

跬步集

2026.06 第61期



优秀花园

www.garden-of-excellence.cn

主编：赵航毅

封面：赵航毅

山是地质年代极其缓慢的浪



想起我的构造地质学老师曾说过，中国传统哲学的三重人生境界分别是“看山是山，看水是水”“看山不是山，看水不是水”“看山还是山，看水还是水”。从地质学角度来讲，山川迭代，沧海桑田的演化规律，恰与这三重境界完美契合。

从板块构造理论来看，我们今日所见的巍峨高峰、褶皱山系，在数亿年的地质历史中，大多是曾经辽阔深邃的古洋盆。随着洋壳俯冲消减、海陆变迁，古海洋不断闭合退去，沉积地层受构造应力剧烈改造、抬升隆起，沧海终成桑田，碧波化作层峦，这便是地质旋回中洋盆造山的宏大过程。然而地球的演化从无终点，造山与剥蚀始终循环往复。板块造山运动铸就的雄伟山脉，在流水侵蚀、风力剥蚀、冰川刨蚀等外动力地质作用的持续雕琢下，曾经刺破苍穹的峻岭，再度融入初生的新生洋盆，完成山海相生、循环往复的地质闭环。



藏语称格聂神山为“岗波贡嘎”，它位列藏传佛教二十四神山，是密宗胜乐金刚的重要人间圣地，是噶玛噶举派的根本发祥地。十二世纪，第一世噶玛巴·杜松钦巴于此修行弘法，修建冷谷寺，开启格聂延续八百余年的转山传统。

山脚下的新冷古寺

从地质演变角度来看，这里曾是特提斯洋东缘辽阔的古洋盆，在印度洋板块持续向北俯冲挤压欧亚板块的过程中，青藏高原阶段性隆升，将主体由坚硬的喜马拉雅期二长花岗岩组成的格聂群峰抬出地表。随后在第四纪多期冰川强烈刨蚀、磨蚀作用之下，雕琢出角峰林立、刃脊峭立的格聂群峰。

怀揣着对于高山冰川的向往，在这个炎热的高温假，我终于逃离高温，来寻找自己的第一次“见山”之旅。在高海拔地区徒步，每一步都是身体和稀薄氧气的博弈。行走于高山草甸和花海之间，仰望远处的格聂群峰，我相信旅途中的风景在于路上喜悦或痛苦的合集。沿着山脊线一路向上，我们终于走到海拔 4420m 的山脊山巅，转过一道山坡，青白色的冰川蓦然闯入视野。



那一刻，寒冷不再是一种温度，而是一种感觉，当这片亘古存续的冰川与我遥遥相望，我感受到苍茫、冷硬的气息从鼻腔中涌入，仿佛身

体的每一部分都在此刻冻结静止。我知道，这看似冷硬的冰川，正是大自然赐予山峰最好的磨刀石，在数以万年计的侵蚀作用下，将整块的山体打磨出如刃脊般的山脊和剑指苍穹的角峰。

当晚，我们下撤到海拔 3800m 的夯达营地，正欲扎营，便遭遇暴雨，堪堪保住帐篷睡袋不被淋湿。正当我钻进睡袋感叹今天只能帐内听雨，细细簌簌的度过一夜之时，几声惊呼从帐外响起，原来乌云悄然消散，是一个无月的晴朗夜空，英仙座流星雨划过夜空，惊起人们的尖叫，我慌忙架起相机，祈祷着能有流星入镜。

所幸，我们足够幸运，银河高悬于山谷之上，数道流星自天际侧身掠过，恰好闯入镜头。山野从不辜负奔赴它的人，也祝愿读到这里的我们，万事顺遂，所愿皆所得。



夯达营地的星空银河（原图直出 绿色的为英仙座流星）

从惟儒师姐的手中接过主编这个沉重接力棒，我除了忐忑还有一丝欣喜，身为一个摄影爱好者，我开心于自己有理由在这期集子中夹带数张私货。关于本期的内容，我想大家早有预料，由两位英俊潇洒的男士带来的毕业闲话以及我们跬步集的前任主编，形象与气质俱佳的肖雨薇女士从遥远的新疆寄来的一封草原来信~

“鹏北海，凤朝阳。又携书剑两茫茫。明年此日青云去，却笑人间举子忙”

让我们再一次举杯，祝贺他们毕业快乐！

主编：航毅

毕业闲话

邵英健



不知不觉，到了告别的时候了。不只是和老师、同门告别，也是和广州地化所告别，和我的十年告别。十年的地化所经历，如同一个梦，而现在，梦醒了。

“初闻不知曲中意，再听已是曲中人。”初识地化所，就被这里高耸的实验楼，精密而美丽的仪器吸引，仿佛这就是我梦想中的科学殿堂。正式开启科研生涯后，我才认识到科

研并不是一件长久快乐的事情。科研就跟拉屎一样，只有出来的那一瞬非常畅快，在享受这份畅快之前要经历漫长的采集、消化和富集的过程，最后呈现在一张纸上。



“在地化所的感觉比在家里的感觉好多了。里面的各个都是人才，说话又好听，我超喜欢里面的。”咱们课题组应该是整个地化所氛围最和谐的课题组了。在广州的十年，是我驻留时间第二旧的地方。可以说，地化所才是我第二个家（现在在厦门的家按时间算是第三个）。虽然忍受了多年发霉的墙壁 ORZ，但是地化所仍然是心灵的港湾。我在地化所收获最多的，其实是友情和羁绊。武夷山品茶之逸，阿婆六趟泥之辛，历历在目；拉萨高原之窒，咸鱼酸爽之息，犹在眼前。这些羁绊正是我一路走来的不竭动力。无数个难忘的日日夜夜，点点滴滴，填满了这个十年的美好梦境。



标本楼上潮风来，今日方知我是我。研究生毕业既是末路，也是启程。梦的终结并不意味着结束，梦醒了则能更好得认识真实的社会。那种勃勃生机，万物竞发的感觉，令人向往。连一刻都没有为毕业的离别哀悼，立刻奔赴社会的是小邵。It's about time !



毕业随笔

姚楚鑫



时间一晃，已是七月。和健哥、雨薇姐一起参加毕业答辩，仿佛还在昨日。说实在的，我还没缓过神来。突然，吃海底捞就没有六九折了。

记得我刚来地化所时，曾应雨薇师姐的邀请，写下一篇跬步集。如今，是应师弟的邀请，在毕业之际，要再写一篇集子了。

但是，我不知道要写些什么。我只觉得，时间过得真快。至少，比之前要快得多。比和惟儒、老胡一起的“雁栖湖”时期，要快得多。

记得，我第一次和惟儒、老胡一起会面，是在重庆。那时我和老胡刚大学毕业，宿舍几个人商量着一起去重庆旅游，碰巧惟儒当时也在重庆。我们仨就在重庆提前碰了一面，就是不记得，惟儒当时有没有请我们吃饭了。

到了雁栖湖，我们仨很快熟络起来，一起上课、参加各种活动。当然，我们在雁栖湖也都各自谈了对象。我记得当时我们还说着，以后可能要一起从广州来北京了。但不知为何，好像后来从广州去北京的，就只有我一个了。

回到所里之后，我们仨因为研究的课题不同，交流就不如之前密切了。大家都忙于各自的实验，开始向师兄师姐学习组里的“功法”。我被分到了广财老师的小组，学习苯多羧酸（BPCA）分析实验。此外，我还要和马慧敏老师的学生一起，学习体外细胞实验的相关技术。这个过程是很艰辛的，我也一度想过要放弃。有一天，我已经走到张老师办公室门口了，但看着半开着的门，我又实在走不进去。在这之后，我又坚持了一阵，实验工作竟也慢慢顺利了。

实验工作顺利了，但我的文章投稿工作却并不顺利。我的第一篇小文章，从“EST”一直被拒到“STOTEN”。好不容易接收了，“STOTEN”后来又被踢出了SCI。现在想想还是有点难过的，毕竟第一篇小论文，也算是“嫡长子”了。但当时的我，没有太在意这些消息，而是继续专心地把第二篇小文章整了出来。这样，我终于达到了所里的毕业要求。

回顾我在地化所的这几年，我总觉得，还是辛酸苦辣多一点。当然，苦中作乐的时候也有不少。总体来说，我觉得我进步很大。除了我拿到了博士学位以外，我的心态也逐渐平和了。这么说是有科学依据的。前几日我去医院体检，医生说我已经“窦性心率过缓”了。当然，这可能跟我长期运动相关吧。

毕业答辩结束的时候，我记得，我没有想象中的那么激动，只是觉得有些疲惫。我在我的工位上，闭上眼躺了好一会儿，什么都没想。雨

薇姐坐在我旁边，摆弄着她的扇子。现在我想，这两个位置应该已经空出来了。

之后的整个六、七月，我大概是处于一段“奥德赛”时期。

“这一阶段不仅是人生中迷茫和焦虑的时期，也是自我探索和成长的重要阶段。通过试错和漂泊，年轻人会逐渐形成自己的价值观和选择标准，不再完全依赖外界评价。”

当然，以上这段是我抄来的，感兴趣的同学可以找我索要出处。我觉得挺奇妙，迷茫和焦虑的时期，反而是自我探索和成长的重要阶段；试错和漂泊，反而会形成自己的价值观和选择标准。这样的话，那我应该要多一点迷茫，还是少一点呢？

我希望还是少一点吧。毕竟，有时候迷茫就是迷茫，它不会给你带来什么。

前段时间，我思来想去，也不知道自己以后到底想干什么。想象中，我该是要找到一份“从一而终”的职业，最好是稳定、轻松、挣钱，每天还能睡到大中午。我问了问 Kimi，有没有符合条件的相关职业。Kimi 的回答是：

“严格来说，没有。”它还是挺严谨的。

后来我就不想了，索性在这儿再待会儿吧。

未来对我而言，仍然是一个迷团，但我好像，找到了自己的“生长方式”。就像一颗种子，突然明白了自己是哪一种树木。往后，无论风吹日晒雨淋，都会以这种树木的方式继续生长了。

草原来信

< Letter from grassland >

01/8

bY 肖雨薇



亲爱的朋友:展信佳。

我在新疆无边的草原风里，低头啃着刚沾过晨露的青草，忽然想起了你们。

世人真的很温柔，也很执拗，把草原上自在奔走的我们，和格子间里伏案忙碌的你们，唤作同一个名字--牛马。我们同样踏实、同样隐忍、同样默默奔赴生活。我守着山河旷野，你们安于方寸工位，怀着同样的坚韧，望着截然不同的人间烟火。

LET'S GO ON AN ADVENTURE!





太阳升高，海才露出它真正的颜色。



没什么大事发生，只想给你看看我遇到的胖鸟。



此刻的北疆草原，风是软的，云是慢的，我在没有天花板的地方欣赏这一切。青草地绵延到天的尽头，没有规整的格子隔断视线，没有闪烁的屏幕晃着眼，只有起伏的草浪，顺着远山的轮廓轻轻摇晃。晨光漫过戈壁滩，落在我的鬓毛上，温温热热的，傍晚的晚霞会铺满整片天际，晚风携着牧草与野花的清香，漫过每一寸自由的土地。

我见过的忙碌，是追着风奔跑，是踏着落日归栏，是顺着四季流转，自然、从容、不紧绷。饿了就啃嫩草，渴了就饮溪水，累了就卧在软草上晒太阳，天地是我的围栏，清风是我的归途，所有的奔波，都是为了从容生活，而非被迫奔赴。

这让我时常想起你。

这一次，我走过了新疆很多山河，只想把这些尽数讲给你听，替你补上那些被忙碌偷走的浪漫。

我曾在晴天踏足赛里木湖，世人称它是大西洋最后一滴眼泪。八月的赛湖最是动人，澄澈的湖水铺展向天际，是层层叠叠的绸缎蓝、宝石蓝，晴光洒落时，湖面碎金浮动，波光温柔缱绻。我踏着浅草缓步慢行，看洁白天鹅掠过湖面，落在澄澈碧波间悠游嬉戏，风掠过湖面，携着湖水的清冽与花草的清甜，拂过我的鬓毛。在这里，时间是慢的，烦恼是没有的。

Cheers to
Special



多数人奔赴盛名在外的赛里木湖，却错过沿途藏在山谷里的恰甫其海。它没有喧闹的人潮，没有刻意造势的景致，只是安静卧在群山之间，守着独属于伊犁的静谧暮色。白日里的它样貌平平，很容易被匆匆赶路的人忽略，可一旦落入日落的蓝调时刻，整片湖水便会褪去所有平淡，焕发出沉静又惊艳的美感。原来真正动人的风景，往往藏在无人追捧的小角落。





我也遇见过雨天的库尔德宁，那是不同于晴空万里时的秘境仙境。晴天的库尔德宁是明艳的油画，而落雨之后，整片山林便坠入水墨画卷，细雨无声织就轻纱，朦胧笼罩群山。我踏着湿漉漉的林间栈道缓步攀爬，松香混着雨后草木的湿润气息扑面而来，连路边的柏油路都被雨水冲刷得干净透亮，就在我缓步前行的途中，意外在马路边偶遇了一群小野鸭，表层的绒毛像蒲公英一样轻，飘在空气中稍一用力就飞得到处都是，有时候能叫人连打好几个喷嚏。

quiet warm effortless refined

我给自己买了香喷喷的羊排抓饭，粒粒分明的大米吸收了羊排的油脂，浸润着胡萝卜的清甜，油润却不腻口。我必须说出那四个字：入口即化！溜达的时候我还在咖啡店里偶遇到了和你一样的酸奶疙瘩蛋糕，我的心也跟着咯噔了一下！



美食记录 FOOD



06/8

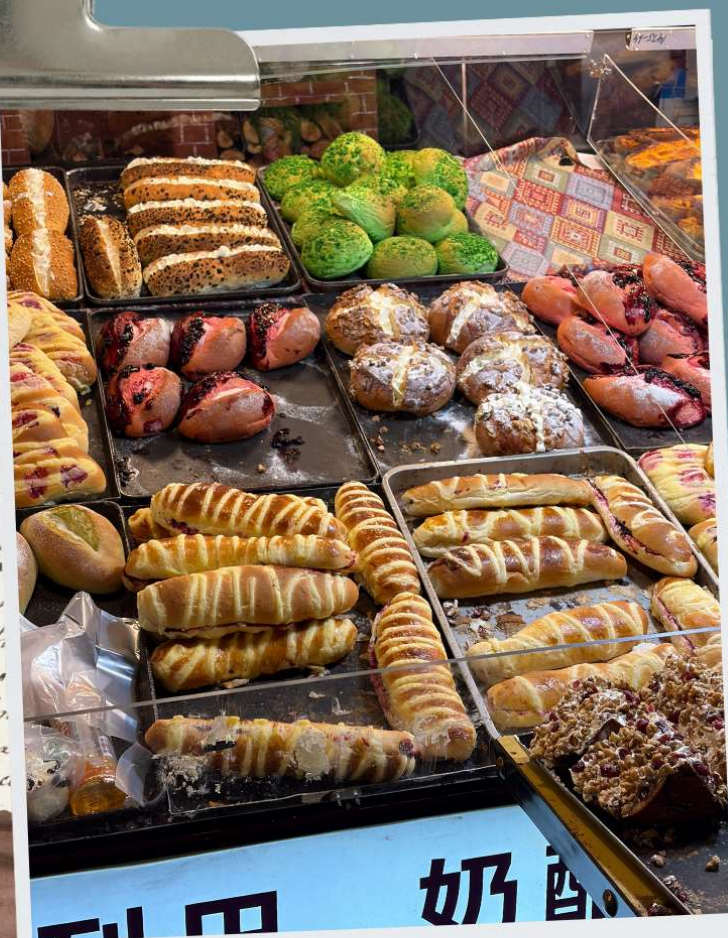


奶酪包
香晕了

☆☆☆☆☆



*Spini, e si
ne tiene. S
i altri di u
anno circa
porti di Ma
gnata a bas
il piede b
lango intera
di Voss, o al
ale devono a
ta al giallo c
la trianglita*



最近我恰好在循环狼戈的《苹果香》，我抱着一丝浅浅的期许，走进了伊宁的六星街，试着去奔赴歌词里藏匿的画面。原本只是随心的试探，未曾想，歌里的一切，我竟一一寻见，仿佛它们也在回应我的期待。

亚历山大索尔仁尼琴说过，只要还能在雨后的苹果树下呼吸，就还能继续生活下去。我好像已经习惯这里的生活了，清冷的空气、略微冻脚的河水，草地上粗糙的颗粒沙沙的灰和当地小马的口音，小动物就是这样，很容易适应环境的，走到哪里算哪里，不想着能去哪里，而是好好感受当下，这就是我的小动物哲学。



我在这里替你吹到了自由的风，替你看见了散漫的云，也替你邂逅了湖海澄澈、山林烟雨与人间烟火。我想把这片北疆所有的温柔，都捎给远方的你。

想念你，以及亚热带潮湿的空气。