

·回忆·

桑榆闲趣

◆齐志勇

清晨,微风拂面,初升的太阳,以其柔和的光线,亲吻着大地。

我已习惯,每天早晨起床后,总要站在正房的檐台上,举目自赏。温馨的小院里绽放的花卉、绿色的菜园,生机盎然,让我不禁浮想联翩,心旷神怡,沉浸在无比的幸福之中……

我热爱亲手修建的宅院。五十多年来,我为把宅院打扮好,让孩子们帮我进行了精心设计和布局。我家是长四合院,东西较长。正房七间为主房,东西南建有配房。正房前是小型花池和菜园。菜园是我闲来无事的“主战场”,我在这里长期付出辛苦的劳作,乐此不疲,无怨无悔,这是我的选择。首先,我毕业于农校,懂点农业技术。其次,多年来的庭院劳作,也积累了一些经验。

今年我八十有六,身体还不错,为确保这个不服老的父亲日常操作安全,孩子们不惜花钱,将菜园所有畦堰铺设了见方四十的青石板,让我行走稳当。这样,因堰宽种菜面积减少了,为弥补不足,我又增加了十五个泡沫箱子用来种菜。今年我在菜园种了西红柿、黄瓜、茄子等主菜,还有长期种的油菜、生菜、孔雀菜,以及美味可口的秋葵,就连韭菜也有一席之地。辣椒的根系较小,全部安排在泡沫箱中,盆栽的菜我选择了樱桃番茄。

夏天来临,艳阳高照,植物生长旺盛。花栏墙上绽放的三角梅引人注目,与池中的各种萝卜牡丹,遥相呼应;花色不同的月季,多姿多彩,随风舞动,朵朵绚丽夺目,不时散发出香味;花池周边的矮牵牛花,常开不谢。园中的菜,长势喜人,不是悄悄地开花,就是偷偷在结果。特别是黄瓜步入盛果期时,只要勤于浇水,以充足的水分做保证,天天有收获。油菜、生菜、孔雀菜等叶型菜,生长很快,我采取间边吃的方法,只要勤劳,时间抓得紧,每年至少可收三茬。苦瓜生长强势,黄色的小花、绿色的果实,挂满长蔓,随着蔓的生长,要不断地按意愿进行梳理、摆放、捆绑……只要有人走进大门,各种花卉蔬菜尽收眼底,给人以美的享受。

自己种的菜,不仅叶绿果肥、鲜嫩味美,更重要的是让人吃得放心,因为它是真正的无公害蔬菜。就连除虫害我也不使用农药,用的是土制旱烟水等,所施肥料全部是优质农家肥。早在去年大地封冻前,深翻地时,我就施足了底肥。这样经过长时间的沤制,不但对幼苗生长没有影响,而且可防止土壤板结,利于蔬菜的生长。来年定苗后,又按时追上肥料。每次浇水时,又掺上经过发酵的羊粪水。所产之菜,无论是哪个品种,养份都富足有余。街坊四邻、亲戚朋友来了都不会空手而归,你摘把辣椒,拔把小葱,他采几条黄瓜、掰些油菜。身体不好出不了门的老友,我会登门相送。有的则是手机呼叫来取……特别是我的老伴,总是热情地邀请街坊邻里来走走看看,并采摘苦瓜、樱桃番茄相送,略表主人心意。

我的温馨小院,受到了许多人的称赞。在赞扬声中,我总是傻傻微笑,孩子们说老爸像个孩子。是的,孩子们说得没错,付出就有回报,特别是能和大家共享自己的劳动成果,内心总感觉热乎乎、乐滋滋的。

有不少老同志不解地问我,你年事已高,儿女们又都孝顺,为啥不坐下来安享晚年,究竟图个啥? 我的回答只有两个字:乐趣。这也是我的养生之道。



·随笔·

当养生遇见千年音律

◆王美华



情绪本身就是最珍贵的养生良方。和谐的音律如同无形的手,梳理着纷乱的心绪,让被生活揉皱的灵魂在共鸣中重新舒展。这正印证了中医“百病生于气”的古老智慧:情绪的河流畅通了,健康的基石才稳固。

千年中医文化博大精深,五音疗法的当代流行,回应了现代人对调和阴阳、平衡身心的内在渴求。当古老的宫商角徵羽在现代耳机里流淌,其价值不仅在于可能带来的生

理调节,更在于那一刻的凝神谛听本身——那是一种主动的抽离,一次有意识的回归,一种对当下自我存在的确认与抚慰。

让中医智慧真正融入现代生活,需要当代人秉持一份审慎的温情与理性的热忱。我们不必苛求每一个音符都立竿见影地作用于特定脏器,却可以珍视它为我们打开的那扇门——那扇通往内在宁静、引导情绪自然流淌的门,聆听自己内心深处对平衡、和谐与自在的渴望。

当我们在繁忙的间隙,为自己选择一段契合心境的旋律,无论宫商角徵羽,都是在以最温柔的方式实践一种养生哲学:养生即养心,养心在养情。愿我们在每一个认真聆听的当下,为身心寻得安顿之所。

·探秘·

野性与诗意

◆杨秀琴

晋西北的管涔山麓间藏着两条通向大地秘境的脉络。一条是蜿蜒盘旋的旅游公路,如山谷里的一条深色绸带,连接起神池、五寨与宁武的千年故事,把芦芽山的苍翠、汾河源头的清冽、万年冰洞的奇特、情人谷的浪漫,都串成一幅幅流动的画卷;而另一条隐于山林的神池国家登山步道,更像是从天上遗落的诗行,几十公里的高低起伏间,藏着神池人与自然对话的古老智慧。

这条步道从诞生起便带着传奇的色彩——它是北方大地上第一条符合国家标准徒步路径,如同文明延伸在田间沃野,将管涔山的护林古道、村民足迹踏出的小路重新编织成一条美丽的通道。俗话说,“天有时,地有气,材有美,工有巧”,步道的设计者深谙此道,以生态为笔,让每一级木质台阶都契合神池南山山势的纹络,草木相伴相得益彰。当钢筋水泥在都市疯狂蔓延时,这里的每一步距离,都蕴含着“取之有时,用之有度”的巧妙哲思。

站在海拔1800多米的山脚下,群山如碧色屏风,将喧嚣隔绝在外面。“神池国家登山步道”的标牌,像一枚镌刻

着邀约的青铜印章,唤醒了每个人心底沉睡的野性。木栅栏与长椅,是南山给予跋涉者的温柔赠礼。在登山累了的时候,可稍作休息。行与止在此刻也产生出哲学的命题:进,是向未知的勇敢叩问;退,是对自我的审慎观照。而山风掠过草甸的低吟,最终都化作前行的鼓点——正如《道德经》里所言“上善若水”,真正的勇者,应该懂得顺应自然的指引。

每一次踏上木栈道,感觉时光仿佛倒转,这里成了传说中千年前的茶马古道。木阶如琴键铺展,每踏一步都在弹奏光阴的韵律;绳索与吊桥,展示出人与自然达成的协议,既保留了野性的魅力,又增添了可触摸的温度。沿着步道逐渐深入,山势愈发巍峨,登临金山梁的高处时,极目远眺,云雾在山腰翻涌,似给苍翠的群山系上了洁白的丝带。

俯身可见,芳草如茵铺展成无边的绿毯,黄的、紫的、红的各色野花点缀其间,宛如繁星布满天际。蒲公英轻盈的绒球在风中起舞,野百合摇曳着洁白的花瓣,诉说着山间的浪漫。松柏挺立,粗壮的枝干撑起一片片树荫,斑驳的树影,在地上交织成一幅幅动感

画面。阳光透过枝叶的缝隙洒落下来,在步道上投下细碎的金斑,随着山风的吹拂,光影跃动,仿佛在演奏着一曲曲灵动的乐章。指尖抚过粗糙的树皮,感受着千年岁月的纹路,那是时光沉淀的印记,亦是生命顽强生长的有力见证。

行至高山草甸,眼前铺开《敕勒歌》里“天苍苍,野茫茫”的无限壮阔;经过原生态村落时,又恰似穿越到陶渊明笔下“暧暧远人村,依依墟里烟”的醉人王国。散落在步道旁的百年古树,树皮上每一道裂纹,都是岁月的题诗,让人忽然懂得,所谓永恒,不过是自然从容生长的模样。

最动人的风景,往往在行走的间隙,忽然浮现。当汗水浸透衣襟时,山风送来了清凉;当疲惫席卷全身时,转角遇见的小野花,正肆意绽放。步道上的每一次驻足,都是与自己的坦诚相见;每一次攀登,都是对生命韧性的重新丈量。

暮色降临时,回望蜿蜒的步道,它在晚霞中泛着琥珀色的光芒,这条山径似乎已超越了现实而存在。它是连接古今的时空隧道,让现代人感悟先民“天人合一”的智慧;它是丈量生命的标尺,让人高低起落间,参透得失;它更是一面明镜,照见我们内心深处对自然最本真的渴望。

踏上神池国家登山步道,追寻内心的纯真,在山间与自己相逢,就会看见最美的风景。