

乐游天下

杜鹃花伴庐山行 涛声依旧石钟山

我选择去庐山,源于对青春岁月那时《庐山恋》的怀念。那天登山路上几乎没人,天气时晴时雨,满眼皆是一幅幅以苍松劲柏为主角的立体泼墨山水画。而一路怒放的杜鹃花,犹如“在宣纸上走笔,晕开了美妙的结局”。游石钟山最精彩的还是泛舟岩下与苏轼“神交”,站在江边,听江水灌进岩石洞窟,又冲出洞窟发出的声响,仿佛立刻读懂了苏轼的《石钟山记》。年轻时,旅游更多用的是眼睛,眼见为实;如今,旅行更多是用心去体会,访古探今。这是一种时光的淬炼,更是一种自然拾得。



庐山杜鹃



牯岭镇

胡杨 文/摄

“年轻时,旅游更多用的是眼睛,眼见为实;如今,旅行更多是用心去体会,访古探今。这是一种时光的淬炼,更是一种自然拾得。”我选择去庐山,源于对青春岁月那时《庐山恋》的怀念。人生过半,适逢结婚25周年,我们夫妻双双相伴而行。为了怀旧体验,我们乘坐火车卧铺,一梦到九江。

庐山:杜鹃花怒放一路相伴,“五老峰”登顶饱览美景

4月26日一早,九江下起了毛毛雨,车行山路四处雾茫茫一片。第一站云中牯岭镇,站在高岭上只见朱红色屋顶在云雾缭绕中若隐若现,感觉就是“像雾像雨又像风”。牯岭镇海拔1100米,三面环山(东为大月山,西有大林山、南为牯牛岭),北临剪刀峡豁口,自此延伸出山城、天街。小镇上酒店、咖啡馆、菜市场一应俱全,一般来庐山旅游的人都在此住宿,以牯岭街为中心选择游玩路线。

庐山风景区非常大,东线、西线有观光车分别串联起不同的景点。那天在晨雾中等车,突然一树红色杜鹃花冲破层层迷雾“一团火焰”般来到我身边,我兴奋地拍了视频,背景音乐就是电影《庐山恋》中李谷一演唱的《乡恋》。那熟悉的歌声,一键将我带回青春岁月。有人说“逝去了青春,才会拥有青春”,这不正是“不识庐山真面目,只缘身在此山中”的翻版吗?

坐上观光车,转弯处就看到了传说中的庐山电影院,据说那里常年上演《庐山恋》,可惜我只能匆忙拍个照。这一路看到很多“匡庐”的字样,自古庐山以雄、奇、险、秀闻名于世,有“匡庐奇秀甲天下”之美誉。何谓“匡庐”?汉初匡俗的父亲东野王曾辅佐刘邦平定天下,他去世后朝廷为表彰东野王的功绩,便封其子匡俗于今鄱阳县一带,号越庐君。匡俗酷爱道术,弃官入山学道求仙,因此庐山又称“匡庐”。

如琴湖、花径一带是庐山最著名的景点,很多庐山明信片都在此取景。如琴湖是一处人工湖,又称“西湖”。如琴湖在烟波浩渺中第一眼就宛若一个浣纱女子,一会儿蒙面远处峰岭、近处曲桥亭榭,一会儿又顽皮露面,让人一睹这山水相连、情意绵绵的美景。

游庐山,之前最好温习一下唐诗宋词。“人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开。



石钟山怀苏亭

长恨春归无觅处,不知转入此中来。”白居易的《大林寺桃花》就是暮春时节游庐山留下的不朽诗句。后人将如琴湖的那条小路称为“花径”,如今在这里还能看到1930年出土的“花径”石刻,据传为白居易当年亲书。白居易还在此地留下了“庐山草堂”,如今南来北往的游客纷纷来此追寻遗迹。

“横看成岭侧成峰,远近高低各不同。不识庐山真面目,只缘身在此山中。”苏轼的《题西林壁》算是庐山诗的巅峰之作,他曾自序:“仆庐山诗尽于此矣。”他曾四过庐山,在此留下了50余首诗词。可惜这次因时间仓促,我未能到西林寺一游。

那天走在花径公园,遇上了杜鹃花里的“巨无霸”——阔柄杜鹃,它们开得张扬而恣肆。临湖望远,远景是绵延山体勾勒出的天青色帘幕,中景是湖中亭桥,眼前是历历分明的松针,就这样在云雾变幻、山水虚实之间,我记录下了当时的美好。

来庐山必登五老峰。“五老峰”是五个山峰的统称,山根连鄱阳湖,峰尖触天,海拔1436米。其中第三峰最险,峰顶有“日近云低”“俯视大千”等石刻;第四峰最高,峰顶云松姿态如弯曲的虬龙。那天登山路上几乎没人,天气时晴时雨,满眼皆是一幅幅以苍松劲柏为主角的立体泼墨山水画。而一路

怒放的杜鹃花,犹如“在宣纸上走笔,晕开了美妙的结局”。

那天中午12点半,我们如愿登顶。下山有1600个台阶,我们足足用了两个小时。五老峰下端就是三叠泉了,下了千余个台阶感觉“腿废了”的我,只能“望泉生叹”,听着瀑布声继续下一个景点“美庐别墅”。

除了独特的自然风光和人文景观外,庐山还是一座历史悠久的文化名山,作为“八一”南昌起义策源地之一、中共中央庐山会议等重大历史事件的发生地,也被后人赋予了红色光环。适逢这几天看电视剧《光荣与梦想》,再见庐山,恨不能再游一个“红色庐山”。

石钟山:“泛舟岩”下寻苏轼遗迹,听山水妙音

石钟山是这次旅行的偶遇。在去庐山的火车上,一个在九江工作的河南老乡向我们推荐了石钟山。因为中学课文《石钟山记》印象太深刻了,于是果断将石钟山加入行程。

从九江乘车半小时就来到湖洲。石钟山傲然屹立于长江、鄱阳湖之滨,自古即为军事要塞,是兵家必争之地。这是一座依山而建的典型江南园林,山上古建筑与石碑、石刻相得益彰,集楼、台、亭、阁等于一体。主要名胜古迹有纪念苏轼勘察石钟山之名的怀苏亭、纪念陶渊明的归去亭及江天一览亭、锁江亭、临江塔、报慈禅林、忠烈祠等。

在怀苏亭,一位师傅正坐在亭中忙碌着手里的活计,我走上前看到他面前牌子上写着“国家级非物质文化遗产金坛砚制作技艺省级传承人”。此时我一眼看中他手边的金星石刻《道德经》,“道德经”三个字写得甚好,书页也刻得惟妙惟肖,拿在手里沉甸甸的。我告诉他自已曾写过一本读《道德经》心得的书,这位和我同姓的胡师傅热情地表示有缘,最后我如愿将这部《道德经》请回了北京。

游石钟山最精彩的还是泛舟岩下与苏轼“神交”。那天将要离开时,我看到“泛舟岩”拱形门前立着“游人止步”的牌子,左顾右盼四周没人,我沿着狭窄的石阶下行,转了个弯继续下行,居然就来到了怪石嶙峋、涛声依旧的江边。我像一个发现宝藏的孩子一样,兴奋地发消息让先生也下来。

那天站在江边,听江水灌进岩石洞窟,又冲出洞窟发出的声响,仿佛立刻读懂了苏轼《石钟山记》里描述的“窾坎镗鞳”之声,也仿佛看到月明星稀之夜苏轼泛舟岩下探寻石钟山名的情景。

关于石钟山名字的来历,历代文人墨客各有说辞,苏轼亲自考察后写下了《石钟山记》。后世曾国藩直言:“东坡叹李渤之陋,不知东坡亦陋也。”当今旅游部门称,实际上石钟山不是一座山,而是两座山,都由石灰岩构成,下部均有洞穴,形如覆钟,面临深潭,微风鼓浪,水石相击,响声如洪钟,故名“石钟山”。

那天我心满意足地下山,然后沿江走到湖口渡口,3元钱乘坐渡轮,5分钟就渡江到了梅家洲。站在渡轮上听耳边江风呼呼,这边可以远眺鄱阳湖大桥,那边看长江水与鄱阳湖两水交汇、清澈分明,那一刻我心里唱响了程璧的《我的心里是满的》……

下午在九江市,我们骑着共享电动车去了浔阳楼、琵琶亭、大中路步行街以及烟水亭……

“浔阳江头夜送客,枫叶荻花秋瑟瑟”,当年白居易在《琵琶行》中的感受,如今我在浔阳楼上,远眺长江大桥,近看江中往来船舶,心情也是“大珠小珠落玉盘”般的美好。“别时茫茫江浸月”“唯见江心秋月白”“大弦嘈嘈如急雨,小弦切切如私语”……白居易谪居九江5年,留下了约3000多首诗作,那些充盈着冷冷水气和森森江浪的诗句,浸透着人间烟火气,也诠释了聚散两依依的情愫。

旅行回来,我先生找来各种版本的《琵琶行》聆听,我则找出《石钟山记》诵读。喝茶时每每泼水于金星石刻《道德经》上,用小茶瓯轻轻摩擦,聆听钟山之妙音。

智养花容

每周素颜一天 皮肤也需“轻断食”

中国医科大学航空总医院皮肤科主任 刘永生

长期过度保养、化妆等会让皮肤不堪重负,皮肤偶尔也需要“轻断食”。因为化妆品对皮肤散热不利,化妆品中的颗粒还会堵塞毛孔,时间久了,皮肤容易长斑、皱纹丛生。而且,化妆品中的激素、重金属、荧光剂等有害物质容易渗透到皮肤内部,对皮肤造成伤害,引发痤疮、感染、溃疡等问题。

有人除了日常洁面,还常使用去角质产品。其实,清洁次数过多,会洗掉皮肤上必要的油脂和水分,使皮肤干涩,甚至还会破坏保护皮肤的皮脂膜,刺激油脂分泌。另外,使用去角质和除角质功能的护肤品,会对皮肤产生双重刺激,使皮肤变薄,抵抗力减弱,导致敏感性增加,也容易滋生微生物,甚至产生过敏和炎症。

不少人每天喜欢使用多种不同成分的护肤品,还经常补充一些高浓度精华保养品。殊不知,皮肤吸收能力有限,如果过度保养,如重复涂抹粉底或霜类化妆品,不但会阻塞毛孔,这些“补品”甚至会取代皮肤本身的分泌滋养功能,让皮肤腺体提前“退休”,导致皮肤未老先衰。

皮肤是人体的最大器官,具有保护、吸收、代谢、免疫等功能,建议别给它过重负担,要学着为它“减压”,每周应让皮肤休息一天,尽量不化妆。洗脸可选择不起泡的清洁剂,避免用力揉搓;护肤只用保湿品,美白、抗皱等产品建议暂缓使用;油性皮肤尽量使用液态护肤品,如清爽的精华水。同时,配合清淡饮食、多吃新鲜蔬果、多喝水、不要熬夜。

乐享美食

鲁谷

6月5日是芒种,这是二十四节气中的第9个节气。芒种忙种,可收可种。“有芒的麦子快收,有芒的稻子可种”,芒种意味着收获喜悦、播种希望。

“一颗樱桃樊素口,不爱黄金,只爱人长久。”苏轼写道,“狂风落尽深红色,绿叶成阴子满枝”。芒种节气,花事已了,植物开始结果,而先于百果上市的就是樱桃。此时无论是南方还是北方,都会出现35℃以上高温天气。同时,降雨量开始增多,空气湿度增大,让人感觉“又闷又热”,芒种过后这种闷热潮湿的天气,俗称“苦夏”。

樱桃可以说是苦夏里的“养心之果”,中医认为樱桃可以补心气、养心血,而现代营养学家索性把樱桃叫作“心脏的阿司匹林”。樱桃还含有很多铁,大约是苹果的几十倍,缺铁性贫血的人吃樱桃就有帮助。樱桃除了及时尝鲜,还有以下几种吃法。

樱桃蛋花汤。做法:1.樱桃用盐水泡10分钟,冲洗干净,再去掉果柄。2.锅里放清水烧开,舀几勺酒酿放进去,再放樱桃一起煮几分钟,保持大火,不要盖锅盖。3.把鸡蛋打散,倒进锅里,用筷子迅速搅散成蛋花,关火起锅。

樱桃糖水。做法:1.樱桃洗净,用勺子背尽量压破,放白砂糖腌10分钟。2.锅里水烧开,放入腌过的樱桃,煮5-10分钟左右关火。3.把樱桃核过滤掉,剩下的樱桃糖水就可以喝了。

樱桃酒。做法:樱桃洗净后放在干净无油的玻璃瓶子里,倒入酒,盖上盖子。10天后就可以喝了,一两个月之后更好喝。樱桃酒不用放冰箱,泡的时间越长酒精度越低。经常四肢冰冷的人适合喝樱桃酒,不喜欢喝酒的人可以泡过酒的樱桃。冬天手脚冰凉,用泡过酒的樱桃擦,坚持两三天就能痊愈。

樱桃好吃但也有禁忌,樱桃性温,正上火时不要吃,风热感冒、咳嗽、过敏性哮喘、皮肤病急性期等也不宜吃。

夏天来了,让我们抓住时节品尝美丽又美味的樱桃吧!

芒种美食: 樱桃蛋花汤

