

眼界与电影

□ 刘先畅

我喜欢看电影，喜欢进电影院看电影，更喜欢进巨幕厅看电影，最喜欢进IMAX GT厅看电影。不仅仅因为那是视听盛宴，更因为在IMAX GT厅看电影可以拓宽视野，开阔眼界，以免自己目光短浅，被人蔑视为井底之蛙。

井底之蛙与长空之鹰

学习“井底之蛙”这个成语的具体时间我已记不清，但始终记得：若有人说我是井底之蛙，我定会面红耳赤、无地自容。

每当感觉自己像“井底之蛙”时，我便迫切地想脱离井底、站上井沿，成为“井上之蛙”。因此，相较之下，我更钟情用“鹰击长空”这类充满力量感的词语表达自己。

我相信许多人都与我一样，不愿成为井底之蛙。毕竟“井底之蛙”是贬义词——它被困于井底，目力所及唯有井壁，所见不过局部，长此以往，必然目光短浅、眼界狭窄，沦为典型的短视者，陷入智慧不足、见识匮乏的困境。

被视为井底之蛙的人，往往因眼界狭隘遭人鄙视，因认知混沌遭人轻视，因境界低微遭人蔑视；而被誉为“长空之鹰”的人，却因视野辽阔令人羡慕，因眼界开阔让人仰慕，因志向高远使人钦慕。

我们的眼界决定了世界的广度。为了赢得他人的重视、平视甚至仰视，人们都在努力拓宽眼界。

眼界与手机

为拓宽眼界，人们各出奇招、各显神通，可谓仁者见仁、智者见智。

有人说每周爬山，登高望远。站得高则望得远，唯有开阔眼界，才能高瞻远瞩、高屋建瓴，具备远见卓识。此方法有理、可行且有效。

有人说“说走就走的旅行”不可或缺。见山见水、见人见事，在见多识广中增长见闻、开阔眼界、充实自我。此方法同样有理、可行且有效。

有人说应外出考察、参加培训、多读好书，在与老师交流、与专家对话、与智者交心的过程中开阔眼界、提升自我。

这些方法均具合理性，同样可行且有效。

还有一种流行观点认为：多看手机便可“尽览世界”，既能开阔眼界，又能提升境界，理由是“足不出户游遍大江南北，方寸屏幕感悟精彩人生”。此说法虽有一定道理，却也存在隐患——不少人信以为真、沉溺其中，最终对眼睛造成严重伤害。

人往往难以自控：看手机时，眼睛会长时间处于近距离用眼状态，睫状肌持续收缩，易引发视疲劳，增加黄斑病变风险，导致影响眼睛的整体视觉质量与功能。干眼症、飞蚊症可能随之而来，近视、散光、眼肌疲劳、视物模糊等问题也会接踵而至，甚至导致思维迟钝、记忆衰退，出现头昏眼花、精神萎靡的状态。

整日机不离手，沉迷游戏、刷短视频、追剧、刷社交平台，看似在“拓宽眼界”，实则伤眼。因为手机族与电脑族一样，多为“低头族”——他们目不转睛地盯着5英寸左右的屏幕，且距离有不断缩短之势。屏幕内容或许宏大丰富，但其界面始终狭小，其中的字幕、人物、景物多为压缩版、袖珍版，“大”也是“小”，“小”更显局促。眼睛长期聚焦于“小尺度”画面，久而久之，对眼界的拓宽反而形成限制。

从物理层面看，过度依赖手机会伤害眼睛，对眼界的拓展也较为有限。

眼界与境界

所谓眼界，指认知世界的广度与深度，既包含对事物范围的直观感知（目力所及），也延伸为思维的包容度与思想的开放度；它不仅是眼睛所见的范围，更是一个人知识、经验、思考深度等综合形成的视野格局。

人往往自以为是，困于自己的认知茧房。我们倡导“走出去”，正是为了打破这种茧房——人若困于其中，易固执己见、执迷不悟，严重局限眼界，进而影响境界。

“境界”本义有二：一种是土地的界限，另一种是事物所达到的程度与状态。人是思维与环境的产物，认知影响眼界，眼界决定境界，境界决定人生——人的一生，本质上是眼界与境界的“变

现”，无论是人生层次还是生活状态，皆莫能外，其逻辑清晰可循。

眼界是“向外望”：世界广袤无垠，多少山河湖海待我们尽收眼底；江湖深远辽阔，多少英雄俊杰等我们并肩而行，但我们常被眼前方寸之地迷惑，眼光受限，甚至被戏称为“井底之蛙”，陷入孤陋寡闻的境地。

受制于视野宽窄，人的观察难称全面深远——眼界总会被认知“屏障”所限，得出的结论难免带有片面性。若有人声称自己的认知“绝对全面深远”，此说既不可信，也不足为信。

境界是“向内观”：它既是思想觉悟与精神修养的体现，也是自我修持的能力，代表着一个人思想与精神达到的层级。唯有发现内心需求、发掘思想渴望、认知自身优劣、反省言行对错、明确人生目标、修炼灵魂境界、把控行为准则，才能直面自我、正视自我、改变自我、提升自我，进而更好地贡献社会、有益世界。

眼界通常决定境界。正所谓“眼界高时无碍物，心源开处有清波”，站得高方能看得远。正如网络段子所言：“站在三楼往下看，满眼皆是垃圾；站在三十楼往下看，满目尽是风景。”

我们看到什么，心中便会留存什么；同时，我们眼中的世界，亦是心中世界的投射。我们对外部世界的感知由眼界决定，而眼界催生的境界，又决定了我们对世界的认知深度。

眼界与电影

看电影是认识世界的重要方式。若无暇登高望远、不便外出旅行、难有机会出国远行，去探寻诗和远方，不妨走进电影院，尤其是巨幕厅，以此拓宽眼界、提升境界。

眼界决定着人看待事物的宽度与广度、认识世界的维度与深度，其核心价值体现在影响思维方式、塑造人生境界、创造发展机遇三个层面；提升路径则可通过登高、旅行、阅读、培训、考察、交流等多元实践实现。

一个饱读诗书、游历四方的人，眼界往往比困守于小天地的者开阔得多。看手机虽是常用的信息获取方式，对拓宽眼

界确有帮助，但其效果远不及进电影院看电影。因此，我偏爱电影，更钟情于IMAX GT厅观影。

有人当即反对：“手机上也能看电影，方便得很，随时随地都能看。”此话不假，但毋庸置疑的是，到电影院观影——尤其是置身IMAX GT厅——对眼睛健康和眼界拓展的效果更佳。

还有人说：“在家也能看电影，打开电视机就行，早成了通行模式。”这也是事实。有线电视、网络电视、家庭影院已普及千家万户，在客厅或卧室用放映设备营造声画奇观并非难事。正因如此，“到电影院观影”究竟是停留在仪式感与情怀的往日怀想，还是在技术升级中实现更沉浸的体验，已成为全球性的现实议题。这个问题暂且不表。

需要强调的是，进电影院，尤其是IMAX GT厅观影，是提升眼界的优质路径，对眼睛和视野大有益处。手机观影与影院观影，二者对眼睛健康和眼界拓展的效果截然不同。

我想表达的是：若有条件、有机会，走进IMAX GT厅观影，你会感受到心胸开阔、心情舒畅、心境澄明，此乃赏心乐事。IMAX GT巨幕、中国巨幕等，对视野拓展和视力健康更为有益。

我们应优选实践路径，通过多元方式不断开阔眼界、提升境界，从而更好地服务人民、造福社会。

与登高望远相似，影院巨幕能提供更广阔的视野。当观众目光投向巨幕，双眼捕捉的不是近距离的小范围画面，而是远距离大视域场景；面对的不是方寸屏幕，而是数倍于手机、电视的巨型银幕。观众无须过度调节焦距分辨画面，也不必频繁转动眼球即可捕捉更多细节，这有助于减轻眼部负担。眼球活动范围扩大，可自然轻松转动，减少局部肌肉疲劳，维持眼球运动功能与眼位稳定。在丰富视觉体验的同时，大脑也易进入放松遐想状态，进而获得审美愉悦，实现眼界拓宽与境界提升。

手机观影与影院巨幕观影的差异，恰似低头看屏与抬头望天之别，甚至可类比井底之蛙与长空之鹰的悬殊。此言虽难免偏颇，却值得深思。

止水

鹰空非舞

我绕着金佛山
峰顶，净澈的湖边
徘徊了许久
终于忍住
没有下水

我把破旧的
行囊，丢进草丛
俯身又拾起
终于忍住
没有下水

我扣上清风解开的
衣襟，转过身
让白云掠过湖心
终于忍住
没有下水

鸟儿在枝头喧嚷
嘲笑我的退缩
不，不是这样
不是因为怯懦
是我不忍，不配



桃花泪

——读崔护《题都城南庄》

逯德忠

你那桃花般的笑靥
是我无法抵挡的诱惑
你那一袭飘逸的长裾
撩拨着我柔软的内心

每一刻，我都在问自己
错过的，还能遇见吗
那一扇门，会不会开启
那一种感觉，可不可以重温
沿着燕子飞来的方向
我走进三月，走进南庄
走进去年珍藏眼中的风景

阳光被春雨洗过之后
泥土、河流纷纷解冻
尘封心底的爱恋也已苏醒
这是一个令人躁动的季节啊
所有的草木虫鸟都在怀春
所有的云雾烟霞都在抒情

那一片随风摇曳的桃林
是我不能自拔的陷阱
那一个个迟迟未开的蓓蕾
是我难以释怀的痴情

在现实和幻想之间
隔着浓雾，甚至云层
即使再多的光芒
也无法照亮她的身影

痛着的，在闪烁的泪光中
我越思越切，越陷越深
直到一声声清脆的鸟鸣
才把我从迷梦中唤醒

暮色四起，飞鸟归巢
枝头上，最初的桃花正在飘零
我拾起一片绯红的花瓣
放进一首诗歌的内心

沉默的石磨

罗林衡

那年那月，这盘石磨
磨细了张大伯家的茶面
磨清了王么婢家的豆腐
磨光了上下院子的苞谷
然后，躺在路边
身上盖着尘土

从城里回来的庞老汉
坐在它身上，用烟杆敲了它一下
它纹丝不动，装睡
像什么事也没干过



日出朝霞满天彩

胡波 摄

南川油茶

□ 王信鸽

我的家乡南川，作为中国名茶之乡，拥有优越的生态环境和气候条件，土壤透水性良好，是孕育优质茶叶的宝地，其中南川大树茶与南川金佛玉翠茶尤为著名。

每到茶叶飘香的季节，农户们便前往自家茶山采茶，用新鲜茶叶制作南川独有的“油茶”。

这油茶的制作过程颇为讲究，费时费力。刚采摘的新茶需先烘干水分，再倒入菜籽油中，待油温升至七成热，茶叶在“吡吡拉拉”的声响中由“短直发”变为“卷卷头”，释放出浓郁茶香。此时需迅速用漏勺捞起备用，若茶叶糊了，便会破坏口味。接着，一勺腊猪油入锅融化，放入茶叶，用木瓢将卷曲的茶叶搗碎，加入山泉水，煮沸后熬制成金黄色茶汤，再放入盐巴、腊肉、葱花、黄豆、花生米等调料，一碗提神醒脑的油茶便大功告成。水是天然山泉水，茶是高山

云雾茶，柴火则是青杠木，如此熬制的油茶，怎会不香？

等待的过程虽漫长，但奇妙的口味值得期待。熬油茶如同熬人生，蕴含着岁月的沉淀与智慧。当油茶汤端上桌，葱花如绿宝石般浮在金黄色的茶汤上，花生米沉淀其中，喝起来仿佛是在寻宝。

油茶不仅提神醒脑，被当地人称为“干劲汤”，一碗下肚，整个人便精神十足。科学研究表明，茶叶富含茶多酚、咖啡碱、脂多糖和茶氨酸等成分，具有提神清心、清热解暑、解毒醒酒、生津止渴等药理作用。川渝地区饮茶历史悠久，陆羽在《茶经》中提及：“滂时浸俗，盛于国朝。两都并荆渝间，以为比屋之饮。”这说明在陆羽考察“巴山峡川”茶源时，江州（重庆）与当时的长安、洛阳一样，已家家户户都喝茶。家乡人喝油茶的传统由来已久，祖祖辈辈相传至今，听老一辈人说，喝了油茶能不误农时。小时候，舅舅总会在晚上雷打不动地喝一碗油茶，他常说：“喝了油茶

才能四更起，做猪食、种庄稼，不抢时间怎能行？”在那个年代，养家糊口实属不易。

南川油茶与其他地方的油茶既有相似之处，也有独特之处。相似的是，与重庆黔江打油茶、贵州务川擂钵茶一样，都需要将茶叶捣碎；不同的是，清江土家打油茶则无需捣碎茶叶，有些地方虽名为油茶，却根本不含茶叶，如安徽某地的油茶，以新鲜骨头熬汤，加入花生米、海带皮、豆腐皮、芝麻、核桃仁、百合、丁香、花椒等多种原料熬制而成，鲜美可口。真是十里不同风，百里不同俗。

油茶汤不仅是美食，更是一种传统的文化礼仪。在南川南部片区，但凡有客人来访，主人都会热情地说：“先坐，我去烧碗油茶，一会儿就好了。”主人的热情让原本滚烫的油茶更加滚烫。主人还会贴心提醒：“喝的时候小心一点哦，油茶也是油汤，油汤不出气，可别把嘴烫起泡，喝的时候沿着碗边转着喝，就不那么烫。”

喝油茶不分时间地点，早茶、午茶、