

生命的细节与大美

◆袁林

红彤彤的太阳像一个挣脱线的气球，徐徐升上天空。这是一个动人的早晨。晨练的人从我身边经过，他们精神矍铄、步伐轻快；送孩子上学的家长，脚步匆匆，背着书包的孩子尾巴一般跟在后面；环卫阿姨们打扫完街道，满身疲惫，她们承担起了城市的卫生工作。洁净的小城，在这份宁静与悠闲中渐渐醒来。

我刚来到昭通城青年路路口，浓郁的芳香扑鼻而来，仿佛从空旷无边的沙漠踏进鸟语花香的世外桃源。我大口大口呼吸着这清新芬芳的空气，意外与惊喜满满地占据了我的心头。白蜡树开花了，人行道上，两排比碗口还粗的白蜡树隔街相望，它们已互相默默守护了二三十个春秋，成了团结和谐的大家庭。它们枝繁叶茂，枝头上开满了黄白相间的花朵，在阳光的沐浴下生机盎然。这里一簇，那里一片，微风一拂，如同蓝天中的白云一样飘忽善变。我踮起脚尖，拉低一枝条，凑近一闻，芬芳随着呼吸穿透胸膛，直达心肺，说不出的舒畅，似乎全身每个细胞都被甜蜜浸润了。

白蜡树又叫虫儿树，白蜡树是它的学名。城里的白蜡树跟乡下的虫儿树不仅叫法不同，在外观上也是有区别的：城里的白蜡树枝繁叶茂，叶片小而薄，花儿零零碎碎；乡下的虫儿树枝稀疏，枝干更粗一些，叶片更大更厚实，花儿一簇一簇的，集中而不散乱，香味却没有城里的浓郁。在我看来，城里的白蜡树有着藏而不露的斯文，而乡下的虫儿树粗犷却不张扬。城里的白蜡树，它的芬芳吸引了我；乡下的虫儿树与我，却有一段无法割舍的情感。

我的家乡在一个高原山地的小镇，一条清澈见底的小河从街心垂直穿过。它是小镇的神经，虽然不起眼，但让小镇更健康更具生命力。一座石拱桥横跨在小河上，让南来北往的人更加方便。小河除了暴雨时洪水滔滔、浑浊不堪外，其余时间都是清澈见底，宛如少女，人见人爱。街后不远的地方，用青石板镶了一口供全

集镇人饮用的水井。水井长宽各3米，深约6米，小河水经过沙砾层层过滤，渗透到水井里，成了甘甜清凉的玉液，滋养着人们，同时，也滋养了一棵虫儿树。

我8岁那年，虫儿树只有手臂那么粗。它绿叶葱郁，枝干劲挺，长势良好。它总是呈“Y”字形生长，是做弹弓的天然之材。在那个年代，拥有一把精致漂亮的弹弓，是一件值得炫耀的事。街上的杨二宝就因有一把用虫儿树枝丫做的弹弓，成了我们羡慕且崇拜的对象。他用这把弹弓，练成了一个打鸟“神枪手”。摆起龙门阵来，他唾沫横飞、手舞足蹈。一天，他坐在队上场院的稻草上，讲述他弹弓的由来。小伙伴们以他为中心，围成一圈。他把手中的弹弓一扬，把弹弓上的橡皮筋一悠，头一偏，说：“我这把弹弓，你们不要看它两边这么均匀，造型这么圆滑，可知道我是怎么制作的吗？可知道我花了多少功夫才把它完成？”他故意咳嗽了一声，接着说：“我这把弹弓，是用虫儿树上精选来的一个枝丫做成的。那棵树上有无数的枝丫，我就只选中了一个。当时，它的两边并不像现在这么匀称，而是一边粗，一边细。为了不走形，我制作了一个‘U’字形模型，用小火转着圈地烤，边烤边捏，熬更守夜，连觉都没睡好。造型的时候，皮是不能去掉的，有皮包着，才能保证它不开裂。我把它放在阴凉干燥的楼上，差不多一个月才干透了。我用砂纸进行打磨，花了10天时间，才有了现在这个样子。”说着，他灵活地摆着头，用眼神扫了我们一遍，看看我们是否在认真听他讲话。然后，嘴角露出一丝得意的微笑。他看到了我们对他的崇拜，把头昂得高高的。其实，他作为我们的崇拜者，不管他讲任何事，我们的兴趣都很浓厚。对他的崇拜，就像崇拜电影《两个小八路》中的小英雄一样。《两个小八路》是我们百看不厌的，也是那时为数不多、令我们激动和欣喜的电

影。里面既有打仗的场景，又有令我们崇拜的儿童英雄。两个小八路的机智、勇敢，紧紧地抓住了我们纯真和充满幻想的小心灵。特别是他们去烧敌人粮食的时候，小八路大兴掏出一把看上去不算漂亮的弹弓，瞄准了摇曳着的马灯，拉满弓，一下子就把马灯打灭了。趁着夜色，一把火把敌人的粮食给烧掉了。那一弹弓，真的是酷极了，让我们钦佩不已。我们苦练弹弓瞄准技能，一心想成为神枪手，这样就能保护稻田，不让麻雀偷食稻谷。以前，偷吃稻谷的麻雀被认为是害鸟。人都吃不饱，偷窃粮食犯的当然是重罪了，稻田里的稻草人吓不着它们，只有打弹弓和甩石头，以此驱离甚至消灭它们。

我们对杨二宝弹弓射击的精准度是深信不疑的。就拿打麻雀来说，任何一次实战都是最好的见证。麻雀是喜欢张扬和群居的家伙，只要它们三三两两凑在一块儿，就会“叽叽喳喳”叫个不停。事实上，这些叫声，也给它们带来了杀身之祸。循着麻雀的叫声，杨二宝在前，我们跟在他后面，蹑手蹑脚地靠近它们。它们怎么也想不到，杨二宝已经瞄准了它们。带着风声的石弹一颗颗射出，一只只麻雀应声而倒，我们只管冲上去捡掉在地上的麻雀。有的当场毙命，有的受了伤，还在地上扑腾呢！我总是纳闷，这些麻雀反应怎么那么迟钝？总是要被打下几只来，才意识到大难临头，振翅而逃。每一次“战斗”结束，杨二宝都会把战利品分给我们，让我们甘愿成为他忠实的随从。

我不仅佩服杨二宝的射击技术，也佩服他那把精致漂亮的弹弓。因此，我对小河边虫儿树的枝丫格外关注。我偷偷瞄上一个正在成长的枝丫，也许几个月后，我就可以把它做成一把弹弓了。我隔三岔五就要跑到小河边看它，盼望它快些长大。可是，一天天过去了，还是那个样子，我心中特别着急，咋长得这么慢呢？我担心别人看上它，既不敢告诉

小伙伴们，也不敢明目张胆地来看，每一次都是悄悄地来。经过3个月漫长煎熬，它终于长成可以做弹弓的材料了。一天下午放学，我放下书包，揣上一把小刀，来到小河边的虫儿树下。黄昏来临时，别人都回家吃饭了，这个时段人少，这是我观察了很久才得到的结论。看着不高的树，我却怎么爬也爬不上去。平时，同龄人爬树掏鸟窝、攀树偷果子，我只能在一旁羡慕地干瞪眼。现在，我必须爬上去才能弄到垂涎已久的枝丫，但却总是差那么一点点。最后，我到河里抱了两块石头垫脚，终于爬了上去。又费了九牛二虎之力，才把枝丫给削了下来。下树的时候，我的裤子被树枝挂住了，只听到“唻”的一声，裤裆就裂了一大条缝，凉风吹进胯里凉飕飕的。我拿着到手的弹弓材料，高兴极了，在夜幕的掩护下，溜烟跑回家。接下来，我花了一个多星期才把它做成了弹弓。我终于拥有了一把属于自己的弹弓，它带给我无尽的快乐，陪伴我度过了童年。

过往烟消云散。人类与远去的麻雀、与眼前的白蜡树的恩怨怨渐行渐远。当年麻雀的生死、白蜡树的疼痛，都是不可原谅的。好在，我们以及更多的人，都醒悟了。但我不知道，当年受难的鸟、受伤的树，它们会不会原谅我们的过失？

那些经历，让我对虫儿树有着特殊的情感。青年路的白蜡树，它的芬芳与朴素，便是我心中的向往，是我心底最美的风景。它们在炙热的阳光下，绿色生机得到了升华。一夜之间，黄里透白的花朵就绽放开来，像少女向意中人倾诉心声一般，带着一种娇羞的美。微风拂过，淡淡的幽香向四周蔓延，路过的行人沉醉其中。我就在这醉人的芬芳中，迫不及待地深深地吸入、呼出。每一次呼吸，都让我觉得自己在用心地想把它紧紧抓住，然后停留，让其永驻心间。没过两天，白蜡花开得繁密起来，整棵树的色调成了白里泛黄、黄里透绿，绿色的树叶成了花的陪衬。这次角色

的转换，是白蜡树最为辉煌的时刻。每一棵树都是一片天空，每一片天空都是晴空夜晚，每一朵小花都是这夜晚里闪亮的星星。这满天星星的夜空，安详而灵动，轻松而温馨。又过了两天，清新淡雅的幽香变得浓烈起来，让人心扉甜润，迸发出无法抑制的兴奋。一股浓郁的香味汹涌澎湃。不再需要用鼻子去捕捉，就不容分说地直往你的肺腑里钻，生怕慢了，这令人沉醉的“嗅觉大餐”就随风飘散。

白蜡树不像杉树那么高大伟岸，也没有松柏那么笔直挺拔，一副散乱的模样。树干有些弯曲，长到两米多高就有了分枝，两三枝、三五枝，每树各不相同，杈上又长出无数的细枝，枝上生出更细的枝……一棵白蜡树就这样组成了一个枝繁叶茂、团结互助的大家庭。它们一字排开，在道路两旁的绿化带里翘首相望，默默凝视，像一对对情人饱含深情，为对方祈福。雨后天晴，每一片被雨水洗净的叶子看上去都洁净无比，一棵棵白蜡树洋洋洒洒、精神抖擞。普通的外表并不会使它的幽香变淡，反而给人一种纯洁的亲近感。花开时节的芬芳是这样浓烈而毫无保留，在我心中的地位一下子高大起来了。它的花并不高贵，也没有肆意放纵的张扬和俗不可耐的艳丽。它是这样的内敛，这样的清纯，像一个素雅秀美的少女，让人有一种怦然心动、毫无邪念的仰慕，内心深处宁静持久的湖泊被激起一圈一圈的涟漪，这是说不出但向往已久的期盼。浮华的都市一片喧嚣，总是捣鼓着人的内心，让人想寻一份久违的宁静。当眼前那一片白蜡花盛开，芬芳浸透每一个细胞的时候，都市的喧嚣便可忽略，心里一片清凉。在风的吹拂下，奢望与浮躁，随风飘逝。

在这个世界上，有很多人喜爱白蜡树。白蜡树也爱人类，用它的美，表达对这个世界的敬意。我知道，这些细节里，蕴藏着无限的大美和生命的力量，这股力量，迎接每一天既灿烂又充满希望的阳光。

梦境大山包

◆陈允琪文图



大山包远眺水库。

大山包的神秘与美丽，广阔与贫瘠，风沙和艳阳，宽容和淳朴，深深地吸引了我，牵引着我迫切地走进大山包。

经过了山路十八弯，一路盘旋，我终于来到了大山包。一抬眼，四周是无边无际的群山，原始而高耸的群山，没有张扬的突兀，就像这里的村民，只有一颗淳善而淡泊的心。

云南大山包黑颈鹤国家级自然保护区主要保护对象为黑颈鹤及其生境——亚高山沼泽化草甸湿地生态系统。这里分布着5958公顷亚高山沼泽化草甸湿地，占保护区总面积的31%，是黑颈鹤等越冬候鸟的重要栖息地。2004年12月列入“国际重要湿地”名录，2011年12月入选“中国最美湿地”。

每年冬季，黑颈鹤翩然而至，声声鸟鸣，把大山包湿地唤醒。这种颇具仪式感的出场，不同凡响，既是自然生态向好的明证，也激发了人们对黑颈鹤的喜爱，形成了人与自然的和谐结盟。

冬季的清晨，跳墩水库水面水雾徐徐升起，山水相依，宛如泼墨山水画，高原精灵黑颈鹤在这个静谧的环境里缓缓醒

来，开始欢快地嬉戏，一双翅膀微微扇动便优雅翩跹于蓝天、净水、湿地。

在云南大山包黑颈鹤国家级自然保护区，人与鸟、人与自然相依相偎。钟爱黑颈鹤的摄影人，拍摄到黑颈鹤在水中、湿地、埂边的一个个美丽瞬间。黑颈鹤自由诗意地栖息，与天地合为一体，绘就了最美的生态画卷，是人与自然和谐共生的画面，“人来鸟不惊”的意境油然而生。

近年来，云南大山包黑颈鹤国家级自然保护区先后实施了保护区建设、国家湿地保护补助、大山包国际重要湿地生态效益补偿、湿地保护与恢复等一系列湿地修复与保护项目建设。采取退耕还湿还草、筑坝蓄水修复湿地、天然泉眼保护、人工种草恢复植被、裸地修复改善湿地生态保护等工程，扩大了湿地面积，提高了湿地生态品质，有效改善了黑颈鹤的栖息环境，共恢复湿地20000余亩，湿地面积从3150公顷增加到5958公顷，使湿地生态系统结构和功能得到全面提升，也促进了保护区健康和谐发展，实现民生与保护双赢。

大山包湿地为世界上10%以上的黑颈鹤种群提供了良好生境，是云贵高原最重要的黑颈鹤越冬栖息地。每年10月底开始，黑颈鹤陆续由若尔盖草原南下到达大山包越冬或中转至贵州草海、曲靖会

泽、巧家马树、永善茂林等地，至翌年3月中下旬开始陆续北返繁殖地若尔盖大草原。鹤群在大山包越冬生活180天左右，最长的停留时间达210多天。

蓝天如洗。仰望大山包的天空，触手可及的蓝天，随着变幻莫测的白云，透露着一种玄虚的境界。这澄清的蓝，离自己很近很近，似乎一伸手就触摸到她的容颜。大山包的天蓝和白云，是任何一个远离她的人，难以去构思、去想象的。这蓝得有点梦幻的天空，给人“白云回望合，青霭入看无”的感觉。那纯白的云，又仿佛是有心的人儿张贴上去的，让情深意浓的少年伸手就能摘下一片，给心爱的姑娘做一条美丽的面纱。

星空，让人目眩神迷的星空。当夜的黑，慢慢盖住最后一抹山顶的夕阳时，星空已升腾在深蓝色的群山上。整个夜空闪闪的星星，就如洒满了人们真挚的心愿，就连那有形的星座抑或是那零落的星儿，都有着一种让人心动的浮想。似乎只要你愿意，就可以采摘一颗闪亮的星星，为倾心的姑娘做一个项链坠儿，挂在她柔美的脖颈上。

飞雪时的大山包，更是别有一番情趣，那纷纷扬扬的雪花，有着“燕山雪花大如席”的气势，瞬间就盖住了大山包。一放眼，整个山峦已是银装素裹。

雪后初霁的大山包，分外妖娆，虽然此时“雪照山城玉指寒”；虽然仍是“枝头残雪余寒透”，但那盛开在冬日枝头上冷艳的冰凌花，折射出七彩的阳光，将一个无与伦比的缤纷世界呈现在你的眼前。

大山包的冬季，天空有黑颈鹤飞翔的身影，天边总是传来鹤鸣声。鹤舞大山，黑颈鹤犹如飞入凡间的精灵，为这山这水平添了许多灵气。在大海子水库、跳墩水库岸边，总有黑颈鹤迈着优雅的步伐，或低啄或鸣叫，若是不经意地惊扰了鹤的安宁，它就“嘎”的一声直窜云霄，凌空盘旋飞舞，直至一切都恢复了安宁。

黑颈鹤逐年增多，这与大山包多年来始终坚持生态优先，践行绿色发展理念分不开。

延续大山包的美丽，把“生态优先”战略与经济社会发展紧密结合起来，因地制宜发展高山特色农业，使绿水青山持续发挥生态效益和经济社会效益，大自然赐予的美景和财富才得以延续和发展，才能有每年如期而至、让人沉醉的鹤舞高原的和谐美景。

梦境大山包。每一块土地，每一寸草场，让每一个走进大山包的人都为之心动，一不小心就会恋上大山包，恋上这里的蓝天白云、星河明月、风沙艳阳、雪飞鹤舞……

秋季必吃的三种高营养水果

都说多吃水果对身体好，但是每个季节都有其对应更适合吃的水果，吃对了水果，身体更健康！那么秋天吃什么水果更好呢？

1. 苹果：养护肠胃

临床上有研究发现，吃较多苹果的人患感冒的概率，比不吃或少吃苹果的人要低。

此外，苹果还有保护肠胃的功效。经过盛夏酷暑的消磨，人体肠胃功能往往处于较低水平。而苹果能促进胃酸分泌，增强消化功能。苹果的香味可以让人产生愉悦感，有增进食欲的作用。苹果含有一种可溶性的纤维物质果胶，果胶代谢产物是短链脂肪酸，能给大肠黏膜细胞供能，保护肠胃。

2. 鲜枣：维生素含量很高

鲜枣维生素C含量高达243毫克每100克，差不多是苹果的60倍、梨和西瓜的40倍、桃的30倍、柠檬的10倍、猕猴桃的4倍。

上面的还只是平均数据，某些品种的冬枣维生素C含量最高甚至能达到500-600毫克每100克。而维生素C有很强的抗氧化、维护机体免疫力的作用。

吃鲜枣时要注意，一定要慢慢地咀嚼着吃，要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去。否则，由于枣皮在胃肠道消化较慢，如果吃得太多，可能会引起胃肠道不适。

鲜枣的含糖量比较高，在食用量上，健康成人可以每天用手抓一小把，抓多少就吃多少。糖尿病患者慎吃。

3. 石榴：对心血管有益

石榴是秋季的时令水果，酸甜多汁，它属于浆果的一种，含有丰富的膳食纤维。过去在欧洲，石榴被称为“天赐的圣果”。

石榴中含有丰富的鞣花单宁，经过人体肠道代谢后会衍生成为尿石素。有研究发现，尿石素可提高肌肉的力量，延缓肌肉衰老。

石榴中的有机酸还有助于保护我们的心脏健康。研究发现，成人每天吃一个石榴，或饮用200-300毫升石榴汁，可降低心血管疾病的发生风险。

如果肠胃功能没有问题的话，吃石榴的时候可以把石榴籽嚼碎嚼下。研究发现，石榴籽富含多酚类物质、多种维生素和有机酸，对健康有益。

石榴含糖量不低，也不宜大量吃，普通健康成人一天最多吃上一个中等大小的石榴，健康老人和小孩子吃一半即可。吃完石榴需立即漱口，防止石榴中的有机酸破坏牙齿。（来源于人民网）

健康知识

