



千年宋词，最美在秋天

转眼，秋已过半，秋风萧瑟，梧桐叶黄又落，秋雨淅沥，雨后空山清新，秋云淡淡，水天茫茫一色……
秋景美，秋天的心情亦不同，“一年好景君须记”是它，“自古逢秋悲寂寥”也是它，最美5首宋词，送给秋天的你。



★最深入人心的秋词

《苏幕遮·怀旧》

宋·范仲淹

碧云天，黄叶地，
秋色连波，波上寒烟翠。
山映斜阳天接水，
芳草无情，更在斜阳外。
黯乡魂，追旅思，
夜夜除非，好梦留人睡。
明月楼高休独倚，
酒入愁肠，化作相思泪。

“景无情不发，情无景不生”。长空澄碧，大地橙黄，眼前的秋景触发了诗人心中藏着的深深的思乡之情。

当时范仲淹正在西北边塞的军中任陕西四路宣抚使。因为夜不能寐，故借酒浇愁，但酒一入愁肠，却都化作了相思之泪。

欲遣相思反而更增相思之苦。

★最孤寂清冷的秋词

《声声慢·寻寻觅觅》

宋·李清照

寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚。
乍暖还寒时候，最难将息。
三杯两盏淡酒，怎敌他、晚来风急！
雁过也，正伤心，却是旧时相识。
满地黄花堆积，憔悴损，如今有谁堪摘？
守著窗儿，独自怎生得黑！
梧桐更兼细雨，到黄昏、点点滴滴。
这次第，怎一个愁字了得！

乍暖还寒的秋天，经历了国破、家亡、夫死、逃亡的一系列的痛楚，词人的心伤怎是一个“愁”字可以概括，无边的细雨，淅淅沥沥，远处的梧桐相依相偎，可我却只是一人。

淡酒不敌晚风冷，秋雨敲窗，却无人相伴，秋也有寂寞。

★最回味无穷的秋词

《丑奴儿·书博山道中壁》

宋·辛弃疾

少年不识愁滋味，爱上层楼。
爱上层楼。为赋新词强说愁。
而今识尽愁滋味，欲说还休。
欲说还休。却道天凉好个秋。
年少幼稚，涉世未深，故作深沉，而今历尽沧桑，秋思不知从何说起，亦无处可诉。
人生总在某个年纪后，才懂得某些道理。

★最辽阔苍茫的秋词

《渔家傲·秋思》

宋·范仲淹

塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意。
四面边声连角起。
千嶂里，长烟落日孤城闭。
浊酒一杯家万里，燕然未勒归无计，
羌管悠悠霜满地。
人不寐，将军白发征夫泪。
提到范仲淹，人们很容易想到他那篇有名的《岳阳楼记》，而很少记起他的词作；同样，因为文章，人们大多认他作文官，而很少当他为武将。这首词，可以弥补

这种认识的不足。

据史料记载，在他镇守西北边疆期间，既号令严明又爱护士兵，并招徕诸将推心接纳，深为西夏所惮服，称他“腹中有数万甲兵”。这首题为“秋思”的《渔家傲》就是他身处军中的感怀之作。

大漠孤烟、残阳如血，秋不再萧瑟，入眼辽阔高远，是一种壮烈的美！

★最悱恻动人的秋词

《雨霖铃·寒蝉凄切》

宋·柳永

寒蝉凄切，对长亭晚，骤雨初歇。
都门帐饮无绪，留恋处，兰舟催发。
执手相看泪眼，竟无语凝噎。
念去去，千里烟波，暮霭沉沉楚天阔。

多情自古伤离别，更那堪、冷落清秋节。
今宵酒醒何处，杨柳岸、晓风残月。
此去经年，应是良辰好景虚设。
便纵有千种风情，更与何人说？

这一天，柳永要离开汴京了，听着秋蝉在耳边嘶鸣，他和相好的女子离别。

柳永许是真心爱这个女子的，两人执手相对，俱是泪眼婆娑。可柳永不得不走，只是，从今后，没有你的日子，再多的美景，谁与我共赏呢？

秋日本就是萧瑟的，此时的离情别绪更让柳永心痛吧！

秋带着千般动人模样，引人秋思，你我岂能囿于尘世喧嚣，何不尽情享受来自自然的馈赠。

趁阳光正好，微风不燥，偕所爱之人，去看一看这正是可人天的轻寒时候。

(图片源自网络)



《人类登山史》：因为山在那里

作者：英国皇家地理学会 英国阿尔卑斯登山俱乐部 编著 李汝成 译

出版社：上海文化出版社

《人类登山史》是记录人类自古以来对高山的向往、对自身的挑战的一本书。它把人类历史上充满无穷力量的巨型叙事与一则则悲壮的个体故事融为一体，既是大事记、英雄谱，也是装备展、路线图。可以说，有关登山

的一切，几乎都可以在这本书中找到。对于登山者来说，每次去登山都宛如一次重新自我认知的过程，通过登山的方式去理解世界。而对更多普通的读者来说，或许没有真正攀登高峰的机会，但每个人都可以拥有登山的精神，走出自己的舒适区，奋力前行，翻过人生的一座座山，登上属于自己的顶峰，同样可以体会到攀登的喜悦。

