

史迹寻踪

万马奔腾宁武关

□付彦云



宁武关位于管涔山腹地，此处关山巍峨连绵，奔涌如腾骧之势；林海茫茫无际，风穿若战马嘶鸣。作为兵家必争之地，宁武关长城蜿蜒，曾历金戈铁马，见证了赵武灵王胡服骑射的雄伟气魄。时至今日，马山、马水、马乡、马村，以“马”冠之的地名遍布宁武县域，风吼马嘶间，雄关依旧气象万千。

(一)

关城西南的马营海坐落於管涔山麓，为区域高山湖泊群之首，“阳旱不涸，阴霖不溢，澄清如镜”，自古便是令人心驰神往的胜境。盛夏时节，山环水抱间芳草萋萋、绿柳依依，碧波荡漾的湖中，游鱼逐浪、群鸭戏水，黑鹳翱翔天际，偶有天鹅栖于水畔，景致如画。马营海水草丰美，是天然牧马佳地。北魏尔朱荣家族曾在此大规模牧马，唐代曾设天池牧监驯养军马，“一时牧马数万，色别为群，望之如云”。此后，马营、头马营、二马营、三马营、中马坊、东马坊、西马坊等一众带“马”的地名应运而生，传承至今。

时光流转，马蹄声远，宁武在时代大潮中焕发新生，特色产业成为乡村振兴的核心动能。马铃薯作为当地优势作物，已在全县广泛种植。截至2025年，通过“合作社+农户+基地”模式，万亩优质马铃薯繁育产业全面铺开，与当地中药材、小杂粮、沙棘、毛健茶等特色农产品产业协同发展。

走进宁武县石家庄镇定河村，工厂内宽敞明亮，机器轰鸣，新鲜马铃薯经清洗、粉碎、过滤、脱水、烘干等工序，蜕变为一袋袋雪白透亮的土豆粉，这是当地壮大村集体经济、助力乡村振兴的鲜明例证。厂房屋顶的光伏发电板不仅满足部分生产用电，更践行了清洁能源利用理念。石家庄镇依汾河而居，土地辽阔，马铃薯种植是传统优势产业。为进一步延长产业链，该镇建成了土豆加工厂。“以前的马铃薯，除了自食，剩余的难卖难存，愁坏了大家。现在有了加工厂，再也不用犯愁了！”村民吴大爷一边在厂区卸马铃薯，一边欣喜地说。

据了解，该加工厂于2024年投资建成，投产仅两个月便实现经营性收入4.5万余

元，日加工马铃薯能力达4万斤，既便利了周边村民，又为村集体经济注入活力。2025年厂区新建挤渣车间，将挤干的废渣作为牲畜饲料，实现“种植—加工—养殖”的良性循环。像定河村这样的“一村一品”项目，在宁武县还有诸多实例。以梦为马的宁武关，既延续着草原文化的精气神，又以马铃薯产业书写了“立地为马、伏地化薯”的新时代篇章。

(二)

徜徉在管涔山马仑草原，顿觉心旷神怡，这片广袤的亚高山草甸，是山西省省级旅游景区。与内蒙古大草原相比，此处牧草长势更为旺盛，茎叶高大，色泽鲜嫩，踏足其上，松软如毯，惬意万分。草原腹地生长着诸多不知名的高山植物，“马茹茹花开红艳艳”的民谣，也在当地代代传唱。草原周边环绕着诸多瑰丽景点，登顶途中需途经汾河源头、情人谷口，掠过将军石、拴马石、飞来石、鸳鸯石、石猴望月等奇石景观，穿越茂密的原始次生林与旱荷叶园，一步一景皆富意趣。

近年来，随着旅游业蓬勃发展，旺季的马仑草原游人如织。作为“山西十大最美草原”，马仑草原与荷叶坪草原一脉相承，两地地势平坦，水草丰茂，历代帝王饲马、驯马的遗迹依稀可辨，与隔谷对峙的芦芽山形成雄奇的地貌反差，尽显晋北山水之韵。

站在阳方口镇马邑所村的山梁上俯瞰，与名将杨业战死的陈家谷口遥遥相望，怀古之情油然而生。宋辽金夏的烽火岁月，铸就了陈家谷口刀锋上的文明，杨家将的故事在这里更是家喻户晓、流传千古。杨文广“精忠报国”之丈夫，马革裹尸，肝胆涂地所不辞也，年虽老耄不忘此”的誓言，气贯长虹，日月可鉴。其祖父杨业，便是在陈家谷口一战中尽忠勇，形象彪炳史册。成语“舞刀跃马”出自《杨家将演义》，意为挥舞刀枪，纵跃战马，比喻奋勇

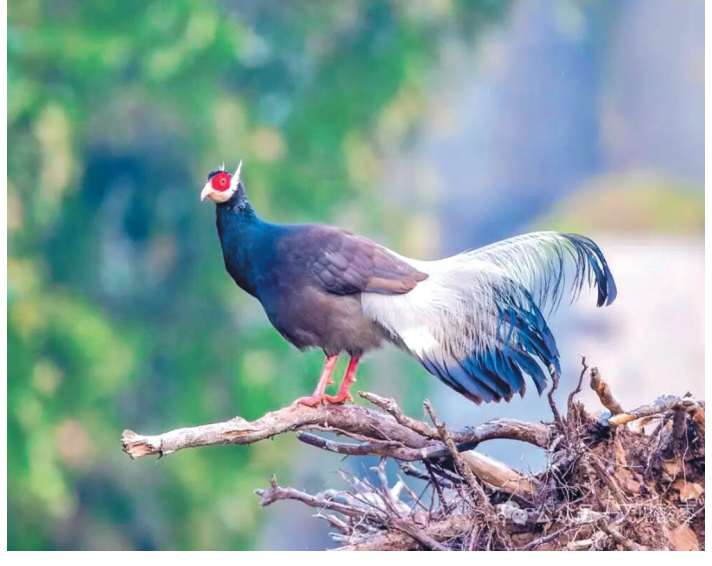
作战。该典故背景为宋太宗雍熙年间，宋军二次北伐辽国之时。《宋史》载，杨业此战被俘后绝食三日而亡。“舞刀跃马”这一成语，精准定格了杨家将金戈铁马、气吞万里的英武身姿，也让陈家谷口的忠勇之气，穿越千年依旧动人。

(三)

最令人心驰神往、与“马”韵相契的，当属宁武管涔山的褐马鸡。这种中国特有珍稀鸟类，不仅是山西省省鸟，更被纳入世界雉类协会会标，彰显其全球生态价值。1980年，我国褐马鸡野生种群数量不足5000只，被列为国家一级重点保护野生动物。如今，仅宁武管涔山区域的褐马鸡数量，便稳定在2800只左右，生态保护成效显著。

“美遐圻之伟鸟，生太行之岩阻。体贞刚之烈性，亮金德之所辅，戴毛角之双立，扬玄黄之劲羽。”曹植《褐赋》中对猛雉的吟咏，恰可写照褐马鸡的神韵——雄健如骏马追风，骁勇似战骑逐锋。据史料记载，“褐者，勇雉也”，古时武将常以褐马鸡尾羽装饰帽盔，彰显英武之气。遥想当年，这威武将纵马宁武关，必是英姿英发，自带“谈笑间，檣櫓灰飞烟灭”的豪迈。

三关壮美地，万马奔腾急。新时代新征程上，被誉为资源富地、生态要地、文化重地、旅游胜地、发展宝地的新宁武，正以昂扬姿态、奋进节奏扬鬃奋蹄，铿锵迈向更美好的明天。



书香一品

王计兵是“素人写作”的代表性诗人，他在等餐、等电梯、等顾客、等交通信号的间隙，把诗歌写在纸片上、写在掌心里，多年来共创作了六千多首作品。继成名作《赶时间的人》之后，《世界把我照亮》(江苏凤凰文艺出版社出版)成为王计兵的第五部诗集。这部体现当下素人写作美学价值的诗集，既包含诗人脍炙人口的代表作，又收入其近年最新创作成果。诗集不仅是他个人生活经历记录，更是对当今时代的深刻观察。

王计兵认为诗歌具有特殊意义，主张每个人都应以诗歌来抵御生活中的迷茫与困顿。他把诗歌视为“生命里的一颗糖”，引导人们在日常琐碎中寻找甜蜜，正如他在诗集中坦言：“我们遇上了最好的时代契机，每一个心有热爱的普通人都有了实现理想的可能。”

作为一个外卖骑手，王计兵的写作不同于学院派诗人的技巧操练，而是一种源于生活深处的生命体验，他的诗歌语言洗练粗犷，具有直抵人心的力量。他的诗歌意象取自日常生活，却又超越了日常生活的单调与琐碎，达到了一种普遍性的诗意高度。王计兵的诗里没有华丽语言的堆砌，只有沾满人间烟火的坦诚与真实。这份坦诚与真实是《春天》里打工人的奔波与辛劳，是《故乡的尺寸》里游子的怅惘与怀恋，是《影子》里“父亲的影子覆盖我，它就不会蹲下来躲进我的身体”的温情与柔软。

诗集中很多作品具有一种穿透生活迷雾的能量，真切映照赶路人的身影与心声。这部诗集分为三个专辑，构成一个完整的精神宇宙。第一辑“道路把我牵引”呈现了诗人在奔波中的生命体验，在《按下海浪》一诗中，诗人将送外卖途中电瓶车出现故障后奔跑的疲惫体验，与胸膛如岩石按下汹涌海浪的意象加以结合，把日常劳动升华成具有史诗感的生命体验。第二辑“故乡把我温暖”则展现诗人对精神根源的踏查与追寻，如《母亲的身高》《父亲的诗》《墙根下的老人》等诗篇，仿佛故乡的微风携裹着麦香，吹进每个他乡游子的心里。

第三辑“世界把我照亮”则达到了一个哲学高度，诗人在《外卖小哥》一诗中写道：“每个小哥都是段誉或者郭靖，从憨憨少年修炼成绝世英雄，行侠仗义者不用十八般兵器，而是手持人间一束光。”在这些富含哲理的诗句中，作者把自己变成了一面镜子，照出无数普通人的生活，诗人进而意识到自己是“这个世界的闯入者”，但并不因此而感到自卑或疏离，而是以一种感恩的心态面对世界。

王计兵诗歌有着鲜明的生活至上的价值取向，他认为“先把生活过好，让爱好围绕生活，这才是最好的方式。如果本末倒置，梦想也很容易毁灭一个人。”这种务实而坚定的创作态度，或许正是他在艰难环境中坚持创作三十余年的关键所在。诗集《世界把我照亮》记录了这个时代普通人的情感结构与精神面貌，可以说这部诗集为当代中国社会底层提供了一份鲜活的文化档案。王计兵诗歌如同自然界的那些麻雀，为平凡生活增添了温馨与诗意。

诗歌是一种精神力量，它能让人们在平凡的生活里，发现不平凡的自我。《世界把我照亮》不仅是一本诗集，更是一种生活的态度，告诉我们每个人都可以从平凡中发现诗意，都可以被世界照亮，同时也照亮世界。

诗歌是『生命里的一颗糖』——读王计兵的《世界把我照亮》

□刘金梓



探源撷趣

漫谈宋代年宴

□徐鲤

春节将近，如果想给年夜饭添些宋代风韵，不妨试试这些菜式。冷盘水晶脍，所谓“水晶脍”，是用猪皮或鲤鱼鳞片熬稠滤滓，搁着等它凝为胶冻，变成一块晶莹透亮的“水晶”，切作块蘸酱醋汁食用。在冰箱发明之前，肉冻是寒冷季节才能做的食物。宋人将水晶脍视为醒酒妙品，如高观国的《菩萨蛮》写道：“玉麟熬出香凝软，并刀断处冰丝颤。红缕间堆盘，轻相映寒。纤柔分劝处，腻滑难停箸。一洗醉魂清，真成醒冰水。”

热菜则可试试“酥黄独”“金玉羹”和“瓜齏”。“酥黄独”是指芋头做成的美食，将芋头煮熟后切片，挂上用香榧子、杏仁和酱料调好的面糊，拖入锅里油煎。煎好后，咬开甘香的面壳，里头是软糯的芋肉，别有风味。“金玉羹”，以栗子片与山药片搭配出金玉二色，讲究用羊肉汤煮羹，使清爽的蔬食添些油脂香。“瓜齏”是家常什锦小炒，准备鸡脯肉、虾米、酱瓜丝、淡笋干丝(也可换成茭白)、生姜丝和葱白六样，用炒法烹成——这是中国人常用的烹饪技法，将菜丝爆炒干香，拈箸一嚼，咸香而富有层次，配白米饭极妙。在古代，肉类食材不容易获得时，将素菜精心制作，推陈出新，是生活赋予人们的智慧。

宋代典籍中有一味“拨霞供”，即今天我们所说的火锅。火锅起源于何时已不可考，南宋文人林洪在《山家清供》中详细记载了一次涮锅的经历：云游武夷山时遇大雪，同行猎人猎获野兔一只，山上的人建议用山野吃法，将兔肉切为薄片，加酒、酱、花椒调味，然后在小风炉上置半锅水，等水沸，每人分发一双筷子，围聚炉旁随意夹肉。林洪给食物取了一个诗意的名字，他将涮拨的动作形容为拨弄霞，热水滚滚，仅涮几秒殷红的肉片就变成晚照霞般的浅粉色，宛如拨弄云霞。林洪建议，亦可涮羊肉和猪肉。

宋人平时吃的点心，有“胜肉”和“骆驼蹄”。素馅儿的“胜肉”用切得细碎的蘑菇、鲜笋、核桃仁、松仁拌馅包成，煎烙之后，香脆的面皮里融入了笋菇的鲜美。肉馅儿的

“骆驼蹄”，用煮熟的肥猪肉、猪脂和羊脂切拌，用面皮裹作马蹄样式，然后以猪、羊脂熬出的油来煎熟，咬一口皮脆馅甘。宋人的甜食，则有“沉澹浆”和“蜜煎金橘”。“沉澹”，原意为纯净的朝露，是美妙饮品的代名词。“沉澹浆”传自南宋宫廷，制法简单，即用甘蔗和萝卜切块，加入水中小火慢熬。酒后盛一大碗热乎乎的浆液喝了，润喉舒心。“蜜煎”就是蜜饯，把金橘去核，加蜂蜜煎透即成



“蜜煎金橘”。对于宋朝人来说，过年是头等重要的大事。腊月一过，他们便着手置办年货，岁除日最为忙碌。《梦粱录》载：“土庶家不论大小家，俱洒扫门闾，去尘秽，净庭户，换门神，挂钟馗，钉桃符，贴春牌，祭祀祖宗。遇夜则备迎神香花供物，以祈新年之安。”人们还在院前焚烧粗盆，火光耀空如昼，箫鼓铿锵，爆竹噼啪，远近聒耳不绝，为过节增添了不少喜庆气氛。吃过团圆饭，一家老小仍围坐暖炉边，酌酒唱歌，达旦不寐，谓之“守岁”。就连孩子们也强忍睡意，尽情贪玩熬夜。

辞旧迎新之际，美食是不可或缺的重头戏，那么宋朝人又会准备什么应节食品呢？守岁开博，无论是宫廷还是民间，都会准备“消夜果子合”，即在分格的套盒里头，装着各种零嘴儿及消闲玩意。《梦粱录》记载，南宋宫廷消夜果盒中的物品多达百余种，有“诸般细果、时果、蜜煎、糖煎及市食，如十般糖、澄沙团、煎果、蜜姜豉、皂儿糕、蜜酥、小鮑螺酥、市糕、五色茱豆、炒榧栗、银杏等品”，又有精巧奇侈的玉杯宝器、珠翠花朵，及犀角象牙所制棋具、销金斗叶纸牌等物，以供长夜消遣。

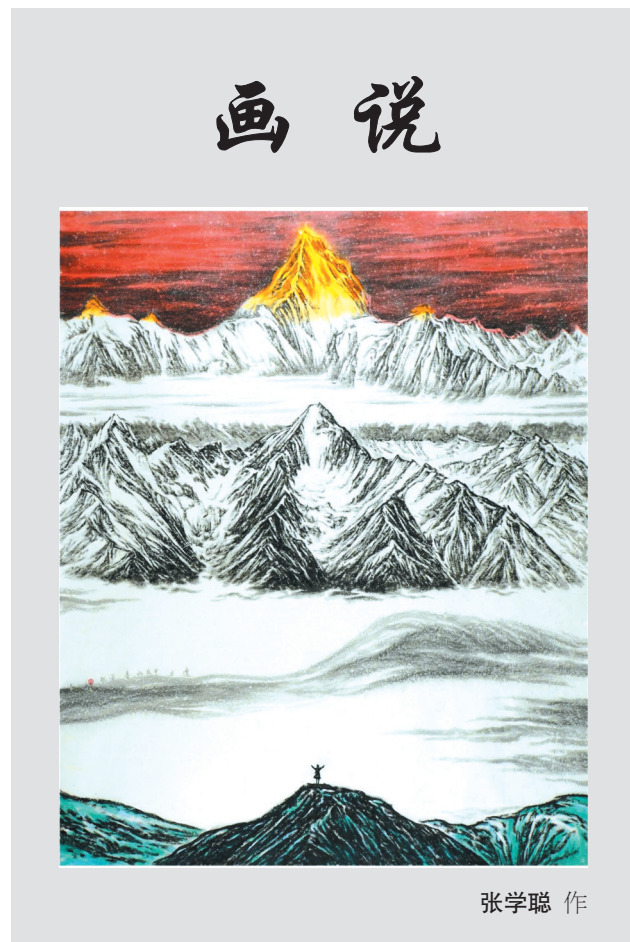
且说“细果”和“时果”。前者指形体较小的果品，比如核桃仁、杏仁、榛仁、香榧子、瓜子、杏仁等果仁，亦包括干果如龙眼干、荔枝干、葡萄干、银杏果、红枣之类，并有炒栗、炒银杏等炒货。后者即时鲜水果，秋冬不乏金橘、蜜柑、金橙、水梨、红柿子、甘蔗等。再说“蜜煎”，当时的品类繁多，

甚至有镂花的“雕花蜜煎”，诸如蜜煎樱桃、蜜煎金橘、雕花笋、雕花金橘、雕花橙子、雕花姜等。至于“糖煎”，制法如蜜煎，只是将蜂蜜换作砂糖。此外，还有以盐和香料炮制类似于盐渍橄榄的“咸酸果子”，以及外层裹了糖粉的“珑缠果子”，均被拿来作茶食酒果。

“十般糖”为专供小儿的糖果，或掺香料、染色料，或为鸟、兽、人的物状。“花汤”即胶牙汤，用麦芽糖加工的乳白色糖果，有条形、饼形、瓜形等，在造型上格外用心，咬之香脆，嚼之有些黏牙，既是祭灶供品，亦为除夕必备甜食。“皂儿糕”应是皂角米与糖同制的一种软质糖。糕饼亦不可少，“澄沙团”是糯米粉团子，裹着香甜的红豆沙馅。“蜜酥”，大概是甜口且酥松的糕饼。“市糕”，指购于街肆的现成糕点，包括蜂糖糕、蜜糕、豆糕、栗糕、乳糕、糕糕、花糕等，用糯米粉、米粉或面粉，加糖蜜、豆沙、红枣、栗子等掺和蒸成。

随着旧的一年结束，新的一年到来了。在元日(即农历大年初一)，除了草药泡成的“屠苏酒”，宋人还取椒和柏叶浸为“椒柏酒”，从幼及长的顺序依次进饮，以祛瘟禳恶。有的地方在这一天要食汤面，时有谚云“冬馄饨、年馄饨”，意思是冬至日吃馄饨、过年吃馄饨。京师地区还讲究摆设“百事吉”清供——盘中盛柏(百)叶一枝，摆柿(事)、橘(吉)各一枚。供罢，中厨破柿橘，与众分而食之，祈愿来年百事大吉。

宋人烹饪的方法与今时已无太大差异。常用的烹饪调料，也是我们熟悉的油、盐、酱、醋、糖、酒；至于香料，则爱用花椒、胡椒、茴香、生姜、葱和蒜等，以呈现出浓淡不一的咸酸、甜酸、酸辣等复合口味；其烹饪技术亦日益完善，妙手运用蒸、炒、煮、炸、煎、炖、烤、拌、冻。至于守岁果盘，其内容更与当下无甚差异。琳琅满目的年宴，承载着一代又一代人关于团圆和亲情的记忆，如那一轮明月，曾照耀过古人，也照耀着我们今日行进的路程。



画说

张学聪 作

文会图

宋 赵佶