



湖南涟源龙山森林康养基地

龙山高 谁能践

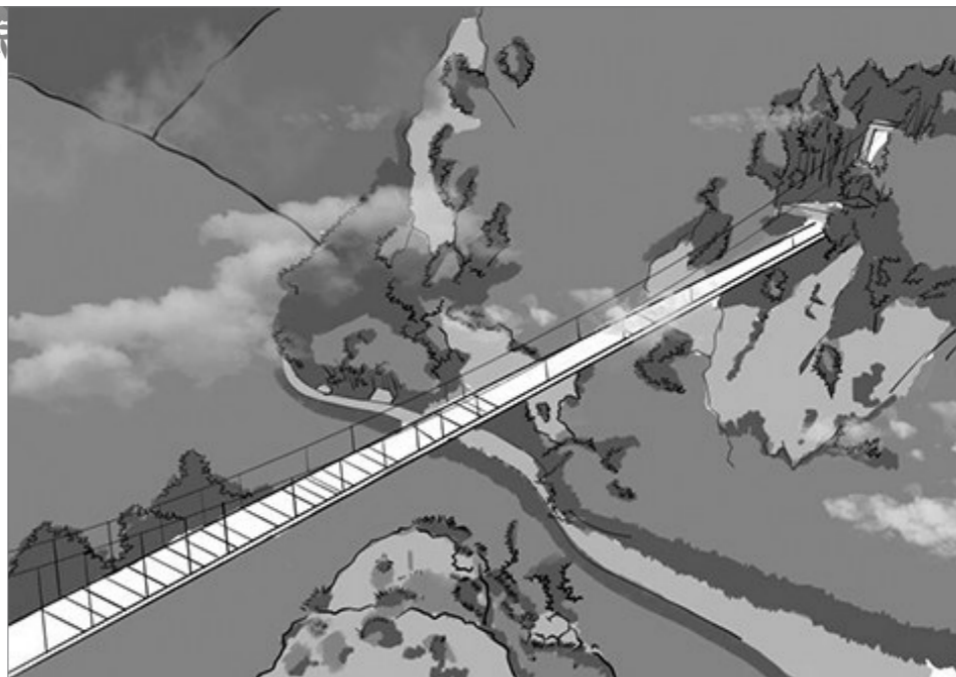
文<袁道一

置身涟源龙山这一天赐的“绿色家园、天然氧吧”，上山之路依旧“原生态”，纯系前人踩踏出来的蜿蜒山路，两旁不是蓬生的蕨类植物，就是常年青翠的灌木丛，偶尔一段还被冷不丁从哪里冒出来的山泉水浸湿。行经茅草丛，密集成荡的茅草齐刷刷地开花结穗，长长的穗须犹如芦苇一般招展，阳光在上面跳跃，煞是可爱。接下来是一小段下坡路，伫立在小路两侧的就是原生的盆景区，一簇一簇的硕大无朋，枝干上爬满了青苔，颇有几分老态龙钟之相，但其叶子郁郁葱葱，许是龙山灵气孕育之故。再往前，只见对面的山上云蒸霞蔚，阳光下雾气涌动，俨然仙境。

上得半山腰，横穿过去，抵达药王殿。药王殿是后人为纪念孙思邈而建的。据《旧唐书》记载，唐代医学家孙思邈为研究药方，撰写医书，曾定居龙山，并在此完成了两部医学巨著《千金要方》《千金翼方》。整个建筑条石砌墙，铁瓦盖顶，山门上“湘南孕育”四字古朴厚实。殿门大石柱上刻有“万里风

云供吐纳，四时花草著精神”名联。可惜原殿1958年已毁，断壁残垣，仅留下这副对联。殿后有一平顶，约100多亩，岳平顶由而得名。平顶西北方有5000多亩凹地，土质肥沃，曾遍种茶叶，传有“殿前五龙朝圣，殿后云雾飘香”的描绘。站在药王殿遗址的大门口，面对东方远眺，可见五条山脉，均发源于此一山巅，亦属奇迹，仿似五龙游龙，蜿蜒起伏，朝殿门舞来，后人谓此为“五龙朝圣”。

从药王殿左侧继续向上，一会即至峰顶。迎风而立，吐故纳新，极目远眺，涟源二水在脚下蜿蜒分流南北，注入湘资二江，山川胜地尽收眼底，油然而生“风吹山巅啸，人托白云飘”的感觉，令人心旷神怡、浮想联翩，似伸手可摘北海星辰，侧耳可闻衡岳梵语，闭目可驾南天祥云，宇内八荒尽纳方寸之间。岳坪峰海拔1513.6米，比张家界天子山观日台高出283米，比南岳祝融峰高出223米，比庐山主峰汉阳峰也高出39.6米，由于地形复杂、峰峦叠嶂，经常出现漫天的云雾和层积云景观，云雾随风飘移，时而上升，时



而下坠，时而回旋，时而舒展，尤以雨雪之后、日出或日落时的“雾海”最为壮观。

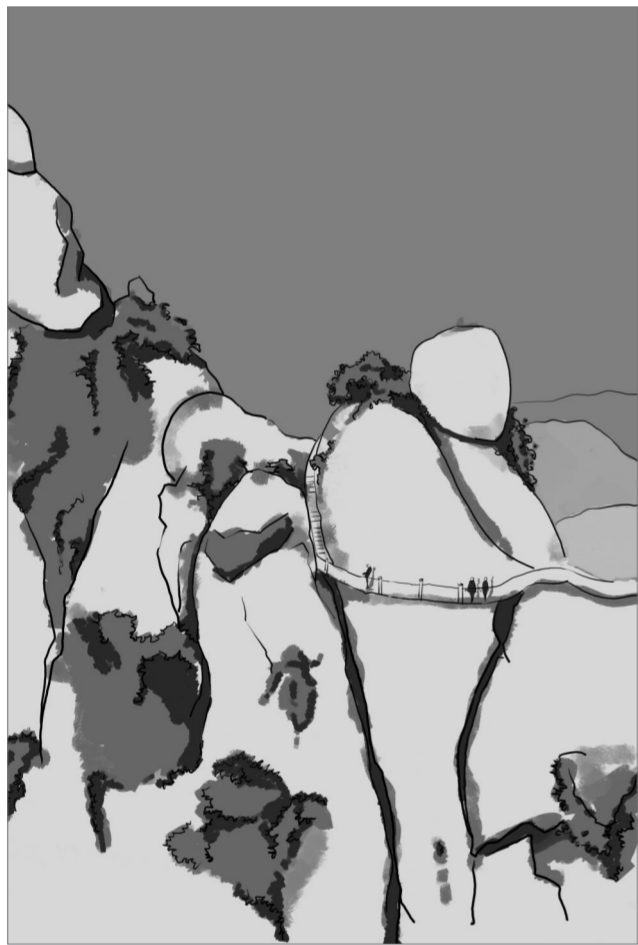
世间山多则多矣，高则高矣，固然需要景色迷眼，但更多的是要人文入心。所谓跋山涉水，外为形而下获得身之健，内为形而上取得心之悦。巍峨龙山，风景四时不同，物产丰饶富裕，不仅外有险峻、雄伟、挺拔之气势，内有龙山沉寂的历史文化、风情之厚重。据《宝庆府志》记载，龙山早在公元七世纪就已经是名山，以奇特的地理风貌和人文景观，如岳坪峰、药王殿、宝塔寺、老龙潭、五色瀑布、林海翠竹等，吸引了不少文人墨客到此隐居，留下了许多诗词文物，流传至今。其中，名气最大莫过于唐开元二十一年（公元733年），进士刘长卿，曾任监察御史，在邵阳为官时，写下了“龙山高，谁能践，灵

原中，苍翠晚。悬崖绝壁几千丈，绿萝袅袅不可攀。朝入青霄礼玉堂，夜扫白云眠石床”的名句。

今人都市久住，不惜斥金热衷远行，四处搜访名胜，以修归口。相较诸多名山，龙山至今养在深闺，没有遭受过度开发之摧残，得以全身，此为龙山之幸。龙山，唯愿扬其名，得益，但不损其形，不伤其心，让后来之爱山仁者，纵享山之气韵，滋养身心。

Tips

地址：湖南省涟源市东南部
美食：涟源黑山羊肉、桥头河萝卜、福田桥豆腐、软籽石榴
周边景点：涟源湘江风景区、仙人府



安徽天柱山森林康养基地

天柱一峰擎日月

文<吕峰

天柱山横亘于皖西，因主峰雄伟峭拔如“擎天一柱”而得名，相传为“撑天之柱”。漫漫时光里，一座山要如何兀立，才能名之以天柱？

据史料记载，汉武帝刘彻“登礼潜之天柱山，号为南岳”，天柱山盛名一时。隋文帝后又把南岳的尊号封给了衡山，天柱山从此“贬为布衣”，然如柱般的山峰依然屹立，如一位饱经沧桑的君子，不以物喜，不以己悲，于万山之颠，傲视岁月风云。

山无语，却滋养万物。天柱山是仁慈的，它既能容纳郁郁葱葱的参天古木，亦拥抱任何一株愿意驻足的小草，又愿意开放枝叶，招待流浪的蝉嘶、迷路的啼鸟。春日繁花满山，夏日径幽香远，秋来草木郁郁，冬日天高云淡，无论何时拾级登山，都神清气爽。

天柱山的风情有令人神往，一座座山峰，或灵秀、或拙朴，或静如处子，或跃跃欲飞。天池峰、飞来峰、宝月峰、蓬莱峰……每一座山峰背后都有神奇的传

说，走在云雾缭绕、怪石嶙峋的山中，恍若置身仙境，与其说是爬山，不如说是走近山、拥抱山、感受山。

在行走的途中，我识得了天柱山的真容，它像一幅立体的丹青画卷，青的山、绿的水、蓝的天、红的花，无不让人沉醉。最神奇的莫过于神秘谷，千余个大小石洞构成了一个山洞群，进入谷口，仿佛置身于奇妙的洞天世界，忽上忽下、忽明忽暗，洞中有洞、洞洞相连，真是疑无路时却有路，该低头时得低头，不能上时暂且下，弃明投暗有缘由。

一路走，一路停，登上山崖之巅，织锦般的景色在眼前展现，林海叠翠，千岩万壑，绿树野花，尽收眼底，让人沉醉不知归路。山中多变化，倏忽间风起云生，白雾从山间涌出，将整座山淹没在茫茫云海里，只有那淡了墨的山峰时隐时现，定睛看时，不是云在飞，倒似山在动。

山林里，有山里人家等着你，路过时，他们会招呼你进家坐坐，喝一碗封

缸酒，品一杯山里自产的剑豪茶，一边看云雾缭绕，一边闲聊、拉家常，俨然像认识多年的老友，一切都自然、随意，此时世故不在，只留人情，是一种从未有过的轻松自在。

天柱山经历了太多风雨，也承载了太多故事。从汉武帝封岳开始，它即是道教“发祥之都”，唐宋时期，佛道两教更是盛极一时，有“三千道士八百僧”之说。翻开那些历史书页，可见无数熠熠闪光的名字，李白、白居易、苏轼、王安石、朱熹等人对它都情有独钟，都曾在这里驻足停留。李白的“待吾还丹成，投迹归此地”，苏轼的“平生爱舒州风土，欲卜居为终老之计”，流露出他们把天柱山作为自己归宿的愿望，足见其迷人之处。

“繁华事散逐香尘”，天柱山吞吐着历史的烟云，见证着数千年的沧海桑田，它让我知道了远比生命更为久远、更为壮丽的诸多事物。每每想起，那逶迤潇洒、层峦叠翠的脊梁便在脑海中如波涛起伏、连绵不绝，伸向远方。

Tips

地址：安徽省安庆市潜山市西部
美食：素炒莲花羹、辣椒炒河鱼、天柱香鸭
周边景点：三祖寺、明堂山、司空山



坐的直升机型号是罗宾逊R44，一架飞机可容纳1名驾驶员和3名乘客。伴随着引擎的轰鸣声，直升机缓缓驶向云霄，高速旋转的螺旋桨推来阵阵风浪，飞机升至最高点，天柱山的一切尽收眼底，不禁令人直呼过瘾。

Tips

地址：陕西省商洛市山阳县天竺山镇
美食：漫川八大件、神仙叶凉粉、山阳羊肉泡馍
周边景点：四登山、大梁子、箭河



陕西天竺山森林康养基地

不登天竺非好汉

文<佚名

从西安出发，驱车两个多小时，我们来到位于商洛市的天竺山，放眼望去，四处皆是绿色。同行的友人说，天竺山初看秀丽脱俗，再看陡峭险峻。一步一步爬上山顶，友人的话得到了验证。天竺山险中含奇，秀丽藏幽。身处巍巍大秦岭，心中顿生快意洒脱之感。

从东山门拾级而上，共有1万多级台阶，徒步登山需约5小时，途中可览玄天洞、刀背梁、大顶（云盖观）、铁钟坪（双峰观）、天竺摩霄等景观。

坚硬的山体，在绵延中展示着大秦岭的自然美和生命力，行至刀背梁，左临陡崖，右是绝壁，最窄处不盈尺，真是“千峰万壑脚下踩，疑是仙子腾云天，敢向九天揽星月，不登天竺非好汉”。黑龙洞掩映在茂密的丛林中，洞中有清泉汩汩，泉声叮咚、清澈见底、四季满盈。传说，黑龙洞的水是龙王爷的眼泪，饮此水可治百病。黑龙洞泉水中含多种微量元素，当地居民常在此地取水煮茶，有强身健体之功效。

顺着药王谷而上，遇见铁榧林。铁榧林遍植铁榧树，四季常

青、材质坚硬，连木匠都嫌太硬了，不愿拿这种木材做家具。成片的铁榧树傲然生长，绽放着顽强的生命力，经受过风吹雨打和日晒，自岿然不动、屹立挺拔。据说这种树长势缓慢，百年以上树龄的树却只有碗口粗，如此大规模的铁榧林也十分罕见。

天竺山的秀丽当属秀女峰。相传蟠桃盛会，王母召集群仙云集瑶池，玉女听闻凡间有胜景，便踏云步雾来到天竺山，玩得肆意，忘记了返回的时间。王母遣太白金星前来寻玉女回天庭，玉女这才意识到自己触犯了天条，情急之下化作山峰，被后人称为秀女峰。

登高望远，想免去身体劳累可乘缆车，6分钟就能到达核心景区铁钟坪和大顶，沿途可透过玻璃窗欣赏漫山秀色，山在云雾中若隐若现，茂密的植被生机勃勃，车体偶尔晃动，穿梭林间似腾云驾雾，湛蓝的天触手可及。这样的天竺山，超越了我对一座山的想象。

如今，天竺山还开通了直升机观光旅游项目，来这里还可以体验一把“低空飞行”的乐趣。我们乘

插画<康泰
设计<王超

一程岁月 一季收成

文<南塘秋

过不了多久，秋风就会捎来五谷的清香，带来禾谷成熟的讯息和一季秋韵，将秋色铺满人间，为山河大地换装……

荷香仍在风中摇曳，紫薇与凌霄依然在渲染着夏的斑斓，草色葳蕤依旧，蝉鸣高亢如昨——盛夏的容颜还是那么的葱茏，立秋节气就已迈着沉稳、从容的步伐，从木荫深处款款走来。欢迎你，秋天！

立秋是二十四节气中的第十三个节气。立秋至，标志着盛夏渐远，暑去凉来，孟秋时节正式开始；自此温湿气流肃，凉风至，白露生，寒蝉鸣。

农谚曰：“立秋之日凉风至”。一片梧桐叶落，一缕新凉报秋，爽气西来，清凉在望，仿佛已有西风自天际飘来，远远的拂过林梢，拂过汹涌肆虐的热。饱受酷暑折磨的人们，似乎也触到了一丝惬意的秋凉。

秋色，那是异与春光的一种浓艳，另一种炽烈，另一种妩媚，但又像春天一样充满着想象力，给人以惊喜和别样的期待。过不了多久，秋风就会捎来五谷的清香，带来禾谷成熟的讯息和一季秋韵，将秋色铺满人间，为山河大地换装……

立秋，也意味着一季收成。经过了春的涵育，夏的蓬勃，时光会在这个季节奉献出它最丰厚、最甘美的馈赠。它记得学子们的勤学苦练，记得农人们播种的辛劳，记得每一位耕耘者虔诚的耕作，也记得他们执着的深情和朴素的期望。

你听，“吱呀”一声，那扇通往秋天的大门已闪开了一条缝，从门缝里望去，不远的地方，隐隐约约若隐若现的，是满眼的缤纷，是累累的秋实。那应季而开的枫红菊黄，那暗香浮动的秋节花事和金色稻浪，那鲜嫩水灵的秋蔬，那香味饱满的谷豆，那甘甜多汁的瓜果……

季风西来，风光更胜往昔，不管是眼前的深草萤火、荷香繁星，还是远方的叠翠流金、橙黄橘绿；也不管是盛夏的余晖，还是早秋的新迹，都值得我们细阅和品味。我们当以明媚、清喜之心清点季节的芳华，以敬畏、感恩之心将岁月的深情细数，并将之揽于胸中，悦纳心底。

光阴荏苒，几番星月斗转，一年已是过半，我们与夏日的缘分将尽，而又一程崭新的时光、又一种新鲜的况味在等待着我们。我们本是生活虔诚的信徒，和着时序的律动，让我们抖擞起来，抛却夏日里滋长的懈怠与慵懒，深情相拥又一季佳期。

随笔
ESSAY