

在加快建设现代化太行山水名城长子示范区创新实践中阔步前行

西（藏）游记

□ 申建伟



如果到丽江可能联想到风花雪月，联想到艳遇浪漫，在雪域高原西藏，你的灵魂注定会打上神秘圣洁的烙印，对这里的一切只敢仰望而不敢有丝毫的亵渎。

2021年10月，正值新冠疫情反复肆虐期间。拉萨人乐观、英勇科学抗击新冠疫情，毅然决定于10月举办拉萨半程马拉松赛。

拉萨半程马拉松赛因其“世界海拔最高城市马拉松”的噱头，参加条件很是苛刻，报名成功率很低，而我竟有幸成功，加之久慕“神秘美丽西藏”之名，便下定决心除万难，也要到布达拉宫“朝圣”。

10月9日下午4点，航班经停格尔木，五个半小时后抵达拉萨贡嘎机场。

初到西藏，回市区一路上几乎没有高原反应，只感到新奇、睁大眼睛使劲观望，生怕漏掉什么。应该是对自己的身体很自信，没在乎一些游记里“到后先休息一两天，以便适应高原反应”的忠告，当晚了第二天的羊湖、刚巴拉山口、卡若拉冰川一日游。

出发前，导游很严肃认真地告诫大家，欣赏卡若拉冰川海拔高达5400多米，高原反应在所难免，大家应备氧气罐用于自保。

听人劝，吃饱饭”。花了200元，我带了一罐氧气。“超短裙”与“三点式”

出了拉萨，沿着拉萨河，汽车在南山地区崎岖前行。田野里，偶有牧民在拾掇着青稞，牦牛晒着太阳恹恹。

导游讲着有趣的故事，她说牦牛被誉为“高原之体”型雄壮，四肢短小，身披长毛，尤其是它的腹部，长有30-40厘米长的粗毛，宛若系上了一条特制毛围裙，被人戏称“长着双眼皮，穿着超短裙”，无不道出牧民对“高原之母”的无比喜爱。数千年来，牦牛与相伴相随，尽其所有，成就了牧民的衣、食、住、行、耕、种。牦牛长相憨厚，秉性忠诚，情怀悲悯，力量坚韧勇悍，深刻地影响了牧民的精神性格。

故事很有趣，但我前边的两个年轻人却因高反而鼾睡，不时吸几口氧气。随着海拔高度的逐渐提高，我出了一些高反，但还不算严重。

行至刚巴拉山口，车停了下来，让游人缓解下疲赏山顶的风光。

天气很好，太阳火辣辣照射着，天空晴朗的没有一丝云彩那么近，就像是搭在你头顶上的一个棚子，为当灼热伤人的紫外线。

最感慨的是一路上看到的群山，除了导游为了调节情绪的几声“快看，那儿有一只岩羊”外，便满眼尽是褐黄色的岩体。

这里的山光秃秃，尽显山的本色，荒凉寂寥，是纯粹相较于南方的山花枝招展，穿着漂亮的服饰，那这山简直是连三点式也懒得穿了，最本色最纯粹赤裸裸在你面前，偶尔穿了双袜子，那是山脚下稀稀疏疏片草甸；只是山上连绵不断竖着的通讯塔和电力设施显示着党和政府对藏族同胞的殷殷关怀。

不由想起总书记“绿水青山就是金山银山”的科学论断，虽然海拔高，气候寒冷，土壤贫瘠，是西藏植被稀少，光秃秃的重要原因，但不可否认，人类活动对此也有影响。如何保护西藏的自然环境，让西藏的山绿水更美，这将是这个时代命题。

羊湖蓝

汽车翻越刚巴拉山，山口海拔已接近5000米。在朗布台台稍事休息，已经可以鸟瞰到西藏三大圣湖之一卓雍措。

羊卓雍措，藏语是“碧玉湖”，简称羊湖，世界最高的湖。

仅凭网络图片，对羊湖已经仰慕已久。如今远望过去的那一瞥，我却惊呆了。我分明窥看到的是一大块蓝翡翠，一大片蓝色世界。

“师傅，能快点吗？我要看羊湖！”有了“连三点式都不穿的群山”的强烈对比和反差，我有点迫不及待了。

半个多小时后，羊湖终于360度呈现在我面前。任凭游客惊呼，但羊湖依旧宠辱不惊。

羊卓雍措呈现出纯粹的翡翠蓝，没有一点涟漪，没有任何瑕疵。碧蓝的湖水倒映着高原纯净的天空，我分不清是湖清澈还是天明朗。顺光看，是一片湛蓝明亮的天空，逆光看，湖面却呈现一片白色的光芒。游人被她一次次善良的欺骗，却又一边流连忘返沉醉其中。

不像话，不像话，这蓝的简直不像话！有一种蓝，独一无二，叫羊湖蓝。

我曾见过这样的蓝。羊湖的蓝，宛若宝石，蓝的那么纯粹，蓝的那么深邃。羊湖的蓝可以满足你对蓝色的所有想象，就像歌曲《羊湖蓝》中所说，“月亮有一滴最蓝的眼泪……这一滴眼泪，被风轻轻吹，落在人间变成羊湖的水……羊卓雍措是最蓝的眼泪”。这滴蓝色眼泪，在群山环绕之下，纯净的无以复加，深邃平静，摄人魂魄。

没有什么是一片蓝色治愈不了的。起初有的一点高反此时已荡然无存。兴奋、惊诧、贪婪，充盈着我整个神经。我贪婪地呼吸着高原稀薄的空气，惊诧于眼前的这片羊湖蓝，兴奋着沉醉与羊湖的蓝色邂逅。

直到导游打来电话，我才依依不舍离开羊湖。

体验冰川

离开羊湖，一个多小时后，我们来到了卡若拉冰川。卡若拉冰川是西藏四大雪山中乃钦康桑峰众多冰川中面积最大的一条冰川。在藏传佛教中，乃钦康桑峰是四大山神之一，是神的宫殿。

穿过公路，走过一条小溪，沿着一条木栈道向山坡上走去，二十多分钟后，卡若拉冰川就近距离呈现在眼前。此时，海拔高度已达5400米。巨大的冰川从山顶云雾缭绕处，一直延伸到离公路只有几百米的地方。大量冰体彼此聚集、交融叠错，卡若拉冰川就像一个静静梳妆的冷美人，她用融逝的冰雪梳梳，散发着一波波森冷的气息，让人敬畏膜拜神往。

有了羊湖蓝的绝美映衬，对于卡若拉冰川，个人感觉体验感要远远大于观赏感。

听导游说，在上个世纪末，卡若拉冰川的冰舌曾一度伸延至山麓处，如今则连同塔林已退缩至山腰地段。除了气候，卡若拉冰川的受损也有人为因素。电影《红河谷》为了制造雪崩场景，竟然在冰川山腰处实地爆破。受炸之处裸露的黑褐岩理，如同一道刺目的疤痕，提醒着人们加强对高原生态的保护。

返程的路上，我的思绪一直萦绕在羊湖的“蓝”和卡若拉冰川的“神”上，却被我前座的两个年轻人的剧烈咳嗽吐吐声惊扰了，原来他们高反的很厉害。

我一激灵，自己的氧气罐还一口没用。我一边“补气”着自己身体的抗高反能力，一边很善意的把氧气罐递给了他们。萍水相逢，人与人之间缺的不就一丝率真与坦诚吗。

挑战人生新高度

关于跑马拉松，我的观点是理性绝不蛮干。毕竟是地球上海拔最高的马拉松比赛，接下来的几天，我决定原“城”不动，领略拉萨城市风貌，适应高原气候，储备能量。

拉萨的一切对我是那么的陌生。布达拉宫的镀金太刺眼，大昭寺的色彩太浓艳，直到我走进人流如织、熙熙攘攘的八廓街，在这里理了个世界上最高的发，才发现终于找到了一点出发前就已期盼的亲和。

我想了解他们的生活，我想融入他们的生活，哪怕一天，哪怕一个小时。

信仰是无比珍贵的。布达拉宫外的公园里，大昭寺门口的广场，在八廓街的小巷里，都有匍匐前进的男男女女。但他们的脸上却带着即使是地球上最近的、最炽热的阳光也难以融化的坚定的笑容。

在这一瞬间，我突然非常羡慕渴望他们的生活，这是有虔诚信仰的生活，因而极具精神价值。

领取比赛装备前，我到组委会指定的拉萨市人民医院做了体检，一切OK！

10月16日上午9时30分，拉萨半程马拉松如期开跑。不跑不知道，跑开才知道，“世界海拔最高马拉松”绝不是噱头！

我算是适应高反不错的了，但刚开始还是有点气紧，腿上乏力。一边给自己鼓励，一边告诫自己不要逞能，降低配速慢慢来。大约七八公里后，才恢复正常。在众多藏族同胞的加油鼓励声中，用时2小时34分03秒，终于跑到了比赛的终点——布达拉宫！

我挥舞双手，回应着伙伴，给自己庆祝。“超越极限，挑战自我”是马拉松精神之一。如今我在“日光城”拉萨完成了世界上海拔最高城市马拉松比赛，成功挑战人生新高度，实现了自我超越和重塑，这样的人生态度应该是有意义的。

“缺氧，但不缺信仰”

驻增是林芝市退役军人事务管理局驻朗县的一名驻村工作队队员。小伙子俊逸晴朗，谈吐大方。在从拉萨开往林芝的动车上，我们不期而遇。话题就从21年6月日正式开通运营的拉林铁路说起。拉林铁路是世界上海拔最高的电气化铁路，是川藏铁路的重要组成部分，穿行于雪域高原，蜿蜒盘旋于海拔平均4000米以上高原之上，沿途16次穿行壮阔绝美的世界级风景雅鲁藏布江，串联起拉萨、林芝和山南三个旅游大地区，将拉萨到林芝的距离缩短至三个半小时以内。

见我们聊得欢，邻座的几个藏族同胞也抛却羞涩，加入了群聊。他们发自内心的抒发着对党和政府的无限感恩，不自觉地向我炫耀，说自己家最醒目的地方都敬献着领袖画像。

驻增谈到他的驻村扶贫工作。朗县仲达镇协财村是他们单位的帮扶村，村子只有36户，村民半农半牧，有跑运输的，有出外打工做生意的，上山挖虫草也是他们的一项重要收入来源。

行至朗县站，驻增来不及到林芝，就直接奔赴帮扶村子了。临别，他特意跟说了句思虑酝酿已久的话：“藏区缺氧，但这里的人民却不缺信仰，不缺对中国共产党的信仰！”

在返程的飞机上，想起妻出行前劝我，说想去西藏看看，她也不太反对，但在高海拔城市跑马拉松，那太疯狂，还是别跑了。当时我狡黠一笑，对她说让她放心，会认真考虑她的建议。

透过舷窗，俯视着目所能及的万物山川，一个声音渐次响起。每个人心中都有一部经文。相较西藏，内陆自是繁华。但繁华之下，物欲横流，人心浮躁。人与人之间，高度内卷，每个人都想长长的狠狠的喘口气，使劲弹掉背上的莫大压力和负能量，内心无不希冀一股清流和些许浪漫自由。我们缺的是什么？我们缺的是丰富的物质吗？

奔跑在圣地拉萨，寻找内心的答案；行走于雪域高原，感悟生活的真谛。

西藏之行，我用飞翔追逐精神的梦想，我用疯狂追逐信仰的天堂。

西藏之行，心灵宛若被一股清澈的山泉水淋洗过一般，收获了一份意蕴的空灵。

西藏之行，不虚此行。



王帅的诗

贺《长子文化大讲堂》开班

千年古县风正举，文脉融合正逢时。设坛开论讲文化，神话之乡抒辉煌。

听张宇飞所长讲座

(一)

沧桑过往皆故事，历史风云巧梳理。尽览故乡好风物，地方文化大传播。

(二)

线上线下都可见，高谈阔论不厌烦。长子国保闻天下，文化旅游大融合。

张红伟的诗

街边即景

银钩未落曙霞红，弱柳轻摇西北风。大路朝天车马远，小城入望气融融。已开店面商贾见，还见黄门满学童。隐觉有人催早练，回头一看是邻翁。

初雪

初冬晓冷雪云烟，杳杳长空玉絮翩。松柏黛青期有饰，榆杨疏瘦挂无牵。纷纷落地随时日，款款柔情向客毡。岁岁如期行大义，亦除虫害亦滋田。

写怀

虚岁那年三十三，为时时令换衣冠。几多望望惟知少，仍是登高不畏难。事事匆匆虽未久，常常正大则心安。而今诗酒余生趣，忆昔风流笑眼看。

长子岚水长虹神话故事

岚水筑桥推一难，周边百姓共惊叹。车随果马留遗迹，土鲁仍惊自看。左眼虽淘河里鲤，右岸仍保匠中颜。彩虹受命妆佳景，滇人石狮驻两端。

欲吟

彻夜昏沉满脑糊，新诗欲作意难图。只因往日多荒废，才有今时恨了无。弃笔何堪心境坎，寻师又叹酒杯孤。乖孙尽枝堂前闹，最好题材与老夫。

暖冬

时逢小雪却无雪，欲问谁教气候偏。枫叶萧萧松叶翠，梅枝挺挺竹枝坚。水清似镜流新韵，霞彩如裳碧瓦天。我责北风何处躲，未将冬趣向人传。

故乡

尧王故里几千年，著就昌荣锦绣篇。精卫湖旁群鸟跃，发鸠山上五云全。条条大路通如意，栋栋高楼欲柱天。更有民生勤作宝，太平光景耀无前。

雪夜家中

玉絮纷飞舞北风，避寒小酌在家中。金钱树挺油叶绿，长寿花开艳色红。即有心情吟锦句，又来兴致写诗翁。无妨窗外老天事，夜半灯前乐自融。

雪日

凛冽北风铺玉沙，冻黏寒翠缀窗加。长街寂静游人少，老树低垂鸟鸣哑。鸡在窗前留竹叶，犬行户外印梅花。邻翁但识清闲乐，邀我聊天慢品茶。

数风流人物 还看今朝(上)

——写在纪念毛主席诞辰130周年之际

□ 张庭祥

毛主席不仅是中国人民的伟大领袖，而且是当代杰出诗人和书法家。柳亚子先生曾以“推翻历史三千年，神奇瑰丽词”的诗句赞之。毛主席青少年时代即爱词，与友朋即有诗词唱和及对亲友的悼亡、送别之词。此后在长期的革命战争和建设时期，即使在戎马倥偬、日理万机中仍然保持着这样的爱好，乐此不疲。一点在很长一段时期内却鲜为人知。毛主席对自己

几个地方，找了好几个人，他把三个传抄本凑在一起，无意中得到了完整的《沁园春·雪》一词。就在这时，《日报》单独发表了柳亚子的词，而毛泽东的原词发表。于是吴光祖决定在11月14日重庆《新报》发表。第二版副刊《四方夜谭》上发表毛泽东的这首《咏雪》。标题是《毛词·沁园春》。吴光祖还特意在该词的后面写了按语：“千淘之出此佳词，似鲜为人知，实有