



6

人类未来的理想家园  
和谐幸福的生活家园  
天人合一的生存家园  
净化心灵的生命家园



五色海

【第1193期】

每当夜色降临，华灯初上，一群热爱律动、钟情动感节拍的运动爱好者，不约而同地相聚在州群众艺术馆。置身窗明几净的排练厅，在琇琇老师耐心指导与热情带动下，手之舞之，足之蹈之。

情  
歌  
时  
光

舞动岁月芳华

◎本巴错

说到尊巴(Zumba)，这项源自哥伦比亚的全球流行健身方式，如今也好似一阵带着动感节奏的绚烂旋风，吹进了康定的天空。

家长带着孩童一同前来，让孩子沉浸于律动氛围，潜移默化培养艺术感知与运动习惯。

尊巴舞蹈入门门槛不高，无需专业功底，主打自由随性、开心快乐。忙碌一天后，常感到身心俱疲、精神倦怠，可一旦融入这里，伴着激越的音乐，踏着动感的舞步，烦恼忧愁便会随着汗水悄然消散。运动促进了多巴胺与内啡肽的分泌，让人迅速解压，心情瞬间愉悦舒畅。

舒缓的音乐响起，便是尊巴舞前的筋骨拉伸环节。此时，心底总会涌起一阵特别的宁静与安详，不同于瑜伽冥想的入静，而是油然而生一种感恩之心：感恩生活的馈赠，感恩生于斯长于斯的安稳与幸福——放眼世间，动荡不安此起彼伏，而我们幸逢山河无恙、家国安定；感恩州群众艺术馆提供舒适的锻炼环境，为市民休闲健身搭建平台；感恩琇琇老师把对尊巴的热爱与执着传递给我们，感染着我们。那一刻，所有烦恼和焦虑都变得无足轻重。

伴随跃动的音乐节奏，众人跟随琇琇老师尽情舞动，身体的每一根筋骨、每一寸肌肤都被充分唤醒。她们习惯了本土民族舞蹈的婉转柔和，初遇尊巴的外放奔放，难免需要慢慢磨合。但这群可爱的中年女性从未轻言退缩，她们带着好奇与勇气接纳新事物，在反复练习中突破局限，在挑战中收获全新的自我。

康定城不大，可有的朋友一转身，便是多年不易再见。而在这里，总能遇见不少旧时相识。人海浮沉，大家都因各自的工作、生活等缘由逐渐疏远，甚至断了联系。时光流转，没承想，多年后竟在此重逢，仿佛被生活兜转了一圈，却又重回起点。只不过心境早已不复当初。故人相见，无需过多寒暄，浅浅一笑，便已懂得彼此半生奔波的不易。

岁月总会留下痕迹，这里的中年女性，有的皱纹爬满脸颊，有的鬓角染上风霜，有的身材不再纤细，可那份不困于年龄、不囿于成见，自律自持、热爱生活的态度，让每位女性都散发着独特的魅力。大家相互学习、彼此鼓励，既精进了舞技、强健了体魄，又重拾了自信、丰盈了内心。这里没有聚光灯，没有观众席，只有彼此的笑容、跃动的节拍和一颗永远热爱生活的心。

一方小小的排练空间，承载的不只是一项健身运动，更是岁月沉淀后的从容、人与人之间的温情，以及拥抱平淡生活的底气。愿这群向阳而行的女子，往后每一个黄昏，皆能随心起舞，自在舒展，不负流年，不负本心，在律动里拥抱美好，在热爱中从容前行，优雅自在，温柔度日。

生土长的本地人，才知道柴禾的堆法是有讲究的：那种十字交叉的堆放方式，只在特定的仪式中才能见到；而堆在家里的柴禾，必须方向一致，整整齐齐地码放。至于如何进行有效固定，高原人自有自己的方法。这样的方法，已经过一代代先人的验证，其适用性和神圣性，毋庸置疑。

除了柴禾堆，几乎每家的院子里都种上了树：桃、核桃、花椒。不是样样都有，但种些什么是必须的，要么是桃，要么是核桃或者花椒，总之没有一家让院子里的土地空着。我第一次来时是冬天，无论是桃、核桃还是花椒树，都还是光秃秃的枝条；等我春天里第二次来的时候，桃树上刚刚冒出花骨朵，没几天，就满树粉红了。差不多与此同时，核桃树的枝条上也开始长出毛茸茸的叶芽，继而长成嫩绿的叶片。

每一天走在文化路上，我看到的桃树、核桃树、花椒树似乎都与头一天不同。当我无意间望向它们，想着它们果实累累的日子，心中便禁不住涌起一种别样的憧憬来。这么说起来，感觉似乎有些矫情。不错，桃、核桃、花椒都是我过往的生活里再寻常不过的可食用之物，现在，我将有机会亲眼见证，它们是如何在枝头一天天长成我熟悉的样子的。这是有生以来的第一次。这样的第一次是高原呈现给我的，想想都令人激动。更令人激动的是，这第一次，我将在上下班的途中顺便完成，因此抒发一下久违的情感，便不是什么出格的事了。

但是，我还是没过多久就被人认出来了。最先认出我的，是住在路边某栋房子里的一位老人。我不知那房子的具体位置，但我记得老人的名字和年龄：王四郎扎西，72岁。他因腰和双脚疼痛，到多家医院看过不少医生，腰部疼痛减轻了，但双脚行走时仍疼痛难忍。听说我们来到九龙，便在女儿陪同下，多次来医院找我：我在医院本部上班的时候，他就来医院本部；我上便民门诊的时间，他便去便民门诊。

十多天后的一天中午，我下班回家的路上，突然从墙根下的阴影里走出一个人，拉住我的手臂。是王四郎扎西——经过我的治疗，他基本上可以正常走路了。我望着笑呵呵的老人，有些不敢相信自己的眼睛。老人执意邀我去他家里坐坐。我婉言谢绝了，老人似乎仍不放弃，我往回走，他便跟着我走，一路上有一搭没一搭地和我说着话，一直到我踏进医院大门。告别的时候，老人又一次郑重其事地邀请我有空时去家里坐坐，我看着老人，严肃认真地说了一声：“好！”

隔一日，我照例去便民门诊上班，水泥墙根下照例坐满了晒太阳的老人，一路上都没见到王四郎扎西。及至我完成在高原的工作任务离开，我也始终没在文化路上见到他，我担心的事，终究没有出现。但我分明感觉到，墙根下的那一双目光正无声地落在我身上，我甚至听见有人低声说：“就是他，李医生。”仿佛生怕身边的人不知道我这个从平原来的医生，或者错过了某个难得一见的场景似的。自从那天我和王四郎扎西老人一起走过文化路之后，那些目光里似乎就平添了些什么，那么明亮，那么温暖。同样的目光，我只在我的父辈与祖辈眼中见到过。

在上下班的途中遇见过她。另一侧除了面朝文化路开门的几户人家，大部分路段都砌了高出人头的墙，墙面均匀地涂抹了一层水泥，灰色的墙体经过长时间的风吹日晒，已变得接近青色，个别地方裂开了细细的缝隙，墙体因此显出一丝苍老的味道。墙下是弯弯曲曲的人行道。我通常选择靠墙而行。尤其是下午出门上班的时候，高高的水泥墙正好可以为我挡住大部分的阳光，越过墙头照下来的部分，顶多照射到我的头顶。高原正午的太阳总是很烈。

初来九龙，刚开始徒步去便民门诊上班的日子，一踏上文化路，我就禁不住抬起左手，举在额前，试图挡住越过路边水泥高墙照射下来的阳光。我举在额前的手，连着我的头顶一同被映照在路面或者墙脚，乍一看，像一个侧耳聆听不知哪里传来消息的人。很快就发现我其实是在徒劳，我抬手与否，手边、头顶、身上总是同样感觉到热辣辣的。我抬手遮在头顶，除了让我在来来往往的人流中显得突兀，别无他用。有此发现之后，我就彻底豁出去了，往返文化路的途中，不再抬手试图遮住或者聆听什么，只管和其他人一样甩开膀子往前走。除了脸上暂时缺少长年累月高原风吹日晒的印记，看上去就和一本地人无异了。我很喜欢这种状态和感觉。一路上没有一个人是我认识的，对于我的突然闯入，文化路上的人们似乎并不在意，即便有人在意也不是什么大不了的事情。我来到高原，一个人出现在文化路上，别人如何评头论足，那已是我无法控制的事情。我只管无声无息地游走，从我在医院的住处到团结下街的便民门诊，又从团结下街的便民门诊回到住处，像一尾鱼，自在，无拘无束。

除非下雨（这样的日子实在稀少）或者飘雪，每天午后都会有一群老人坐在水泥墙根下，其中有几个围着小方桌，心无旁骛地玩纸牌。很多时候，我下班回来，老人们仍旧坐在那里，打纸牌的，依然是上班时看到的那几位。我从没听到他们高声说话，就是打纸牌的那几位，也只是默默地围坐在小方桌前，微笑着慢悠悠地把纸牌放在面前的小方桌上。老先生们大多戴着宽檐帽，老太太们戴着色彩鲜艳的头饰，大约是为了在阳光下看清楚牌友们打出的牌。不管多烈的阳光，老人们身上都穿着厚厚的衣服，从自若的面容和神情上可以大致判断出来，他们都是本地人，很可能就住在路边的那些房子里。

也许他们并不是真的有多冷，他们只是习惯了每天必须在阳光下晾晒一下自己而已。或者他们比谁都清楚，有些寒意是从身体内部透出来的，必须吸收一场接一场的阳光才能与之对抗。他们为此已经在太阳下晒了大半辈子，现在老了，就更加离不开了。

路边的那些农家，几乎每家的院子里都有一个柴禾堆，清一色从山里运回后被砍劈成小块的青冈，垒得都那么高，一头向着公路，另一头向着院子或者屋檐下的墙壁。向着公路的一头整整齐齐，看得见清晰的锯痕，由此推断，那些青冈大概都有着统一的规格。但它们就那样沿着同样的方向垒放在一起，而且垒得那么高，不免让人担心何时会轰然垮掉。后来我问过几位土

徒步经过文化路

我工作的九龙县民族医院就在文化路旁边、狮子神山半山腰的一个院子里。从我们在医院的住处楼下出发，经文化路，走初级中学门口外的水泥楼梯小路到团结下街，距离1060米，用时11分20秒；从团结下街出发，走顺山街，经街口，沿初级中学门口的大路，经文化路，回到我们在民族医院的住处楼下，距离1260米，用时12分35秒。团结下街是九龙县城的主干道，医院在那里开设了一家便民门诊，我被安排每周一、三、五去那里坐诊。

援  
医  
礼  
记

雪  
夜  
手  
稿

◎李存刚

文化路从九龙县城延伸而出，途经九龙县初级中学，这条路因此而得名，通往九龙县南部乡镇，是一条并不宽阔的公路。九龙县南部的乡镇包括乃渠镇、乌拉溪镇、朵洛彝族乡、魁多镇、子耳彝族乡、湾坝镇、洪坝乡。湾坝镇、洪坝乡距离县城较远，我迄今只途经乃渠镇，去过四十多公里外的乌拉溪镇和一百多公里外的朵洛彝族乡。

以上这组数据，是我到医院便民门诊上班第一天，通过手机地图软件记录下来的。在手机地图上，从住处到团结下街的路像一根弯弯曲曲的长绳，在县初级中学门口，这根长绳挽成了一个小小的结。从抵达九龙、开始每周周一三五到便民门诊工作，到结束在涉藏地区的工作离开，我没有一次把这个想象中的结完整地走通过。它就那么存在着，躺在九龙县呷尔镇的地面上，也在我脑海里缠绕着，某个不经意的时刻，猛地一下把我拉扯回高原的阳光里去。

高原永远不缺阳光。在我到达九龙后的《逐日日记》里，起初还像常见的日记那样，每天都会在日期、星期几后面记上当日的天气，后来索性就把“晴”字省略了，因为我发现，在我到达后的一个月里，竟然只有一个雨天、一个阴天。我真要把每天的天气记下来，绝大部分日子都不过是在重复。这种重复是机械性的，相比而言，我更喜欢太阳日复一日的照耀，因为在这样的重复里，我能够感知到一种确定无疑的动感。

春天里的早晨，我徒步去团结下街的时候，太阳还停留在对面的八家铺子山上；下午下班回到住处时，太阳已经移动到后面的狮子神山顶。中午下班回住处吃午饭时，太阳还在我左前方的头顶；等我午休后出门，赶去团结下街上下午的班时，太阳仍在我左前方的头顶。

文化路靠山一侧是若干栋依山而建的屋宇，其间有农家和杂货铺，有一个住宅小区，还有县初级中学。杂货铺的门从早到晚都开着，但我很少看到有人走近货架，不知道铺子的生意是如何维持下去的。住宅小区其实是县里的廉租房，挨挨挤挤的几栋楼房，墙面被刷成了淡黄色。我有一位九龙同事，北川人，大学毕业后求职来到此地，就住在其中的某栋楼里，但我从没

