”还给了自然，由于良好生态系统，这里也成了众多珍稀鸟类的越冬栖息地……

印度洋暖气流带来丰沛的雨量，亮丽充足的日照和阳光，洁净的空气，葱郁的原始森林植被，宜人的人居城镇规模、清洁的能源系统，品级极高且丰富的自然与人文旅游资源，以及这片未曾有过任何工业污染的土地上的丰富物产，孕育了林芝冠绝中国的山人居品质和旅游胜地，被誉为“人间净地，西藏江南，醉美林芝”，果然名不虚传！

当夜幕降临，华灯初上，建筑被各式彩灯装点得流光溢彩，好似星空，星星点点，分外闪亮，灯光环绕相连，与尼洋河交相辉映，“含烟带月碧于蓝”的尼洋河，与林芝城市建筑群，一个浅吟低唱，一个高声作和……



## 用阅读引领学生成长

□ 王润霞

“一曲阅读的歌谣，几度情愫的萦绕。一弯心灵的月翹，几多静夜里的微笑。静悄悄，轻数字里行间留下的记忆线条。静悄悄，细品灵魂深处荡漾的书的味道。”这诗行时时叩击着我的心扉，启迪着我用阅读引领学生成长。

“真正的阅读能够吸引学生的理智和心灵，激起他对世界和自己的深思，迫使他认识和思考自己的未来。无论什么都不能取代书籍的作用。因此，必须教会学生阅读。”苏霍姆林斯基的话常常回响在我的耳畔。我在平时的教学过程中也坚持着教学生阅读，用心去倾听书的声音。

晨间诵读，点亮记忆灯光。一年之计在于春，一天之计在于晨。早晨，多么宝贵的时光；早晨，记忆的花朵迫切绽放；早晨，思维的细胞朝气蓬勃。没有理由让它荒废，没有理由让它流失。据教育专家研究，少年儿童的记忆力在13岁之前尤其强。

所以，黄金记忆年龄加上黄金记忆

阶段，一起向书海出发。所以，周一至周五早晨的7时50分，我们班教室内是一片记忆的海洋。不是背诵固定的经典，不是教条的统一内容。学生自愿选择背诵的内容，值得一提的是评价方式。十五分钟过后，班级的八个小组，每组随机抽查一名代表背诵。背得好的同学为本组加分多，到周五班会课总结本周晨背情况，对优秀组和“好记星”进行奖励。

这是一个寻常的早晨，林林竟然背下了还没有学的课文中一个长段落，语速适中、语句流畅，只字不错。他的背诵刚刚结束，教室里响起雷鸣般的掌声。徐阳背下旧版本《三国演义》中的一段，那么熟练！怪不得他的习作中经常出现文言文。

杨昌一时紧张忘了要背的内容，我鼓励道：“没关系，能背多少是多少，记忆一个字是一个字的收获，记忆一个词是一个词的收获，我们的背诵生意永不赔本。”他笑了，放松后，一口气背诵了

三个优美句子……

晨诵，我为学生点亮了记忆的灯光，照着学生前进的道路。

午间阅读，品味文韵书香。静悄悄，我们班的教室静悄悄。没人说话，没人打闹，连脚步都静悄悄。噢，不对！有书页的“哗啦”，有写读书笔记的“沙沙”，还有心灵和着主人公遭遇地跳，偶尔会有一声会心的笑。静好，静好！你一本《绿山墙的安妮》，他一本《呐喊》，我一本《林徽因》。

大家都在读，用心在读作者的心，用心在和文章的韵，用心在品书籍的香。午间阅读，学生们的心灵扇着翅膀在苍穹飞翔；午间阅读，学生们大大朵颐营养的精神大餐；午间阅读，学生们陶醉在书卷飘香处……

阅读课堂，见证学生成长。每周一主题阅读课，是学生们最喜欢的课。几年来，我们一直坚持着，即使在毕业考试的前一天，我们还上了一节《告别母校》的主题阅读课。阅读课堂形

式为，大家提前阅读好书籍，上课时每组展示时间为五分钟。展示形式自定，但必须有读和写的内容。

阅读课结束时，教师进行即时评价，评出等级奖励。《科幻之旅》教会学生合理大胆地想象；《大爱无疆》教育学生感恩父母；《友情花开》引导学生珍惜友谊；《安妮，你好》勉励学生遇到困难不放弃。课堂阅读课，都有不同的收获，浸润着学生的心田，见证着学生精神的拔节。

阅读滋养人生、陶冶情操、传承文化……作为教师，让我们培养学生良好的阅读习惯，用高品质的阅读为学生的终身发展奠基，用卷卷书香引领学生茁壮成长吧。



## 一次穿越时空的饕餮之旅

——读《随园食单：穿越时空的中华古典美食》

□ 钟芳

了解，配合雅致精美的手绘插画，收录在了这本《随园食单：穿越时空的中华古典美食》中，使原本凝固在历史史册中的道道美食，在蒸腾的烟火气中，仿佛又一次“复活”过来，以其缤纷的花色、诱人的味道，纷纷走上餐桌，遂成为人人向往的美味佳肴。

中华美食的历史源远流长，博大精深。对此，历代文人在他们的诗词画作中，都有过倾心的描摹，“萋萋满地芦芽短，正是河豚欲上时。”“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。”这些涉及美食的词句，都曾激起过无数人的想象，也激活了国人的味蕾。

而在众多的文人食客中，当属宋代的苏东坡、清代的袁枚，最为后人瞩目。尤其是袁枚，不但是美食鉴赏家，还是烹饪好手，兴致所致，常会下到厨房亲手制作美食。而且，更会用文学的笔法，将侍弄美食的心得体会，诸如食材的遴选、刀工的运用、火候的把握、烹饪的技巧、调料的搭配等需要注意的事项，一一化为氤氲着烟火气息的精美文字。

他的《随园食单》，系统论述了食材在加工、制作、烹饪中的诸多要诀，前后共推介了900余种菜品，是中国古代最具有实用价值的饮食文化经典之一。它既是一部美食指南，也是一部社会生活和历史风俗的重要资料，不仅展现了清朝时期的饮食文化与传统，也反映了袁枚的文化素养和人文关怀，对于传播中华传统饮食理念，起到了很好的推波助澜作用。

一桌好的菜肴，往往需要荤素搭配，方称得上名副其实的美食，本书在剖解随园菜品时，较好地把握了这一原则。既有大家喜爱的燕窝、海参、鱼翅等海鲜，也不乏茶叶蛋、粉蒸肉、烧羊肉等寻常饮食，一些地方小吃，如冻豆腐、香干菜、猪油萝卜等平民菜亦收入其中。除此，烧饼、百果糕、芋粉团等面点，武夷茶、龙井茶、洞庭君山茶等茶饮，绍兴酒、常州兰陵酒、山西汾酒等酒水，也凭借其独特的风味，在众多的美食、名食中脱颖而出，稳稳地占据了一席之地。

限于篇幅，《随园食单：穿越时空的中华古典美食》虽然仅仅遴选了袁枚菜品中的三分之一，但它绝对算得上是优中选优，将代表了南北风味的各式菜品精心打包分类，鲜、香、脆、酥、爽、麻、辣、酸、咸、甜，诸味齐全，真正是不同的口感、不同的味道，纷至沓来，一丝丝、一缕缕沁润于心，带来的是杠杠的味觉体验。

全书分为“随园食单”和“舌尖上的穿越：随园名菜复刻”两部分：

在“随园食单”这部分内容中，分别以须知单、戒单、海鲜单、江鲜单、特牲单、杂牲单、羽族单、水族有鳞单、水族无鳞单、杂素菜单、小菜单、点心单、饭粥单和菜酒单等为题，详细论述了当时流行的三百多种南北菜肴与美酒名茶，并讲解了制作众多美食时的相关流程、品鉴菜品的优劣及应当注意的事项。

而在“舌尖上的穿越：随园名菜复

刻”这部分中，则精选了10道颇具代表性的随园名菜予以生动复刻，让记忆中的古典美食，在现代烹饪设备的集体运作下神奇般的“苏醒”，从而使广大读者在美文、美图中完成了一次舌尖上的“穿越”。

加之袁枚文学化的素描，更以挡不住的诱惑，使一众美食的内在魅力，鲜明地呈现开来。如他将荷花汁的颜色形容为近于翡翠，将高脚碗蛋奉为腌蛋界的最佳，称其颜色红而油多；炒肉丝时，他又提示我们，肉切细丝后，须用清酱、葱白、韭蒜、醋、糖等调料大火同炒，极鲜。这些形象化的比拟和极具现场感的描绘，可谓写活了一众美食，使随园食单里的菜品，在时隔百余年中华华丽转身，再登大雅之堂，并于创造性转化和创新性发展中，为中华饮食界贡献出更多出新出奇的菜品，提供了可资借鉴的参考。

民以食为天。食在人们生活中占据着重要的地位，袁枚借助《随园食单》，提出了儒雅淡泊的饮食理念，这与现代人崇尚自然、低碳的饮食观不谋而合，本书的出版，对于弘扬优秀的饮食文化，增强中华饮食的核心竞争力，传播营养健康的饮食新观念，打下了坚实的根基。



## 最温暖的摇篮

□ 张军霞

去朋友家玩，发现她在阳台放了一个老式的木制摇篮，一看就是手工制作的那种，应该非常有年头了，手扶的地方木头被摩挲得十分光滑。

我说：“这是个稀罕物，哪来的？”她就笑：“这可是我小时候睡过的摇篮，去年回老家时特意带回来的。”朋友说，小时候她是跟着爷爷奶奶长大的，那时她胆子小，睡觉总不踏实，有一点动静就会被吵醒。爷爷就用自己家的梧桐木给她做了这个摇篮。

后来，她只要一哭闹，奶奶就把她放到这个摇篮里，轻轻摇上一会儿，她就安安静静睡着了。再后来，就算她醒着，奶奶也喜欢把亲爱的小孙女放在摇篮里，她一边干些手工活，一边时不时摇上几下，她就会甜甜地笑，还时常伸着小手撒娇让大人抱。

朋友说，爷爷奶奶都已故去，老家的房子也闲置了多年，早就在风雨中变得摇摇欲坠了。她把把这个摇篮带了回来当个念想，看到摇篮，就想起那些在乡下时和爷爷奶奶相依为命的岁月，淳朴而温暖。

说到摇篮，我想起以前曾从网上看到过一段视频，一位外卖小哥每天带着六个月的宝宝靠儿出门送外卖，原来靠儿五个月时患过一次大病，花光了家里的积蓄，为了赚钱，她的妈妈找了一份在市场当销售员的工作，爸爸为了继续送外卖同时照顾女儿，就开始带着她上班。

爸爸的外卖箱变成了女儿的小摇篮，里面时常放着热水、奶瓶奶粉、纸尿裤和湿纸巾。小小的靠儿似乎从小就懂得了父母的艰辛，她在爸爸的外卖箱中不哭不闹，每当爸爸送餐回来，靠儿总是冲着爸爸露出可爱的笑容，爸爸对此也是十分欣慰：“看到她笑就

感到很高兴，有这么好的宝贝女儿，值了。”

如今三年过去了，小靠儿也长大了，她在爸爸送餐的时候，会提醒他骑车戴好头盔注意安全。到了送餐地点，她也会跟着一起跑，提前替爸爸按电梯，还会跟客人说拜拜。

这个以外卖箱为摇篮长大的小女孩，如今笑容依然超治愈。我想，等到她长大成人，了解到自己小时候的经历，一定会更加感恩爸爸在那么艰苦的条件下，不管走到哪里都带着她，把自己最好的爱给女儿。爸爸的外卖箱，就是她最暖的摇篮。

我曾无数次听母亲讲过，小时候我的身体很弱，夏天大人都在外面乘凉时，我吹一点冷风都会感冒。为此，母亲总是让刚出生几个月的我睡在她的怀抱里，整夜用扇子扇风，还不能对着我扇，要对着墙壁扇，因为体弱的我只禁得起那一点“穿风”的凉爽，也正因此总是扇子不离手，母亲后来落下了手肘酸痛的老毛病，一直都没能治好。

那时的乡下都没有电扇，夏天时人们习惯了到院子里或自家屋顶上去吹凉风，母亲为了我不得不闷在屋子里，她自己热得直冒汗还要抱着我，还要不停挥舞扇子，真不知道母亲是怎么熬过来的！母亲的怀抱，就是我童年时最温暖的摇篮。

现在生活条件好了，孩子们还没有出生，年轻的父母往往早就为他们准备好了琳琅满目的生活用品，而我们小时候，因为成长环境的不同，童年时睡过的摇篮也因人而异。

其实，什么样的摇篮不重要，哪个孩子都离不开亲人用心的陪伴和呵护，亲人的关爱才是我们每个人成长路上最温暖的摇篮。



## 人生幸得书相伴

□ 陈碧云



我喜欢读书，书籍陪伴我走过人生中很多重要的时刻，让我远离生活的嘈杂，也收获内心的笃定。

记忆中有次放学回家，看到地上摔碎的杯子碗筷，一旁的父母吵得不可开交，内心恐惧的我随手拿起一本书，躲在杂物的小角落里，蜷缩着读了起来。翻开《绿山墙的安妮》，在孤儿院长大的安妮，满心欢喜来到养母身边，害怕再次失去亲情的她，尝试着想象力给自己勇气；她会为喜爱的花草起名字，会在河流旁奔跑，还会主动交朋友。书里的快乐感染了我，美好的画面让我忘记了父母的争吵，好像外面的喧嚣与我无关。

沉浸在书本的世界里，我的恐惧渐渐消退，不再被父母的情绪牢牢笼罩着。是读书让我远离家庭的纷争，拥有一片属于自己的小天地。

做了妈妈后，面对新身份的转变，周围充斥着不理解的声音。有天女儿突发肠绞痛，家人让我崩溃，我努力冷静下来，想起看过的育儿书里提到过类似情况，起身去翻找。

《养育女孩》这本书成了我的救命稻草，我学着用书里的方法，缓解女儿的难受，疏导她的情绪。自那以后，我不再因为孩子

生病恐慌，也不会因家人的不同观念影响到内心，逐渐适应新身份的转变，能够得心应手地照顾孩子。看的书越多，我的内心越稳定，终于从众说纷纭中抽离出来，做清醒独立的妈妈。

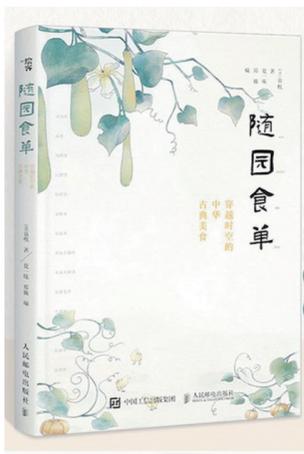
而立之年面对生活的重压，书籍还守护了我的家庭。

婚后一年多的时间，先生患了重病，我陪伴他在医院里度过，耳边回荡着亲戚们的冷言冷语。看着病痛折磨的先生，我强忍着泪水，拿起《我与地坛》读给先生听。

我为他读史铁生，何尝不是读给自己呢？我们沉浸在书中，看史铁生用轮椅碾压过地坛里的各个角落，重新打量自己的人生，不断互相鼓励：“让身体恢复好再重新出发！”地坛是史铁生躲避世界的另一片天地，而书则成了我与先生躲避外界声音的避难所。

在书籍的陪伴下，先生慢慢恢复信心，不再理会那些心酸的流言蜚语。回家后我们也经常翻开这本书。生活的重压下，是书为我们撑起了保护伞，为我们守护了那段岁月的宁静。

现在回想起来，漫长的岁月里，庆幸有书可以慰藉心灵，正如罗曼·罗兰所说“和书生活在一起，永远不会叹气”！



我国是一个美食大国，历经五千年的饮食传承，已形成了蔚为壮观的美食文化。

清代文学家、美食家袁枚笔下的明清饮食文化百科全书《随园食单》，完美呈现中国三大官府菜之随园菜的美妙之处，其中青团、醋熘鱼、腐干丝等经典菜品至今仍活跃在国人的餐桌上。青年美食家夏一味依据这份食单，采用常见的食材、现代化的烹饪设备，结合传统的烹饪方式，将其中菜品制作步骤一一还原，并将《随园食单》里的文字标上