

# 冬染凤县，情意绵绵

□刘春燕

冬至已过，寒意渐浓，冷风凛冽，久违的雪花也偶尔来这里做客，装扮一个浑然天成的“银装素裹，分外妖娆”的典雅山城。

秦岭是一道分水岭，山城凤县略带几分潮湿的空气里，弥漫着厚厚的爱意，浓郁的暖意。借着新年即将来临的当儿，我和几位诗友重新游赏了凤县。

环绕这山城的几座大山，如同永不倒下的士兵捍卫它们屹立的雄姿。他们并不是那种棱角分明的性格，在东风掩饰不住的粗犷里却夹带着几分绵长，几分温柔。他们从不与人作对，为人很友善。这不正是凤县人的性格吗？

憧憬美好前景的奋斗者，他们不畏严寒，依旧拿起手中的扫帚，把为数不多的落叶碎片，从风儿的手里卷过来，而留下一片洁净；匆匆而行的前进者，不惧冷寒渐增，依然做着自己的事；还有几处勤劳者，他们依旧笑对东风，坚守着不到一个平米的岗位。

不是他们习惯了这里的凛冽，而是浑身上下都在传递着一种叫做正能量的东西，用勤劳、坚韧、智慧赢得自尊，赢得发展。抬头看看，街道上的确没有春秋的络绎不绝，

节日期间的人山人海，只是略有一丝丝淡然。可是，这里的嘉陵江依然潺潺西流，廊桥依然雄起，凤凰山、月亮湾、石头羌寨依旧讲述着自己的神话故事。

慢履在冬日，顺着凤凰湖的河堤向西缓缓移步。那些雕塑分明在深化这里的历史厚重感，人造星星灯向世人证明“一切皆有可能”的传奇。

曾经有朋友笑话我不懂气象规律，雨天何来圆月。但是当我骄傲的言明，凤县就是与众不同，“星月神话”绝对不是歌词，也不是杜撰，更不是异想天开。在这座岭南的山城里，无论风儿阵阵，夏雨倾盆，冬雪飘零，苍穹上的一轮明月，盈满笑意，喜迎来人。

夜幕垂下之时，那堡子山上的星星点点则像开放的满天星一样，坠在掩藏的幽绿的山体上；五彩池里的潺潺流水声，依旧响在耳畔，把斑斓的世界呈现；伴随亚洲第一高喷的音乐此起彼伏，荡漾在心坎上；楼体上的霓虹展示丰姿，摇曳变换……

无以伦比，变化无穷，举不胜举的美景，早已经把这冬天的寒意驱散，眼前的这些美

景，在眼里纠缠，最终我也是扯不断和她——凤县的情结。

赤橙黄绿青蓝紫的七彩凤县，就向世人表明，我们与时俱进，敢于接纳新生事物，敢于向不可能说不。

从诗友们脸上的表情足可以看出，他们认同。其中有人说话了，没想到一个小山城，搞得这么有品位，诗意浓厚。在他们的猜想中，这里可能就等同于萧瑟、荒凉、落后……几乎把那些可能在顷刻间全部颠覆，截然不同，绝对的！

当我说起我曾为“七彩凤县，水韵江南”自豪的写下许多拙作时，他们完全可以体会我对这里的爱之深，情之切了。借艾青的话，“然后我死了，连羽毛也腐烂在土地里面。为什么我的眼里常含泪水？因为我对这土地爱得深沉……”

冬藏春发，凤县正在养精蓄锐，等待来春蓄发，那可是桃花处处开，笑脸时时在的场景。

我坚信，冬韵染过的凤县会更坚韧不拔，而作为一个深爱着凤县的人儿，也会把这自豪、把这深深的爱融进这生我养我的土地。



## 走进嘉陵江源头

□邱荣根

往上再往上 就是嘉陵江的源头  
我像一位风尘仆仆的旅人 走进了  
百公里生态长廊的北大门 目光变得清澈透明  
我看见母亲般的嘉陵江源头 用它的乳汁  
孕育出 流淌千年的嘉陵江

四季的原色 在这里呈现出绚丽的光环  
舞动的小精灵 它们的翅膀是彩色的

中秋节前一天，我收到了一位学生的礼品，精美的盒子上写着醒目的一行字：“好月饼送给最重要的人。”我很感动，我当年的学生、班干部、得意门生、如今又是我县大局的局长，竟然还这么在乎他当年的老师。我如今都要进入古稀之年了，他还把我当作最重要的人，还是那么热情，这都时隔三十余载了！他并没有因为公务的繁忙、地位的变化、时间的推移而淡忘他的老师。

我想，我不是也有最重要的人么，他就是我当年的老师、老领导——王厚德老师。他是我在凤县中学上初中时的政治老师，还是学校教导主任。他没有架子，非常平易近人，给我留下深刻的影响。以后我当了老师后又在唐藏学校和他共事几年，他是学校校长，对我十分器重。他高尚的人品，勤谨简朴的习惯，严以律己、宽以待人的作风以及他对事业的认真执着，一直是我学习的楷模，一直是我做人的指南。

一株株珍贵的植物 宛若精美的伞羽  
把阳光打开 把岁月打开 把生长的动感打开  
把人们的目光打开 让万木的绿  
群山的翠 牡丹的香 春天的风  
一起成为最摄入心魂的画面

在绽放的花香里 在飞瀑的珠光里  
在嘉陵江源头这深深的根系里  
心开始飞翔 在嘉陵江的水湄飞翔  
我看见 阳光一寸一寸的写下颂词  
我的翅膀 已被镀成了金色  
大地上 满是芳香的岁月

我们一直有着来往，后来听说他遭遇车祸到外地住院，我一直挂念着他。他出院回来后，我一直未去看望，听说现在人已瘫痪，不认得人了，我更应该去看望。

## 恩师，我最重要的人

□王清河

翌日中午，正是中秋佳节，我提着局长送给我的礼品盒，来到九十高龄的王厚德老师家。王老师的小女儿小娥见到我感激地说：看你操心的，我爸大手术后现在都不认得人了，有时连我们都认不清了。这时，我看见王老师从椅子上起身下来，笑嘻嘻地招呼我，和我握手。我对小娥说：“你看王老师好着哩，人也很精神。”小娥说：“他

凤州城有如水韵江南，明明凤凰湖水光潋滟，纷呈七彩，我静下心来细细品味这古城的风韵。

到达凤州城时已是黄昏时分。她在阳光下如美人出浴，亭亭玉立；她在暗夜里如九天悬河，熠熠生辉。

凤州，自然与风有关。“凤鸣岐山”，兴了周人，也成就了洋洋洒洒八百年的周朝基业。历史上原有南岐与西岐之说，这南岐就是凤州。这凤凰栖集的南岐凤州，也当是吉天福地了。凤州有莽莽秦岭相拥抱，有悠悠嘉陵相环绕，独得九州天地之造化，坐享华夏龙脉之精妙。这个南岐凤州物华天宝、人杰地灵，自先民在此栖息，距今已有六千年的历史了！

凤州城有新、老两个，那个老凤州城自被宝成铁路冲破城池以后，在火车轰轰隆隆的呼啸声中，褪尽了往日无尽的辉煌。似乎他已完成了其历史使命，圆满退休。他幽静地躺在这青山绿水之中，赏花谢花开，观月缺月圆。在这个万木争荣的季节里，他酷似一个饱经风霜的老者，又象一幅素雅的古画，无欲无争，似乎要置身事外了。

新城在南边的双石铺，过去曾是个驿站，之后变成镇，然后就是县城了。这个新老交替的过程是在上个世纪五十年代完成的，其时的华夏大地已脱离了动乱和战争的苦海，进入了和平发展的新时代。这个新县城所处位置虽不显著，但却交通便利、四通八达，在和平年代里更利于发展。

一个地方，有了水就有了灵气。这嘉陵江的水也就成就了这个山间小城。水在城中，城在绿中，七彩凤县，水韵江南，其实这一切全在一个水字。风从水面吹过，带着丝丝清凉，滋润了四周的山，也滋润了这方的人。忽然脑中闪现出一个概念：风雅。这个锦绣小城的姿色倒也有几分风雅。趋炎附势时心骄气躁，清明淡泊处自存风雅。清、淡二字最紧要。若没有水在边上滋润，大概也就少颜逊色了。

整整一晚，眼前都是灿烂的星光，梦境里也满是星星点点的九天银河。梦境中夹杂了一些流星雨，呈七彩，很壮观。睁眼醒来，天光已亮，只是这山城在昨晚后半夜飘来了一场雨，这雨很凉爽，一直没停下来。看来今天得在风雨中行走了。

是乱打招呼，其实他并不认识你了”。然后她把嘴对到其父耳旁大声说：“是谁看你来了，认得不。”王老师有点不耐烦了，“咳，清河么，乍不认识”，他竟然还把两个儿子的名字也都说了出来。小娥十分惊奇：今天是怎么了？我暗想：王老师的糊涂可能是一时一时的，也可能是这师生真情打开了他记忆的大门。我们谈得很开心，王老师还不时拿水果让我吃，一个多钟头后，我向王老师告辞，王老师把我送出来后，指着路旁的黑板报说：“这还是你给社区办的，写得好，画得也好！”我说：“这么远你能看清黑板上的字么？”王老师说：“能行么，小字都行。”接着就谈起通栏标题：“建设绿色凤县，杜绝森林火灾。”

听着王老师那亲切而宏亮的声音，我仿佛又回到了神圣的教育殿堂，是师生感情的纽带把我们几代人的师生感情连接起来了，使传统的节日更有意义。

恩师，的确是人生中最重要的人。

## 老做梦要降火

如今，很多人生活越来越紧张、压力越来越大，睡不着觉、喜欢做梦等睡眠问题也纷纷找上门，“一觉睡到自然醒”，成了很多人的奢望。

除了入睡困难，做梦太多也会严重干扰人们的睡眠质量。有的人表示自己经常整夜整夜地连着做梦，晚上起床上厕所后，甚至第二天睡觉时还能接着上一次的梦持续下去，就像永远讲不完的故事一样，脑子里没完没了地浮现梦境，挥之不去。

做梦并不是坏事，有学者认为它是恢复大脑细胞，生产信息蛋白质的重要时刻，有助于维持心理平衡，消除不愉快的情绪。但是，频繁做梦则需要调理了，中医称之为“多梦”，它容易造成大脑疲劳，影响身体恢复，时间长了还可能诱发多种疾病。多梦的原因主要是“虚火扰头”，也就是人体的精气不能协调运作，“气”能上行，但“精血”不足，使得元气亏虚，营养物质“空运化”。

要想解决这个问题，生活中就要做到培元固气，“浇灭”虚火。首先，按时睡觉、定点起床，养成规律的生物钟。其次，每天适当运动，运动有助于缓解紧张焦虑，调节植物神经系统功能，进而改善睡眠。再次，晚餐要清淡，多吃新鲜蔬菜、水果等食物，少吃辛辣刺激食物，以及咖啡等有兴奋作用的饮食。最后，症状严重者可以有针对性地服一些中成药或药膳，比如阴虚火旺的人可用阿胶、鸡蛋黄炖服，或龙眼、白木耳一起煮汤喝；心脾两虚致虚火重者，可多食用黄芪炖母鸡汤、粳米加大枣莲子粥等。

## 绿茶水洗脸抗衰老

冬季，天气寒冷，很多人都感觉皮肤干燥。此时，不妨试试用绿茶水洗脸。

绿茶水中含有丰富的茶多酚，能清除人体有害自由基，阻断脂质过氧化过程。此外，绿茶水中的鞣酸也可预防皱纹的产生。日本的一项研究证实，用绿茶水洗脸能起到抗衰老效果，比涂抹含维生素E的护肤品效果更好，能预防皱纹，减少黑眼圈。

可以每天用绿茶水代替自来水洗脸，或将绿茶水涂抹在脸上，用手轻轻拍打，促进皮肤吸收茶多酚。绿茶水无需太浓，日常饮茶浓度即可。绿茶水最好是当天泡好的，隔夜茶中的茶多酚会氧化，减弱护肤效果。

本期主编 田俊雅  
秋夏成

## 天籁羌音九州传

□张刚锋

月光之城凤县似乎与羌族拥有不解之缘。清代张思宪《凤台留云》：“凤台何日凤来游？凤自高飞云自留。羌笛一声吹不断，纤纤新月挂枝头”。凤凰传说、女娲寻踪、羌族发祥，留下了多少传奇。彩云之下，朝凤之旅，几分神秘，几多向往。

继摘取中国最美小城、中国羌族风情旅游文化名县、陕西省旅游示范县奖牌

之后，而今争创国家级羌族文化生态保护实验区，从县城嘉陵江顺流而下，但见青山碧水间沿江古建筑群、金沙古城、石头羌寨、灵官峡漂流、凤飞羌舞演艺中心、羌族风情园等鳞次栉比拔地而起，蔚为大观，令人目不暇接，成为旅游新亮点。陕西首部民族情景音画剧《凤飞羌舞》，羌风羌韵，闪亮登场，华丽阐述了神秘古羌文化，斩获2010年陕西舞蹈“荷花奖”。2013年升级改版，真山实水，古羌新韵，高端巨献。精彩舞美力压华清池《长恨歌》，令霓裳失色，贵妃罢舞，明皇黯然。羌族少女萨朗姐妹，灿若云霞，自天而来。在碧水青山、湖光山色间演绎古羌神韵，演者酣畅淋漓，观者如痴如醉。

自2008年以来，凤县古羌神韵，重放异彩。羌舞欢畅、舞动全城。游人互动，其乐融融。长袍飞旋，裙裾翩翩，篝火晚会，千人萨朗，蔚为壮观。萨朗比赛，阵型队列变幻莫测，羌舞之星魅力四射。羌笛其声清澈纤细，悠扬婉转。每至朝晖夕阴，一曲羌笛，幽幽倾诉，吐尽心曲衷肠。

每年农历十月一日羌历新年，各种庆祝活动，隆重典雅。或游山祭天，宣读祭文，告慰神灵。或端公做法，祈福纳吉纳鲁。最令称奇之处：铁锅烧红，端公赤足站立其中，脚板安然无恙，个中奥秘，令人大惑不解。若非亲睹，不可探究其缘由……