



□顾依左

## 鹏起东方

值第十八个中国航海日来临之际，  
谨以此歌词敬郑和七下西洋

□汪放

千万年的野望  
云水遥  
千万年的猜想  
云水长  
千万个明天 千万个意外谁先到  
你看 你看  
大鹏展翅九重天  
九重天  
天外翔

海阔磨灭了地的棱角  
天圆指不清前进的方向  
只为那阵阵椰风  
只为那声声螺号  
只为那阿拉丁的神灯  
只为那丛林鼓点的召唤  
我击弱水千万里  
我越关山万千重  
我许人间第一流  
踏鲸波 涉沧溟  
云帆高张 星驰远航

啊 云帆高张  
神龙不负在野望  
啊 鹏起东方  
星驰大洋是远航

## 话搭头

□陆禾仁

“话搭头”有点类似口头禅，但也不完全是。口头禅大多有较完整的词句，是说话者有意说的，而话搭头则没有完整意思，是无意间习惯性地蹦出来的。“搭头”表示额外添加或搭配、附带，往往是可有可无的。明白了搭头也就容易理解话搭头了。

有的话搭头是前置的，像是一句话的“引子”，开头必须要用“然后”“就是说”，不然他就无法说出后面的话来。也有话搭头用在结尾，我们太仓话中“阿是”“阿对”“阿晓得”较为普遍，像“这桩事体就是这样的，阿晓得”“我早就料到是这样的，阿是”。本来太仓话里的“阿对”“阿是”是设问，但放在话搭头里却并无要你回答的意思。话搭头也有很明显的方言特色，如上海话中“对伐”“听我讲”，像“就是道桩事体，依讲对伐”“听我讲，昨日夜里……”；苏州话里的“得来”，像“好吃得来”“鲜得来”“快是快得来”；扬州话里的“乖乖隆地咚”，像“姑娘好标致哟，乖乖隆地咚”“乖乖隆地咚，这河太宽了”。

大部分情况下，多数人不会在意自己说话的细节，包括话搭头这种语言表达习惯。一般来说，有话搭头也不算什么坏处，但话搭头太多太过频繁，既让说话者显得词汇贫乏，又啰嗦拖泥带水，甚至是口齿不清。如果上台讲话、应聘面试、接受采访时有了话搭头，那就会让人对你的印象减分了。不知心理学家们有没有注意到，从一个人的话搭头里也可以分析出他的性格特征。有些人有“老实讲”“那么”之类的话搭头，实际上反映出他自己的底气不足，是缺乏自信的表现。而有“知道吗”“懂吗”“明白了吧”话搭头的人，往往主观性较强，有点盛气凌人。很多年前，有位乡镇领导，为人谦和，见谁都笑眯眯，每说一句话总要用“蛮好”来结束。一位下属因母亲过世要请丧假，这位领导就问你娘年纪大了，下属答还不到六十，领导边批“同意”边说：“太可惜了呀，蛮好蛮好。”后来人家就把这当成他的笑柄，甚至把“蛮好”叫成了他的绰号，这样一来反倒帮他改掉了这话搭头。

跟人交流时，你如果注意到了对方的话搭头太多，会听得很难受的，但有话搭头的人想要改掉又很困难。笔者曾想帮一位每句话都必须说“然后”的人改掉这习惯，不许他说“然后”，结果他像是口吃一样常常卡壳，张着嘴却是说不出话来，脸憋得通红。可见话搭头就跟口吃差不多，是一种语言的心理障碍症。

话搭头的形成也有其原因，比如在有些人身上，话搭头就是一种掩饰和延宕，实际上就是给表述过程提供一个思维缓冲，为下面的表达提供思索、构思的时间，习惯成自然后就难改了。四五十年前，一些文化程度不高的农村大队干部讲话中喜欢用拖长音：“啊——”“这个这个——”“那个那个——”他们可能觉得这腔调有气势，其实他们是从上级那里学来的，而他们的上级又是模仿南下干部，可见话搭头也是会“传染”的。

话搭头是没有多少实际意义的赘语，但有时还会对自己或他人产生些影响，所以还是该在意一下为好。



投稿邮箱:292537831@qq.com

坐着火车去拉萨，是我们确定的此次西藏之旅的重要出行方式。

上海至拉萨直快绿皮车 Z164/Z165 次。全长 4300 多公里。上海站出发是第一天的晚上 8:07；到达拉萨站是第三天晚上 7:30。

从上海始发 24 个小时之后到达西宁站，在夜色中换乘高原有氧列车，前往拉萨站。这时，我们看见有乘客开始在车厢外，将矿泉水泼洒在火车玻璃窗上，用毛巾擦拭玻璃窗，以便第二天能够清晰地欣赏世界屋脊的风光。

被誉为“天路”的青藏铁路东起青海西宁，南至西藏拉萨。

一觉醒来，列车已经在海拔 4700 多米的荒凉苍劲的无人区行驶了。车窗外，向后闪过的白云就好像在不远处，触手可及……时不时可以看见野牦牛、藏野驴、藏羚羊等生活在青藏高原的珍稀野生动物，有成群结队移动的，有三五只懒散卧着的；有的悠闲地啃着草，有的呆呆地看着闯入它们领地的火车。

火车在平均海拔 4000 米以上的青藏铁路上驰骋着，横穿广袤的可可西里，遥望壮丽的昆仑雄姿，跨越迷人的沱沱河。在安多到那曲之间，沿着西藏三大圣湖之一的纳木错湖并列前行……第三天中午 12 点左右，火车驶过世界海拔最高的火车站——5078 米的唐古拉山站时，我们正在餐车享用此生“最高海拔午餐”。

47 个小时左右，几乎整整两天两夜，原以为会漫长、乏味、枯燥、无聊，却不知过得很快，因为“风景在路上”，尤其是西宁到拉萨的“天路之旅”，感觉意犹未尽！

第三天晚上 7:30 到达西藏拉萨站。接站商务车载着我们在拉萨城里转了十几分钟，来到 1984 年江苏省援建西藏的拉萨饭店。虽然已是晚上七八点了，但如同太仓的傍晚五点左右。

拉萨城区不是很大。街道干净、整洁；现代化的建筑与藏族风情、文化有机结合，颇具特色。在车上，远远的就能够看见夕阳下的布达拉宫熠熠生辉。在这里，你的内心和身体都不会由自主地感觉到，这是一个比一般城市要高出两三千米的城市，天空湛蓝，白云纯洁，空气清新，舒适宜人，完全

去年此时，我们开启了西藏之旅。全国 34 个省市自治区，彼时，唯有西藏未曾踏足。虽早有打算，但听到的多是“高原反应如何如何恐怖”“身体是否吃得消”之类的担忧。

为此，2019 年 5 月，我们特地先行到青海走了一圈。在平均海拔 3000 米的青海湖，感觉不错。2020 年 10 月，又和一帮好友到川西自驾了一周。在海拔 3800 多米的毕棚沟燕子岩窝，刻意找了一处能够向上攀登之地，估计到达的最高点接近海拔 4000 米，没有头晕目眩、心悸等感觉……于是放心了，身体应该是没有什么问题。

忘却了还有“高反”的说法。

旅行社安排我们的行程，是先游玩拉萨之外的景点。所以，我们的第一站是林芝的巴松措。

早晨 8:30，旅行社由 29 座改为 19 座的“陆地头等舱”巴士，载着只有 16 名游客的精品小团，从拉萨向林芝的巴松措出发。两个多小时之后，穿过西藏高速公路最长隧道——5.7 公里的米拉山隧道，就从拉萨进入到了“西藏江南”林芝了。

6 月中旬的林芝，繁花似锦，满眼翠绿，赏心悦目，舒畅至极。林芝被称为“最不像西藏的西藏”。

来到林芝的首个 5A 风景区——巴松措，藏语意为“绿色的水”。湖面海拔 3480 米，面积约为 30 多平方公里。白色帆船划开碧绿的湖水，白色浪花瞬间归绿。远处，平静的湖面，倒映着蓝天、白云，水天相连，浑然一体，令人陶醉。

我们乘车围绕着苯日圣山，往雅鲁藏布大峡谷去，到世界最大峡谷观“中国最美山峰”。

1994 年，我国科学家经过多年考察，向世界宣布重大的地理发现：中国西藏雅鲁藏布江下游大拐弯峡谷为世界第一大峡谷。雅鲁藏布大峡谷的深度为 6009 米，远超过原认为最深的秘鲁科尔卡峡谷（深 3200 米）；雅鲁藏布大峡谷 504.6 公里的长度，超过原认为世界最长的美国科罗拉多峡谷（长 440 公里）。

我们下到海拔 2800 米处，近距离观赏峡谷两边众多大小溪流汇聚成激荡奔涌的雅鲁藏布江；上到海拔 4900 米处的“我和南峰的下午茶”饮品店，悠闲、惬意地喝着咖啡，兴趣盎然地观赏着海拔 7782 米的世界第 28 高峰——南迦巴瓦峰云雾缭绕、气象万千的景象。

雅鲁藏布大峡谷，让我们领略了世界最大峡谷不一样的风景。

巴松措、尼洋河、雅鲁藏布大峡谷、南迦巴瓦峰，林芝的自然风光，呈现的是别样的西藏！

林芝之旅结束，高速公路返回拉萨。到了西藏才知道，西藏全境 800 多公里的高速公路是不收费的，而且，路况非常棒！

再从拉萨出发，沿着拉萨河风光带，欣赏着拉萨市区的藏式建筑，经曲水大桥前往西藏三大圣湖之一的羊卓雍措。两个多小时之后，开始绕着岗巴拉山，盘山而上。从海拔 3650 米，行驶 36 公里，转过 200 多个弯道，上升到海拔 4998 米的岗巴拉山一处山口，居高临下，观赏羊卓雍措。

近 700 平方公里的羊卓雍措，平均水深 30 多米。面积为杭州西湖的 70 倍。

站在海拔 4998 米的岗巴拉山顶向南眺望，羊卓雍措平滑如镜的湖水似镶嵌在群峰之中的蓝宝石。湖水蜿蜒向着目所不能及的远方而去……

碧蓝的天空，白云在风的作用下，变幻着各种造型，给湖面投下各种随时变化的不规则阴影。纯净的湖水在天空的掩映中，阳光的照耀下，呈现出深浅不同的蓝色，且时不时由蓝变绿，蓝绿交替，或者蓝绿交融。

羊卓雍措，蓝天、碧水、白云、群峰……色彩无穷，相映成趣；动静结合，让人陶醉。

位于拉萨老城区中心的大昭寺，是一座藏传佛教寺院，已有 1300 多年的历史，在藏传佛教中拥有至高无上的地位。藏人有“先有大昭寺，后有拉萨城”的说法，可见大昭寺在拉萨市具有的“中心”地位，既是地理位置上的，更是精神上的。大昭寺最初称“惹萨”，后来惹萨又成为这座城市的名称，并演化成当下的“拉萨”。

## 夏日作伴好还乡

□朱凤鸣

打电话询问照料母亲的妹妹。得知 4 月中旬母亲骨痛的老毛病又犯了，半边身子发红。我在上海心急如焚，夜不能寐。因妹妹给母亲服了抗过敏止痛药，两个星期后终于好了，后来知道实际是得了带状疱疹。一个多月前得知阿伯得了肠梗阻，急送医院做手术，我无法回去看望他，谁知做手术后 20 天，阿伯就去世了，我也不能回去奔丧，真是恨死了这可恶的疫情。

还有不放心的是我订的报刊，太仓家的报箱早已满了，经与邮局投递员和小区物业主任联系，请投递员在小区门卫专门放个大塑料袋，将我订的报刊放在里面，总算基本解决了问题。另外就是太仓家里的冰箱，万一断电，冰箱里一些贮存食品就会腐烂发臭。特别令人担心的是，万一漏水，自己家的水管或楼上人家的水管出问题，那就糟了。半个多月前我家隔壁一幢楼还发生了一起火灾，要是火灾发生在本幢楼，真不知该怎么办？只能默默地盼望着早日能回太仓。

我在上海期间，每天关注着上海疫情的新变化，见证了在兄弟省区市和解放军的各支医疗力量、专业力量

驰援帮助下，上海全市干部群众共同奋斗、齐心抗疫，亲历了上海居民单日新增感染者逐渐减少的过程，从一天最高超过两万例，到一天在万例以下，千例以下、百例以下、十例以下，直至数日为零。从上海市 16 个区全部实现社会面清零，到上海地面公交和轨道交通逐步恢复运营，再到上海全面实施疫情防控常态化管理，全面恢复正常生产生活秩序。还及时看到太仓发布 64 号通告，6 月 21 日起在上海工作（包括旅居）从上海回太仓有居所的居民，可申领沪太通勤证，凭 48 小时核酸检测阴性证明通行两地。让我看到了能回太仓的希望。后通过多人帮助指导和个人摸索，终于在“娄城防疫”小程序上成功申请了沪太通勤证，让压在我心上的这一块石头终于落地，感慨这个过程是实现是多么不容易。

我以前基本上是每个周末从上海回一次太仓。自今年 2 月上旬从太仓到上海时还是初春，转眼间五个月就过去了，现在 7 月上旬从上海回太仓已是盛夏。一路看着熟悉又有点陌生的风景，感到非常亲切，心中涌起久未回乡的激动。回到太仓家的第一件事，就是看看厨房间有没有漏水？一看地

上海终于解封了，上海到太仓的交通终于恢复了，我终于盼来了夏日还乡的日子。

记得在上海住宅小区封控的一天上午，一只斑鸠飞到后阳台，探头探脑地往里瞧。我的脑海中突然冒出一句话：昔日人观笼中鸟，今朝鸟观笼中人。封控以来，居民不能下楼，更不能出小区购物和外出散步，让我体会到诸多的无奈。

在上海封控期间，我收到了诸多亲朋好友和全国四面八方战友的关心问候，两位北京战友还问我需不需要他们提供帮助，还有一位租住在陆渡和嘉定交界处的农民工作家，有段时间几乎天天向我通报嘉定至陆渡的 59 路公交车进不进陆渡的情况，让我十分感动。虽然我在上海去年就接种过 3 次新冠疫苗，今年 4 月初起做过 20 多次核酸检测均为阴性，但因上海的随申码和苏州的苏康码还未联网，我接到太仓住宅小区所在居委会和派出所的多个电话，询问我在太仓未接种新冠疫苗和未做核酸检测的原因，说明太仓的防疫工作做得细致。

这段时间，我最放心不下的是太仓乡下 92 岁高龄的母亲，只能经常