



为什么非洲旅行那么吸引人？

炎热，干旱，野蛮，荒芜……或许提起非洲旅行，这些词汇即刻冲进大脑。随之而来的便浮现出一副画面：因干旱龟裂的大地上，站着几乎赤身裸体的非洲人，手持长矛，眺望着远方，炎热的天气让他口干舌燥，嘴唇的表皮已经泛白，翘起了边儿，一只斑鬣狗，慵懒的走在荒芜的戈壁，天空中盘旋的秃鹫随时打算发起攻击……

以上并不是真正的非洲！而是你脑子里的臆想，真正的非洲不是这样的荒芜，或许当你真正踏上这片自由的土地时，你会舍不得离去。

因为真正的非洲是这样的：

生命气息

三月伊始，在坦桑尼亚北部，塞伦盖蒂大草原迎来了雨季，茂密的草丛经过几个昼夜便生长至半米高，旱季，Safari越野车碾轧出的道路，也几乎被植被遮盖。鸟类在从中间寻觅着食物，不时探出头，观察周围的情况；亦或突然从某片花丛中飞出数十只，蓝色、绿色的翅膀与绿草形成鲜明对比。



随着雨水越发充足，青草越发茂盛，角马家族带着刚出生没几个月的小角马也赶来此地，咀嚼着他们最喜爱的食物。黑白斑纹的斑马当然不会错过这场饕餮盛宴，三五成群的在草丛晒着太阳，享受美食，累了便席地而卧，任由小鸟在其背上停歇。

自由奔跑

作为草原上最常见的动物之一——黑斑羚，在草原上自由的奔跑着，撒着欢儿。或许它们也知道，这里是地球上最后一片可以自由奔跑的大陆了。最后一支角马部落也迈着从容的步伐躺过了大雨过后形成的小水洼，向塞伦盖蒂草原中部前进着，去品尝最嫩的那片草尖。



雨季过半，草原的花朵逐渐绽放，狮子也到了最佳的觅食季节，母狮子们潜伏在草丛伺机而动，但凡一只斑马落单，她们的追捕便开始了。只见斑马恨不得长出一对翅膀，四蹄离地，然而依旧躲不过狮子的追捕，被一只母狮子飞身按倒在了草丛之中。



回归淳朴

东非最大的游牧民族马赛人，则展现出的是人类最原始的生活方式。由于受教育很少，他们的生活指南则是千百年来流传下来的。他们更乐于讲关于他们的故事，更热情，爱憎分明。当你在草原上迷了路，他们能通过树木、太阳，清楚带你回到正确的方向，这片土的每一棵树，仿佛就是他们的路标。

在东部非洲，传统的食物也很适合中国人的胃口，淀粉类的主食蒸煮而成，美味的蔬菜和着新鲜牛肉，鲜嫩可口。除了这些，当地的鸡肉和鱼肉也会给味蕾诠释鲜美的定义。



其实非洲，远比你脑海中那片图画要美丽，气候宜人，那里的一切会拴住你的心。依稀记得，曾经有位跟小布去非洲旅行的明星说过的那句话：真想把护照撕掉留下来。的确，非洲是个让你来了不想走的大陆，如果你心动了，小布帮你即可出发！

96 岁老太太：独自旅行优雅从容

■ 花花

登机落座，身边是一位瘦小的老太太，在 iPad 上聚精会神地玩扑克游戏；起飞，她靠着舷窗睡着了，挡住了我的日出。乘务员送饮料了，她醒来，轻轻说，“番茄汁，一点点冰”。我替她转告，自己也依样要了一份。她抿着，细声道：“这个番茄汁不是太甜，这个零食饼干也太多糖了”。我自然点头称是，并赞她有营养意识。她说，“凡事用心点有好处，这是我 96 岁的经验”。我大大吃了一惊，这老太太看上去 70 来岁，不能用精神矍铄来形容，但是淡定从容、整齐利落。竟然已经 96 岁了。她说，她独自一人旅行，还要转机，去 68 岁儿子所在地过圣诞节。偶遇这样的传奇，我的脑子全面开动，聊天的本事腾云直上，飞速地想要在剩下的四十分钟构造一个完整的人生。飞机上邂逅一 96 岁老太太，独自旅行优雅从容，她的故事终身受益

01

关于自我

“你自己住？身边有子女吗？”——多么中国的问题。她回答说，“附近有一个儿子，哈哈，不过他也 72 岁了。我独自住自己房子，自己开

车。去年买了辆新车，林肯 MKC。我要确保我的用车有最大的安全设施。我有一台 PC，一台苹果机，iPhone，iPad，打牌很方便”。她说，做了一辈子老师，三十年前退休，直到现在一直在工作；教人打桥牌。有成人教育中心，在家里，社区活动处，都在开班。还经常出去参加娱乐性比赛，与各地牌友聚会。看到我吃惊的神情，她大概明白我的意思，也做了一个吃惊的表情，她说：“我往往会忘记自己的年纪；因为几乎从来不会去想。有时候会觉得还是 25 岁。喔，去店里买衣服，穿上去才发现看上去不像 25 岁。Well，那是衣服的问题，不是我的问题”。飞机上邂逅一 96 岁老太太，独自旅行优雅从容，她的故事终身受益

02

关于年轻

我赞她心态太年轻了。她说：“你知道为什么很多老年人迅速退化吗？因为他们什么都不用自己做了。有人给他们把饭送到眼前，收拾房间，娱乐节目随时调好，甚至给他们洗澡。什么脑力、体力、肌肉？什么也不需要了，这样下自然就会退化”。更可怕的是，因此他们失去了对自己生活的掌控；对自己失去掌控的人是躁郁的。

于是，他们会抱怨，如汤太热，如电视声音太大，如电梯太慢……问题是，电梯来了，你又能去哪里呢？……飞机上邂逅一 96 岁老太太，独自旅行优雅从容，她的故事终身受益

03

关于长寿

老太太说她是犹太人，四个孩子中最小的一个，从小自由生长，无所拘束。二战入伍参加美国军队，派遣柏林和慕尼黑，曾与艾森豪威尔将军同行。但是作为犹太人，好比你们亚洲人一样，与生俱来的对教育的重视和积极的导向是不会偏到哪里去的”。“有长寿基因吗？”我问。“我的家人基本都是早逝的，或者年长后健康状况很差。我想，从军的几年，得到的训练、规律的生活，以及刻进了血液的自律，是让我一生受用的长寿秘诀”。飞机上邂逅一 96 岁老太太，独自旅行优雅从容，她的故事终身受益

04

关于家人

飞机下降，我的耳膜开始疼，地面不

变色还在缓缓道来。我问她平时想不想家人，她说：“我此行就是来探访儿孙，在海边自己租了一个别墅，以此来招引儿孙们来玩，没有海景屋的诱惑，他们如何会有兴趣来来往往”？她边说边大笑。“你不住儿子家吗”？又一个很中国的问题。飞机上邂逅一 96 岁老太太，独自旅行优雅从容，她的故事终身受益她说，“我在那里住三个月，我从来不住儿子家，婆婆媳妇在一个屋檐下超过一顿晚饭的时间，就是不科学的。我不能把我儿子夹中间难做，他太太应该是他最重要的女人。”我以无比钦佩的态度听着这些真知灼见。起飞的时候，她挡住了我的日出；降落的时候，她给我打开了一个世界。希望我们所有人也可以这样优雅从容！



菜花千垛醉春风

兴化千垛油菜花景区位于兴化市缸顾乡东旺村，以千岛样式形成的垛田景观享誉全国。传说垛田是当年泰州知州岳飞大战金兵摆设的八卦阵。每当清明前后，油菜花开，蓝天、碧水、“金岛”织就了“河有万湾多碧水，田无一垛不黄花”的奇丽画面。千垛菜花的香韵，让人流连忘返。

■ 徐江涛



我的拉萨之旅

■ 阿旺



的朝夕景色很是雄壮与震撼，大昭寺与八廓街的老建筑旧址令我记忆尤新。唐卡艺术令我着迷沉醉。拉萨的地域风情和自然风光好似一碗圣水沁人心扉，站在离天空最近的土地上为这美丽

与神秘所动容。我时常在拉萨河畔发呆，恍惚之间，灵魂早已被天地所救赎。因为火车晚点在 13 号下午到达客栈，老板娘——花猫 叮嘱几句给了缓解身体不适的葡萄糖简单介绍了象哥、

桃子、金刚。花猫温柔善良，象哥身怀绝技厨艺走南闯北。金刚和桃子热情体贴，他们待我真有如待孩子一般，客栈里的气氛很活泼。但是因为暑期比较忙所以刚开始总是一个人出去玩。之后逐渐熟识，后来花猫和象哥带我去了文成公主那里的文化街还和象哥去了羊湖 有时会 and 金刚去买菜，晚上会和桃子一起弹琴高歌。有一次客人们无理取闹与花猫争执一位壮汉情绪激动似要动武，我义愤填膺真想与其较量。最后也和平解决了，但是那一刻我真的觉得自己属于这里。金刚说他要骑摩托从拉萨到北京令我好生羡慕。即便已经回来些时日，但是我仍会想起他们，只因为我的热爱。我还和别的义工小伙伴陈风橙子一起骑行一路互帮互助，在藏民家借宿了一晚，藏民教我们做糌粑打酥油。妙哉 妙哉。邂逅了一个南宁的姑娘其名小玉，拥有了一个凄美的故事。在饥肠辘辘时，遇到了不通汉语的老卓玛她慷慨的分享食物给我。这一逗，那种人与人之间的善良和爱是我珍贵的成长。

