



再见金沙江

□汤云明

我在上海、南京见到过浩浩荡荡、一眼看不到对面的长江，也曾经在攀枝花亲历过金沙江与其支流雅砻江和安宁河“三江汇流”的壮美景观，相比之下，我更想去看看长江上游水拍金沙、一泻千里、气吞山河的雄姿。

最早感受到长江的伟大，是从上世纪80年代中央电视台播出的大型纪录片《话说长江》以及它脍炙人口的主题歌《长江之歌》，后来，又先后读了《长江旅行记》和《壮丽的长江三峡》两本书。尽管我的家门口就有金沙江的支流螳螂川，可它与千里金沙江和万里长江相比，气势上不知要逊色多少倍。

每当与外省朋友谈起长江，我就会说，要看长江的宽广胸怀、母亲情怀，在长江的中下游就可以。如果想看到长沙的情意绵绵、柔情似水，就去看长江的源头沱沱河。而如果想看到长江的气势磅礴、震撼人心，那就必须到长江的上游，最好去虎跳峡。

趁着暑假，带着妻子、女儿到丽江旅游，最想做的是去会晤金沙江和虎跳峡了。我们从四方古城出发，车过拉市海，围绕着玉龙雪山上坡、下坡，一个小时后，终于在石鼓镇见到了心目中的金沙江。这里以万里长江第一弯而著称于世。还是我们的藏族导游扎西说得对，要不是有玉龙雪山的阻挡，金沙江由北往南流淌转身向东流淌，它就有可能和澜沧江和怒江一样，流到了国外，就不会成为中华民族的母亲河，更不可能造福近半个中国的文明。

在石鼓，地势较为开阔，江水也较平缓，金沙江少了几分气势，却多了一份温柔。金沙江名不虚传，果真一片金黄在荡漾。它缓缓地绕过石鼓小镇，为这座小镇带来了希望和活力。站在江边，手捧江水，极目远眺，我感受到了什么是浩浩荡荡，一泄千里；什么是逝者如斯，一去不复返；什么是君在长江头，我在长江尾……在这里，我为这片土地上龙的传人的伟大而自豪。

我们在石鼓乘坐橡皮艇下水漂流，八九公里的行程风光无限，柳林、玉龙雪山、哈巴雪山、民族村寨、田园

风光美不胜收。最后在 triple 水千水寨景区上岸，这里号称丽江最美丽的地方，瀑布、水车、溪流、小河、竹林、栈道、龙潭、吊桥、茶马古道，以及山下的金沙江，构成了一幅人间仙境，如诗如画的美景。

从 triple 水千水寨景区出来，过金沙江大桥，就进入了香格里拉地界，我们今天要去虎跳峡就在香格里拉境内。虎跳峡是由金沙江穿过玉龙雪山、哈巴雪山大峡谷形成的奇观。连绵二十多公里的峡谷，最窄处仅在二十多米，江水落差几百米，从江底到山顶海拔高差近四千米，这样的地形，构成了虎跳峡长江第一大峡谷雄、奇、险、峻的景观。车子在山腰悬崖上开行，公路几乎与上千米高的峡谷垂直，让胆子小的人不敢直视。又正值雨季，公路上还有好几处塌方，好在是从公路上方塌下来，经过清理就可以通行，要是在公路路基处塌方，那就没办法了。

顺着景区栈道从山腰走下谷底，江水在这里本来就有很大落差，又遇到江中心虎跳石的阻挡，愤怒的金沙江咆哮着激起了涛天巨浪，红色的水花、水雾溅起数米高。近看又似沸腾的血液在天空下燃烧。那块老虎过江时中转的石头背面时隐时现，我能想像出石头上那些江水涤荡不尽的抓印，蔚为壮观。涛声在整个山谷回响，如千军万马过鬼门关。那只是为了生活和爱情奔波于玉龙雪山与哈巴雪山的老虎，肯定没有想到，它这一跳，成就了一个东方大峡谷的不朽和威名。老虎过江的故事虽然只是个传说，但对于最窄处只二十余米的江水，中间又有块巨石做为中转，要是在干旱少水季节，老虎分两次跳到对岸或者落在浅水区，是完全可能的。

面对祖国的名山大川，突然想起明代的徐霞客，是他经过几十年的考察，成为我国历史上第一个提出金沙江是长江源头的人。在此之前，人们普遍认为岷江是长江之源。

可以说，长江是一条说不完、道不尽的江，金沙江就是一段看不够、想不完，读你千遍也不厌倦，甚至于会让人心惊肉跳的水。

别跟马拉松较劲

□杨不易

人类大概都有一个毛病，就是动不动给自己励个志，赶英超美要争第一，再不济，也得弄个专家的头衔。比如有人喜欢写毛笔字，于是就要做书法家，有人是个吃货，于是就要做美食家，挣钱，则是成了百万富翁还想成千万富翁。至于跑步，跑了个三五月，也会想到奥运会啊马拉松之类的玩意儿，以为不跑个世界第一，就白跑了一场。

我也免不了俗。我在手机上安装了一个跑步软件，GPS跟踪定位的，可以适时计算速度和距离，甚至卡路里消耗量。有了这个，对自己跑步的情况就有了基本的了解，特别是知道了自己的速度和跑了多远。于是，不断超越新目标的诡异心理出现了。

晨跑了几个月，每次跑个六七公里，慢慢加到八九公里，于是就把十公里做了新目标。偷着一个周末的早上，时间比较充裕，天不亮就出了门，顺着大马路一路奔跑，要挖掘自己的潜力，完成一个“迷你马拉松”。对于经常跑八九公里的人来说，十公里并不难，略略坚持一下，就跑完了。但是，很快出现了新问题。因为跑步这个运动，还有很多可以挖掘的潜力，比如21.0975公里的“半马”，42.195公里的全程马拉松，跑了全程马拉松，还有诸如国内纪录、世界纪录需要打破……一旦有了挖潜力的想法，就会不断出现新的目标。这样下去如何是好？

等到成功突破十五公里之后，我开始关注各种跑步比赛。比如所在城市的元旦迎新跑、广州马拉松、兰州马拉松、重庆马拉松等等，还在微博上关注了“跑步指南”之类的账号。而我在写作上一直很喜欢日本作家村上春树。村上春树就是一个

跑步者，而且喜欢跑马拉松。写作之余，他不但参加一些全程马拉松的比赛，还参加铁人三项。有意无意之间，难免以他为榜样。既然同为写作者，村上春树能跑马拉松，我难道不行吗？

所以，隐约之间，我希望自己也成为村上春树那样的人。拥有远大理想，看上去真是很励志，相信也为世人所推崇。所以，在相当长一段时间里，我都在跟马拉松这个目标较劲。按照一些跑步指南的说法，增加距离需要循序渐进，一个目标坚持一段时间，再向下一个目标冲击。所以，我需要在十五公里这个“坎”上坚持一段时间。但是很快，我就发现了问题，以我的速度，一次跑十五公里，至少需要一个小时以上，加上跑前热身，跑后休息和洗澡之类，跑一次至少需要两到三个小时，才能收拾妥当。如果要跑到可以参加马拉松，非得有大把的时间。而我还得上班，还得读书和写作。这样跑太耗时间和精力，其他事情怎么办？

跑得太久，就忘了当初为什么出发。有一天跑步回来，看我筋疲力尽的样子，老婆说：“你跑步到底是为了什么啊？以为自己是世界冠军？”似乎这才想起，作为一个非专业运动员，我选择跑步只是为了减个肥，健身，并不是要做世界冠军。当初之所以选择跑步，更多的原因是比打球之类更简单易行，而不是因为我多么热爱跑步。热爱是后来的事。

想明白了初衷，就不再跟马拉松较劲了，重新回到每次六七公里的健身跑，也不再刻意追求速度。人生中很多宏大的目标，都是无事生非的自我加压，把一个原本快乐的，简单的事情，变得复杂而烦恼。何苦来哉？

永远的黄挎包

□范家生

近日，几个战友一道到郊区度周末，中午就餐的时候，在农家乐的墙上发现挂着一个黄挎包，立马引起战友的一片欢呼。

黄挎包，那是儿时的梦想。从念书的第一天起，我就梦想着有一个属于自己的军用黄挎包，特别是在那个当兵无尚光荣的年代，这更让人充满了向往与自豪。而对于一个贫困山区的农村家庭和一个简单到只有语文与算术两门课的孩子来说，花钱买个黄书包多少有点奢侈。用父亲的话讲，书包也是衣服，姐姐穿了我穿，再缝缝补补弟弟穿，书包能装书就行。因此我的第一个书包，是母亲用不同颜色、不同样式的小碎布缝制的，同学们都叫它花书包。当然，也有挎着黄书包上学的，但多是干部家庭或军人的孩子或条件相对好的农户人家。黄挎包，已成为了当时身份地位和财富的象征。

也许是缘自对军人的崇拜，也许是因为对黄挎包梦想的执著，高考落榜的那年冬天我毅然离开了家乡迈进了军营，成了一名解放军战士，也真正拥有一个属于自己的黄挎包。但此时黄挎包已非彼时的黄挎包。每一次紧急集合都要把个人的洗漱

用具与学习用品统统装进黄挎包，否则的话，不仅会受到批评，而且各类评比也要扣分，甚至还禁止请假外出。因此，战友们都不敢有丝毫的马虎，每次紧急集合战友们的挎包里都是鼓鼓囊囊的，极不方便，如果再来个五公里强行军那就更成了累赘，此时才感到黄挎包带来的不仅仅是神气与快乐，而且夹杂着一些痛苦与磨砺。请假外出更要两人成列三人成伍，黄挎包统一左肩右斜，门卫才能检验放行。当然此时的黄挎包早已成为了“百宝箱”，洗漱用具、学习用品，甚至水果或零食以及帮战友捎带的香烟都塞在里面，琳琅满目，丰富多彩。

现在，黄挎包的魔力逐渐淡化，甚至已从人们的视线中消失，取而代之的是各种流行的夹包、时尚的背包，甚至是带轮子的小拖箱，唯独难见曾经的黄挎包，偶尔有之也多是穿着军装的年轻战士。但那个随我度过15年军营生活的黄挎包，依然挂在家中的衣柜里。因为它不仅是儿时的梦想与追求，更是军旅生活的见证，无论走到哪里，工作在何处，那份情感、那种本色始终铭刻在记忆里，时刻鞭策与激励着自己，退伍不褪色。