

远眺珠穆朗玛

马仲科 著

敦煌文艺出版社

远眺珠穆朗玛

马仲科 著

 敦煌文艺出版社

图书在版编目(C I P)数据

远眺珠穆朗玛/马仲科著. —兰州:敦煌文艺出版社,
2006. 6

ISBN 7 80587 816-1

I. 远... II. 马... III. ①散文—作品集—中国—
当代②诗歌—作品集—中国—当代 IV. I217.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 063031 号

书 名 远眺珠穆朗玛

作 者 马仲科 著

责任编辑 赵金祥 jin669@sina.com

封面设计 赵金祥

出版发行 敦煌文艺出版社(730000 兰州市南滨河东路 520 号)

印 刷 甘肃地质印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 14.25 插 页 2

字 数 400 千

版 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—1,000

书 号 ISBN7-80587-816-1

定 价 32.00 元

(敦煌文艺版图书若有破损、缺页可随时与本社联系更换)

版权所有 翻印必究

大地之爱 平民情怀（序）

汪玉良

马仲科的《远眺珠穆朗玛》，是一部多姿多态、品位高雅的优秀文学著作，读这部著作犹如享受了一番艺术的美味佳肴，掩卷深思，韵味无穷。作者的《自序》就先值得一读，这对了解这部著作的精髓和作家本人的气质风格都极有好处，他对其著作的取名谈了三个理由，简言之即对神奇的大自然、对丰富的人生、对大千世界的认知仅仅停留在“远眺”的层面，他只是把“远眺”的感觉情不自禁地抒发出来而已。作者的陈述，证明了他的谦虚、诚挚和坦然。他曾在一篇文章中说：“通过行万里路，去登名山，游胜水，探古迹，寻民风，观美景，考历史，求新知。其实，这一切分明是在读一本包括社会的、历史的、文化的、艺术的活生生的大百科全书。”这许是作者人生历程和文化实践的写照，他立言而笃行，从实践中悟出了真知。读书万卷始通神，这才有了洋洋四十万言文章“衔华而佩实”的可喜成果。

《远眺珠穆朗玛》可以说是一幅丰富生动的时代画卷，是浓缩中华大地的壮丽图景，它以当代思维观照中华民族历史文化深厚的渊源，描绘神州大地波澜壮阔的变化，其理念的明晰，知识的渊博，论述的精当颇值得称道。全书大量选取天地造化的种种物象，阐释优秀民族文化传统对祖国各民族人民的影响和熏陶，进而摄取现代民众生活的种种情景，构成了一种人文圆通有情有致的文化空间。读这些内涵丰富形式多样的作品，我们必然会身临

其境，跟随作者经历一次又一次感同身受的精神漫游，从而领略作者自由洒脱的神韵，获得心旷神怡的艺术享受。本书中的每一篇作品，都是岁月留在作者心灵里的记忆，是他记忆世界的艺术显现，严峻的历史，神秘的世界，神州厚重的文化，异国他乡的情调，如诗如画的自然风光，社会历史的变迁，人间的真情，似一盘璀璨夺目的珍珠，碰撞摇曳时五彩缤纷悦耳动听，合璧凝视则五光十色，如交响乐之瑰丽夺目。

一部文学作品的成功，自然是多种因素的凝聚。然而我们总能找到其中最重要的因素成为著作的精神支柱。《远眺珠穆朗玛》的成功和独特价值首先在于作品的真情实感和作者的真诚奉献。这两点构成了全书的精神魂魄。历史的和现实的生活都在他明媚的思想照射下熠熠生辉。他的作品抒真情，入意境，写景咏物，都能将自己的爱憎融入其中，唯其真实而有其善，因其善而臻至美。因此在一定程度上，这部著作是真善美在文学作品中相互激发和相互生成的结晶。这和时下那些浮华低俗、附庸金钱的文学迥然不同，这是一部高雅的、严肃的文学作品。有神州的风骨在，有中华民族的浩气在，也有一股平民的壮志豪情在。作者从一个农民的儿子，成为人民战士、祖国的建设者，之后又成为人民的公仆，双肩担道义，丹心报祖国，手中的那支笔，一开始挥动就是为人民而代言，为时代而讴歌。他勤恳学习，博采众长，融会自己的人生理念和审美取向，形成自己超逸脱俗、真朴隽永的人生姿态和艺术风格，几十年苦心孤诣，卓然而立。他投身于时代的洪流，与祖国前进的脚步同行，与人民同呼吸共命运，不仅从社会巨变的壮举中感到了人生的壮观，也从他身边的凡人凡事中感受到了生活的美好。诚然，他是一个平民作家，他一直生活在人民群众之中。他从细微的观察中看到了普通人的美德，从普通的生活激流中经历着生命的震颤，从困苦危难中触摸到人间的柔情，从生命的运行中找到了善良的心灵。他歌颂这些人间最常见

最美丽的事物，显示出他的良知他的情怀，和那发自肺腑的人文情愫。读者无论从他的“雪域风光”或是“碧野情思”、“天南海北”、“嫩草寸心”等许多作品中，都能体味到作者的那颗仁爱之心。他的作品流泻着大地之爱、平民情怀。随着人生历程的拓展，他心中萦绕的大地之爱和平民情怀就愈加强烈。

马仲科的人生经历丰富坚实，生活得很充实，很坦然，无怨无悔。他把自己的青春年华献给了西藏人民，他的相当分量的有关西藏生活的作品，沉进了他那炽热的赤子般的深情，在他抒写寄情的历史文化景观和世俗生活的独特感受中，融进了历史学、社会学和哲学的深邃思考，并把这一切升华为更新颖更鲜活的形象，使雪域高原浸渍了纯真壮丽的色彩，使作者的情思与广大藏族人民的情感融合在一起，产生了不同凡响的艺术效果。同样，他以散文、诗歌等大量篇幅所描写的刘家峡水电站工程及其建设者的英雄形象，将其真挚无私的爱心浸透在浓烈的文化底蕴之中，浸融出一片又一片灵动美妙的诗情画意，给人以精神的提升，美的享受和生存价值的启迪。读者徜徉在他豪迈动情的倾诉之中，由衷地和作者一起纵情歌唱祖国，歌唱建设者们豪迈的英雄气概，歌唱社会主义的献身精神，从而涌生出一种为人类幸福而战斗一生的内在力量。

马仲科经历了风霜雨雪的磨砺，在颠沛坎坷的人生道路上有过沉浮，但他用一颗丹心护卫着战士的荣誉和人的崇高，他不停地跋涉前行，获取了丰富的人生智慧和生命的体验，建立起澄明的人生观和价值观，获取了对人生和生活意义的深刻认知。文品是人品的折射，这不仅显示在马仲科的纯文学作品中，更反映在他的那些政论性的文章中。在这类文章中，他讲政治、讲正气，讲思想道德修养和作风建设，讲做人的准则，办事的原则，处世的道德规范，这些看起来都顺理成章，然而在现实生活中却不那么简单。他体现的是一种严谨的科学态度，无私无欲的敬业精神

和理性的审美判断。这些文章的针对性很强。滚滚而来的商业主义大潮加速着社会世俗化的进程，使道德价值受到轻视和消解，所谓解放感情，远离政治，消费当下，作为时髦的生活方式浸入公仆群体；文化圈内欲望化、鄙俗化的倾向越来越远离严肃人生的道德规范和精神家园。有的以新历史语境下多样化探索和满足市民大众化消费的名义，以牺牲文学的崇高使命作为代价，抛售大量的文艺垃圾，戕害着广大读者尤其是青少年读者群体的身心健康。有良知的、负责任的作家，都在密切关注人的生存状况，并在创作中为人的生存注入道德理想的维度，以此唤起人们对美好理想的憧憬，并为之献身。马仲科正是这样的严肃作家，他深知笔墨当随时代的道理，作家应当是时代的讴歌者，是高举先进文化火炬的先行者，优秀作品应当具有当今时代鲜明的印记。他也深知现实是文学的土壤，文学离开了时代和脚下的土壤，游离于时代主流之外，其活力和价值就会衰微，其作品将会使读者茫然乃至失望。马仲科的文章以其品位弘扬正气以其高雅张扬主旋律，在当今文坛正气缺失的情况下，真是难能可贵。他敏锐地观察着层出不穷的新生事物，重视瞬息万变的社会现象，并把这些作为历史长河中的浪花，放在时代深层结构中去体验，观察，找出社会的轴心，即人民活动的精神内核，加以多层次多角度的展现。这种展现似滴水映日，每每透射出时代人生的社会焦点和文学的重量投射。人民的嘱托，正义和良知始终伴随着马仲科写作的历程，他的作品本色证明着人民永远拥有自己的理想、力量、智慧和尊严，同时也在证明，文学只有沐浴了生活和时代的阳光、风霜，才会有力量，才会有铮铮风骨。而道德情操和精神内质缺乏的作品，很难感动读者，更无法获得读者的共鸣。福克纳这样说过：“作家和诗人的特殊光荣，就是振奋人心，提醒他们记住勇气、荣誉、希望、自豪、同情、怜悯之心和牺牲精神。”马仲科正在以自己的文学实践证明着一个严肃作家和诗人的特殊光荣。

马仲科是一个才情并茂的作家。《远眺珠穆朗玛》四十余万字的作品，涉猎范围广，内容涵盖量大，论世事长短，话历史沧桑，思人生得失，抒人间豪情，精短的篇幅涵纳着丰富的知识，熟练的技巧使描写对象跃然纸上，栩栩如生。朱熹有言：“泛观博览，后归之约。”意思是说，没有苦读勤学的功夫和博览群书的雄厚基础，无从归纳出令人深思而简明扼要的道理。马仲科博览群书，通达古今；论事行文章起典从，纵横捭阖，这就使他的文章具有很好的知识性、可读性、趣味性和文化价值。譬如许多历史文化遗存在书中都有简要翔实的论述，并能从历史的渊源揭示中华文化发展的脉络趋势，对祖国的名山大川文化景观皆能以丰厚的历史资料言证。知识的丰富和资料的珍贵，使读者可以随处拾珠。诚然，从题材上看这部著作似觉无新奇之处，然而可贵的是，作者谋篇立意都能自出机杼，展示新的意韵，提出新的思想见解。对许多人们耳熟能详的历史文化遗存和现代生活的印记，都能扶微探细，自成一说，表现出学人的严谨和饱含文化含量的审美意趣。在这些文章里，读者总是能读出别一番思想内蕴，读出作家的创新意识。丰厚、精细、从容委婉的叙述，优雅的抒情格调，纯净的语言和朴实的意象，无不显示出作者的艺术才情和谋篇缀章时的智慧和认真。

马仲科的艺术才能还表现在他驾驭文字和运用多种文体创作的本领上。在《远眺珠穆朗玛》这部著作中，散文、随笔、小品、杂文、报告文学、政论、诗歌，文学的多种形式都得到了娴熟的运用，体裁因描写对象而生，应用自如。散文、随笔有歌的悠扬和婉转，小品、杂文则有散文自然流淌的韵意，既有以小见大的理论功底，更有画龙点睛的生花妙笔。无论用什么形式，都能写得短小精粹，堪称美文。现代社会的节奏，正在一点点吞噬着人们宝贵的阅读时间，而阅读精短的美文，就能在有限的时间获取尽可能多的信息量。《远眺珠穆朗玛》无疑是一个范例。另外，

马仲科多文体写作的成功运用，给文学在面向生活的多彩性时，适时地以多种手法表现以有益的启示。作者在创作中由外指性叙述语体为主的语言形式到多语境合鸣、兼容、相交的跨文体写作，可以说是不拘一格写文章，文到意蕴。他在叙述视角、叙述结构以及非叙述性话语等方面，创造着一种独到的叙述模式和文体样式，在虚实交融的语言空间，为读者营造出一种宽泛的阅读空间，这都反映出作者的创新意识和艺术表现能力。作者的艺术功力还表现在他的生活提炼和艺术聚合力上，他总是能以所见所感为经线，把散落在记忆中的珍珠，通过巧妙的缀连组合使其闪烁奇丽的光彩，在不加饰琢的通透中，渗透着心灵的感悟和独具匠心。他的语言流畅优雅，写景抒情还是状物叙事，都能用恰如其分的语言刻画得灵动润净，和他的文体水乳交融。

马仲科身居企业领导岗位，尽职尽责，又是一位受人尊重的作家。他用自己的道德情操和人文品格，完美着一个革命者的形象和价值。他为官多年而不失平民本色，他严于律己，宽以待人，牢牢树立着以人为本的信念，始终不渝。他在一系列思想杂谈和时政论文中，贯穿着执政为民当权有责的秉性和自我约束；重政治讲原则，摆事实讲道理，与人为善，喻理而教化。劝人遵纪守法恪守道德规范以求其社会稳定和家庭祥和的良苦用心，也都在晓之以理动之以情的述说中循循善诱而乐此不疲。这不仅反映出他的思想修养高度和对生活的识见深度，也是作者政治上成熟的标志之一。

我和仲科同志相识不久，一经接触便感到他温文尔雅，诚恳坦荡，他谨言慎行而谈吐不凡。他谦和待人的态度给我留下很深的印象，我们也由此而建立了友谊。读了他的《远眺珠穆朗玛》，不禁令我有文如其人之感，更增添了对他的敬意。我深信读者在读了他的这部高品位的著作之后，一定会亲切地走近他，成为他的朋友。

2004年12月23日于兰州东郊

自序

当我整理完这本书稿后，细细一想，从在报刊上发表第一篇文学作品到现在，已有十二个年头了。这些年来，我在工作之余，以自己喜欢的生活方式和审美观，阅读大自然的壮丽和神奇，漫游历史长河的记载和传说，记录人生旅途的艰辛和甘甜，深悟人间众多的思想和哲理。当然，我并非是特别刻意去这样做的，而是在一种美好的精神享受下，在顺其自然中完成了这四十多万字的拙作。

“天地者万物之逆旅，光阴者百代之过客。”从广义上我理解这句话包含了人生就是一场旅行的意思。悠悠万物，生息繁衍，无始无终，而对于生活在这个星球上的个体的人的存在来说，只不过是匆匆一瞬的旅行。为使这短暂的人生旅行超越瞬间走向永恒，于是，我把这走向永恒的感觉和愿望，以笔底心音的形式留了下来。如果有幸有人看到我用十二年时间孕育出来的这本小集子，也许他会读出我留下的对自然景观和人文景观的感悟心迹。

我是一名文学的业余爱好者，在上小学时就喜欢阅读文学作品，因而我的作文也常常被语文老师选做好作文，在全班的语文课堂上进行朗读和点评。我与共和国同龄。在新中国成立初期，全国广大农村的教育事业还十分落后，我恰恰就出生在农村，生长在大西北一个偏僻的小山村里，是一个地地道道的农民的儿子。那时我们村上有28户人家，可能够上得起学的孩子为数不多，尤其是在20世纪60年代初期的三年自然灾害时期，全村只有我和一个堂弟两个人，在离村子五里地以外的上蒲家小学读书。如今，我非常敬佩和感谢我的双亲大人，因二位老人在极其艰难的生活

条件下，还继续坚持供我上学，这充分体现了人世间父爱和母爱的无边与伟大。山区的学校十分简陋，没有图书馆，我所阅读的课外文学书籍，都是从老师们的私人手里借来的。当时能看到的文学书籍大多为革命书籍，题材比较单一。但就是这些题材比较单一的《红岩》《青春之歌》《钢铁是怎样炼成的》《把一切献给党》《子夜》《刘胡兰》《星火燎原》《敌后武工队》《革命回忆录》《自有后来人》等革命书籍，影响了我世界观的形成，使我受益匪浅，也可以说是终生受益。

每当我阅读优秀文学作品时，就会被文中的故事情节所感动，就会被文中的深奥哲理所启迪，也会因文中的故事和哲理，使我不由得产生强烈的共鸣和点点滴滴的灵感，并通过共鸣与灵感来品味人生的喜怒哀乐，回忆流光岁月来体验人生的酸甜苦辣。虽然我爱好文学，但在四十岁以前，我从未想过，也不敢想自己在这辈子还能写文学作品，并发表在报刊上，更从未想过要出个文学小集子的事情。我真正有了文学创作的念头和实践，那还是在我从部队转业到地方工作以后的想法和行为，确切地说，是在过了不惑之年才萌生的，而把自己发表在各媒体上的零零散散的文章收集起来，出本小集子的想法，也仅仅是近一二年的打算。我十九年的农村生活，二十年的戎马生涯和十五年的企业经历，特别是由于改革的客观缘故，我在工作职务岗位上的四起三落以及生活道路上的多次坎坷与沧桑，给予了我比较丰厚的实践和积累，这是我写作的源泉。

我们伟大的祖国是幅员辽阔的国家。有明媚秀丽的江南风光、雄浑壮丽的北国山色、雄伟挺拔的“世界屋脊”，有世界最大的内陆盆地、辽阔坦荡的草原牧场、浩瀚无垠的戈壁沙漠、烟波浩渺的万里海疆，还有长江、黄河、珠江、雅鲁藏布江、洞庭湖、鄱阳湖、青海湖、纳木错……这些锦绣河山，把伟大的祖国装点得分外娇娆壮丽。

每当我面对大自然的杰作——名山大川时，总要从古老的文明中寻索内在的超越之路。无论是在青藏高原，还是在四川盆地；无论是在千里冰封万里雪飘的北国，还是在山清水秀鸟语花香的江南；无论是在著名的泰山、黄山，还是在没名气的关山、八楞山；无论是在中华大地，还是在异国他乡；无论是冬夏，还是春秋。只要脚踏在自在的敞开的大地上，我心中就会流淌着时间的溪流，也许会感受到在山水间，我易感的心灵与大自然在沟通交流，同时也有一种到了人间仙境的时空感觉。

每当我沿着历史的长河溯源时，都仿佛是站在一座座时空立交桥上，任心中波涛翻腾，那种凿穿了生命隧道的欢愉，那种自由自在的飞翔，那种无边无际的遐想又使我重新认识历史，解读今天，瞻望明天。我们生活的这个世界是多样性的，人们的思想观念和宗教信仰也就自然是多样性的。我去过布达拉宫、大昭寺、扎什伦布寺、塔尔寺、五台山、普陀山、峨眉山、九华山、青城山、敦煌、麦积山等宗教胜地，还在雪域高原的西藏工作、生活了十年时间，从而渐渐地对释迦牟尼、老子和孔夫子以不同的方式解说的世界宇宙组成的格局，有了一点理性的认识。这是因为历史为每一处绝妙的自然景观烙上了强烈的社会、人文色彩，尽力反映出历史、时代所固有的纵深感、凝重感和沧桑感。

每当我仰望星空，俯瞰大地或者是在旅行归来闭目回味时，许多人生感慨便从胸中涌荡出来，宣泄心灵深处的欢乐与悲哀、沉重与轻松的欲望，就会促使我坐在灯下，爬格耕耘，记录所见所闻的时间上的悠远、空间上的浩瀚共同造化的景物。苍茫的大地托着浩渺无垠的天穹，显得格外的开阔，这使我切实领悟到一个人的渺小和大自然的广博，真是生命有涯而天地无涯。

每当我看到自己的文稿被报刊采用发表时，都能享受到成功的乐趣，从心底里就感到特别的高兴和满足。由于我生不逢时，在上学的年纪遇上了史无前例的轰轰烈烈的“文化大革命”的特

殊年代，社会历史同我们这一代人开了一个不能继续上学的影响一生的玩笑。所以对一个参加工作前只有初中毕业，文化基础差底子薄，在不惑之年才学写文章的人来说，能在报刊上发表文学作品，这本身就是一件非常高兴的事。尽管因报刊版面的要求和字数的限制，我撰写的文章大多数为千字文，容量小，分量轻，水平低，但把它们收集起来并编排在一起，再细读起来，我觉得这些游记短文和心灵感受文章还是有一定的可读性的。也许，这可能是“孩子是自家的好，庄稼是别人家的好”的缘故吧。

不论是权威的专家学者，还是普通的同行朋友，怎样评论这本即将出版的小集子——《远眺珠穆朗玛》，可我还是倍加珍惜的，因为它是用心写出来的。我的这本文学小集子的书名为何要取《远眺珠穆朗玛》？原因有三：

一是我把自己人生的十九岁到二十九岁这一段最美好的青春年华，献给了祖国的边防事业和西藏各族人民，同时也有幸远远目睹了终年积雪的世界第一高峰珠穆朗玛的壮美雄姿。我虽然在西藏有十年时间的经历，但对西藏历史上的政治、经济、文化、宗教和浓郁奇特的藏族生活民俗等方面的了解，也只是走马观花，一知半解，也就像远望珠穆朗玛一样，仅是“远眺”而已。

二是我自参加工作以来，几乎走遍了全国大部分省份的省会城市和主要名胜古迹，从飞机、火车、汽车、轮船上领略了祖国的大好河山，也徒步阅读了祖国的一些著名的自然和人文景点，还在不丹、锡金和越南等外国的大地上旅游观光。我虽然到过许多地方，但对大自然的雄浑、神奇和绝妙的观察与认识，也只是宏观的，表面的，也就像远望珠穆朗玛一样，仅是“远眺”而已。

三是我已五十有五，饱尝了人生一世的上学、参军、入党、提干、结婚、立业、育儿等最关键的几步路上的滋味，既有取得成功时的欢乐，也有受到挫折时的悲哀；既有党组织的教育和培养，也有领导的支持和关怀；既有贵人情深意长的指点帮助，也

有小人无中生有的诽谤陷害。我虽然已年过天命，但对大千世界的纷繁、复杂、多变的见识和体验，也只是肤浅的，感性的，也就像远望珠穆朗玛一样，仅是“远眺”而已。

人生的路是一段一段走的。在每走完一段路程到站后，都要为自己下一段路的终点，确定一个经过努力是可以实现的具体的目标任务。这些年来，我给自己的业余时间确定了一个目标，这就是每天细读一页书或一篇文章，每十天写一篇千字文，每半年写一篇业务专业论文或调查报告，每年在报刊上发表一篇论文和一万字的文学作品。乍看起来，这个目标有点太小，不值一提，但要十几年如一日，长时间坚持下来，并不是一件容易的事。也正是有了这个小小的目标，才使我有了追求和实现目标任务的动力，并且乐在其中。生活的体验告诉我，一个人有了正确的追求和动力，是走好人生每一段路的最基本的精神支柱。

人总是要有点精神的，精神是可以超越人生走向永恒的。

作 者

二〇〇三年七月二十六日于兰州

目 录

Yuantian Zhunulangna

汪玉良□大地之爱 平民情怀 (序) /001

自序/001

第一辑 雪域风光

高原秋日 /003□拉萨行/006□走进布达拉宫/010□布达拉宫壁画/014□拉萨的八廓街/016□拉萨的大昭寺/021□经幡寄托虔诚心/025□西藏藏族的婚俗/028□独特的丧葬习俗/031□藏胞洛萨节/034□西藏藏族人的起名和称呼/036□藏族的礼节——献哈达/039□西藏唐卡/041□拉萨的雪顿节/044□西藏长袍/048□羊八井的地热和石峡/050□羊卓雍湖/052□高原明珠羊湖电站/056□天上的纳木错/058□西藏的“红河谷”/061□江孜的帕拉庄园/065□世界第一高城——帕里镇/068□边陲明珠——亚东/070□扎什伦布寺/073□班禅额尔德尼/076□中国第二莫高窟——萨迦寺/080□远眺珠穆朗玛/082□神秘的西藏古格王朝遗址/086□雪域“西双版纳”/089□泽当——猴子玩耍的地方/092□翻越唐古拉/096□难忘的唐古拉兵站/099□西藏藏民族艺术的魅力/102□“高原之舟”——牦牛/104□世界屋脊的早晨/106□青海湖/108□走进青海/111

第二辑 天南海北

越南散记/119□难忘的新疆之旅/129□泸沽湖畔的摩梭风情/141□游丽江古城记/145□乘缆车上玉龙雪山/148□神奇的西双版纳/151□登泰山/155□游庐山记/158□登岳阳楼/161□登黄鹤楼/163□桂林山水/166□游小三峡记/169□黄果树观瀑/171□九寨水韵/174□难忘的上海之行/176□中国第一水乡——周庄/179□历史文化名城绍兴/182□圆明园/184□纪念碑前的沉思/186□北京的地铁/188□黄山五题/190□韶山情思/193□傣族的泼水节/196□延安行/198□平遥古城/201□游日升昌票号记/204□走进乔家大院/206□海天佛国/209□观雪窦山红叶/212□神奇的钱塘潮/214□天涯海角/216□绿色宝库海南岛/218□走进黎族山寨/220□南疆友谊关/222□海上花园——鼓浪屿/224□山水动画——武夷山/228□万里长城雄三关/231□漫话居庸关/233□八达岭上话长城/235□岳庙的楹联/238□成都今昔/240□瞻仰杜甫草堂/242□拜谒武侯祠/245□游南郊公园/248□重游望江楼公园/250□文殊院和它的珍藏/252□青羊宫/255□新都宝光寺/257□车过六盘山/260□敦煌行记/262□走进“马蹄飞燕”的故乡/264□登崆峒山/266

第三辑 碧野情思

高峡平湖醉月影/271□刘家峡遐想/273□刘家峡的夏夜/275□黄河边上花儿红/278□峡谷灯火/281□窗外的山河/285□高楼/287□拥有阳光/

289□看着花儿开放/291□爬格子·养花·下象棋/
294□吃江南河蟹/296□楼前的草坪/298□秋/
300□雪夜/302□一条古老的河/305□黄河石/
307□山洞欢歌/309□马莲情/311□故乡的山泉/
314□远去的蛐蛐声/317□父爱无边/320□我与
共和国同龄/322□回家的感觉真好/324□夏登八
楞山/326□关山绿韵/328□故乡的野菜/332□故
乡的路/335□清醇竹林/337□往事抒怀/339□香
甜的酥油茶/341□母亲寄来的包裹/344□雪海
深情/346□寻觅幸福/348

第四辑 嫩草寸心

爬楼与爬山/351□知足常乐/353□平平淡淡才是
真/356□细节决定成败/358□找准人生坐标/360
□学会放弃/363□打发闲暇/367□归于永恒/370
□漫话文房四宝/373□漫话洮砚/375□要培养健
康的阅读兴趣/378□我怎样坚持自学/380□清明
节扫墓/382□写给爱情/385□经营婚姻/388□字
典伴我度人生/391□夫妻间要善于思想沟通/
393□要正确解决夫妻之间的冲突/394□避免因
孩子引起的家庭矛盾/396□做子女的要理解老人
的心情/398□女人要理解男人/400□男人的家庭
责任/402□我欠儿子的太多/405□爱的力量与
坚强/407□心里永远满怀感激/411□读《昏镜
词》所想到的/414□善养浩然正气/416□饰面
与修心/417□读董必武“约法三章”/419□学
习“他山之石”不是吃“现成饭”/420□增强自
身的说服力/421□水平不在言多/422□“人和”
与“心和”/423□尊人与自重/424□“发愁”与