



桃之夭夭

张国民(作者单位:公交集团保修分公司)

## 福临镇的春天

■宋政玲

隆冬的寒意尚未完全褪去,正月的长沙已漾开丝丝春意。友人相邀,共赴长沙县福临镇,赴一场美丽乡村的春日之约,探一段红色故里的忠诚之旅。驱车出长沙城北,一路向北,城市的高楼渐次远去,喧嚣浮躁被车窗隔绝在外。视野骤然开阔,天更高更远,云更轻更淡,道路两旁的树木抽出新嫩的枝芽,带着早春独有的生机与活力。过安沙,入福临,沿途的景致愈发清新,稻田连片,屋舍错落,田园风光扑面而来,仿佛闯入一幅徐徐展开的水墨田园画卷。

行至一处,路牌上“陈树湘故里忠诚之路”几个大字赫然入目,苍劲有力,庄重肃穆。友人笑着说:“既到福临,便从这条忠诚之路走起,不负春色,更不负忠魂。”我原以为,这不过是一条寻常的乡村步道,是美丽乡村建设中随处可见的观景小径,供游人踏青赏花、休闲漫步。可当脚步真正踏上步道的那一刻,才知道自己错得彻底。一脚踏入的,不是简单的田园风光,而是一片无边无际、波澜壮阔的金黄花海。正月未尽,多数花木尚在沉睡,可福临镇的油菜花,却迎着春风肆意绽放,仿佛积攒了一冬的力量,只为在这个春天,献给这片土地最热烈的浪漫。

忠诚之路依着田埂蜿蜒曲折,像一条金色丝带,串联起整片金黄的海洋。油菜花田一望无际,一畦连着一畦,一片接着一片,从脚下的阡陌小径,一直铺展到远处连绵的影珠山脚下,铺天盖地,浩浩荡荡,撞得人满眼都是明亮的暖黄。这金黄,不同于牡丹的雍容华贵,不同于玫瑰的娇艳妩媚,它是质朴的、厚重的、充满生命力的,是大地最本真的色彩,是乡村最动人的妆容。春风拂过,花浪层层起伏,随风摇曳,像是大地在轻轻呼吸,又像是千万花儿在低声私语,诉说着春日的美好,诉说着这片土地的故事。空气里弥漫着淡淡的花香,清甜、温润,不浓不烈,却丝丝缕缕沁入心脾,涤净心底的尘埃,让人不由得放慢脚步,沉醉其中。

脚下的沥青步道平整光洁,是美丽乡村建设为村民与游人铺就的幸福路。行走其间,目光所及,皆是悠然自得的田园图景。偶有农人扛着锄头,踏着悠闲的步子从田埂上走过,衣襟朴素,步履从容,没有城市人的匆忙与焦虑,只有与自然相融的安然与平和。见到我们这些外来的游人,他们不会刻意寒暄,只是微微颌首,露出一抹淳朴的笑容。那笑容干净、澄澈,像早春的暖阳,温暖而没有杂质,是福临人最真实的样子,是这片土地滋养出的善良与豁达。

沿着步道缓缓前行,每隔一段距离,便矗立着一块醒目的标牌,上面镌刻着陈树湘烈士的生平事迹,文字简洁朴素,却字字千钧,撼人心魄。陈树湘,这位从福临镇走出的铁血英雄,中国工农红军第三十四师师长,在惨烈的湘江战役中,为掩护中央红军渡江,率部浴血奋战,身陷重围。弹尽粮绝之际,他负伤被俘,却宁死不屈,在被敌人抬往长沙途中,趁敌不备,毅然从伤口处掏出肠子,用力绞断,壮烈牺牲,年仅29岁。“断肠明志,绝对忠诚”,短短八个字,道尽了英雄的铁血丹心,写尽了共产党人的信仰与气节。我静静地站在标牌前,指尖轻轻拂过文字,眼前却仿佛浮现出当年战火纷飞、硝烟弥漫的战场,浮现出英雄浴血奋战、视死如归的身影。远处的影珠山巍峨耸立,沉默无言,却像一位历史的见证者,守护着这片英雄的土地,铭记着英雄的忠魂。这一刻,我终于深刻懂得,这条名为“忠诚之路”的步道,从来不是后人刻意赋予的虚名,不是为山水增添的装饰,而是这片土地与生俱来的精神底色,是从英雄血脉里生长出来的信仰之路,是福临镇融入骨髓、融入灵魂的血脉。

漫步间,我们在花田边遇见一位正在割草的老人。老人头发花白,精神矍铄,动作麻利,脸上洋溢着笑容。我们上前攀谈,老人热情地与我们拉家常,言语间满是对家乡的热爱,对如今生活的满足。老人说,他祖祖辈辈都生活在福临镇,守着这片土地耕田种地,过了大半辈子清贫的日子。如今不一样了,国家大力建设美丽乡村,福临镇依托陈树湘故里的红色资源,打造红色旅游与乡村旅游融合发展的特色品牌,修路、造景、整治环境,昔日的乡村旧貌换新颜,变成了远近闻名的美丽乡村。老人的儿子和儿媳,趁着乡村旅游的东风,在镇上开了一家农家乐,主打农家菜、田园体验,每逢节假日,游人如织,生意十分红火。家里的日子越过越红火,衣食无忧,安居乐业,老人却闲不住,每天都要来花田边转转,割割草,活动筋骨,看着眼前的花海与新路,心里比吃了蜜还甜。当我们问起老人是否知道陈树湘烈士时,老人的眼睛里亮了起来,语气里满是崇敬与自豪:“怎么会不知道!陈师长是我们福临的大英雄,是我们湖南人的骄傲!我们福临人,从小听着英雄的故事长大,从小就知,今天的好日子,是英雄们用生命换来的。”老人伸手指着忠诚之路的远方,笑着对我们说:“你看现在多好,路修好了,花种好了,房子收拾得漂漂亮亮的,全国各地的人都来我们这里看花,缅怀英雄。春天看油菜花,秋天看红枫叶,还有老屋子、老巷子,处处都是风景,我们老百姓的日子,过得比油菜花还香甜!”顺着老人手指的方向望去,白墙黛瓦的民居错落有致地掩映在金黄的花田间,没有刻意的雕琢,没有奢华的装饰,简简单单,却温馨动人。一缕缕炊烟从屋顶袅袅升起,不急不慢,悠悠荡荡,融入春日的晴空里,那是人间温暖的烟火气,是岁月静好的模样。

这一刻,福临镇的春天,在我心中有了最完整、最动人的模样。它是一半春色绚烂,一半红色厚重;一半花海烂漫,一半忠魂不朽;一半游人欢笑,一半烟火安然。红色历史与金色春光,英雄壮志与百姓安康,先烈牺牲与今朝幸福,在这里完美交融,相得益彰,没有丝毫违和,只有直击心底的温暖与感动。百年前,英雄们抛头颅、洒热血,为守护这片山河浴血奋战,用生命换来了家国安宁;百年后,我们在英雄用生命守护的土地上,赏春日花海,品人间烟火,过着安居乐业、幸福美满的生活。当年血染的忠诚之路,如今开满了金灿灿的油菜花;当年满目疮痍的山河,如今变成了春满大地、国泰民安的盛世图景。

在这里,我们缅怀英雄,感悟忠诚;在这里,我们欣赏春色,拥抱自然;在这里,我们体味烟火,读懂幸福。春风拂楚湘,初心映山河。值此丙午新春,恰如我正月赴长沙福临镇之行——路忠诚之路,赏春色,忆英雄忠魂,品烟火安康,所见所感,皆为心底最滚烫的告白,亦是对这片红色热土最深情的礼赞。

(作者单位:中铁六局国际事业部)

## 在山水间感受多彩贵州

■杨雨辰

贵州,这片神奇的土地,山清水秀,风光旖旎,更有着丰富多彩的民族文化。在这次贵州之旅中,我参观了黄果树瀑布、大小七孔、千户苗寨等地,亲身感受了少数民族文化的独特魅力,也深刻体会到了民族团结的强大力量。

刚到黄果树瀑布景区,那震耳欲聋的水声就如战鼓般轰鸣,让人心潮澎湃。瀑布从高处倾泻而下,如银河倒挂,气势磅礴。站在观景台上,看着洁白的水雾在阳光下折射出绚丽的彩虹,我不禁为大自然的鬼斧神工而折服。黄果树瀑布不仅是贵州的一张名片,更是各民族共同守护的瑰宝。各民族在瀑布的滋养下,共同生活、共同进步,用他们的智慧和勤劳书写着民族团结的篇章。他们尊重自然、敬畏自然,在保护生态环境的同时,也传承着自己的民族文化,让这片土地充满了生机与活力。

大小七孔的山水之美,宛如一幅精美的画卷。清澈的湖水、奇特的喀斯特地貌,让人流连忘返。游览途中,我了解到瑶族人民世代居住在这片山水之间,他们与当地其他民族相互尊重、相互帮助,共同守护着这片美丽的家园。不同的民族在这里共同生活、共同劳作,相互学习、相互交流。在瑶族的节日里,其他民族的同胞也会前来祝贺;在遇到困难时,大家也会携手相助、共渡难关。这种民族情谊就像大小七孔的山水一样,清澈而深沉,源远流长。

当夜幕降临,我来到了千户苗寨。走进苗寨,我仿佛穿越时空,来到了一个充满神秘色彩的民族世界。远远望去,那层层叠叠的吊脚楼在夜空中闪烁着点点灯光,宛如一座璀璨的星空之城。这里不仅保留了传统的苗族文化,如吊脚楼建筑、银饰工艺、歌舞表演等,同时也融入了现代的旅游发展理念。当地的苗族人民通过发展旅游业,将少数民族文化展示给世界,让更多的人了解和喜爱苗族文化。在与游客的交流中,当地人不仅传承和弘扬了自己的民族文化,也增进了与其他地区的交流与理解。大家在交流中相互学习、相互借鉴,共同推动文化的繁荣与发展。

在贵州的深山里,我还体验了白裤瑶族的独特文化。白裤瑶族是一个古老的民族,他们热情好客,身着特有的服饰,头戴精美的头饰,随着鼓点的节奏,为我们表演了传统舞蹈。那强烈的节奏和独特的舞姿,让我感受到白裤瑶族人民对生活的热爱和对文化的坚守。

在贵州这片多民族聚居的土地上,各民族相互尊重、相互包容、相互学习,共同创造了一个和谐美好的家园,用行动诠释了民族团结的真谛,让我深受感动。我期待着再次踏上这片神奇的土地,继续感受多彩贵州的魅力。

(作者单位:北京燃气三分公司)

## 北京有多少座山

■海纳川

北京有多少座山?曾经有人统计,北京有名气的山,2200多座。其中海拔超过1000米的高峰,则有330多座。

北京市地处华北平原西北隅,地势西北高、东南低。地形的特点是山地多、平原少,北部为低山区,东南部是缓斜的平原,其中山区面积约占61%,平原面积约占39%。西部为西山属太行山脉,北部和东北部为军都山属燕山山脉。

两座山脉在南口关沟相交,形成一个向东南展开的半圆形大山弯,人们称之为“北京弯”。它所环绕的,就是北京小平原。所以宋代文学家范祖禹在《幽州记》中说:“幽州之地,左环沧海,右拥太行,北枕居庸,南襟河济,诚天府之国。”

北京最中心的山,当属景山,又称万岁山、煤山。说它是山,其实不是天然形成,而是堆积而成。金朝建国时,把开凿北海(西华潭)的淤泥,在此堆成“青山”。元朝修筑元大都时,又在上边堆了一层,成为皇城御园。到明朝修建皇宫,再把元朝宫殿的废墟堆了上去,名为万岁山。1655年(清顺治十二年),更名为景山。

北京的城内,还有三座山。一座是位于北海公园内的白塔山,又称琼华岛,“琼华”寓意为华丽美玉,象征仙境宝岛。另一座是西部的石景山,这里有新石器时期人类活动痕迹,明代称之为“燕都第一仙山”。还有一座是东部的九龙山,原有一个土岗,元代挖通惠河时,把很多的泥土堆在这里。古籍中描述:“高数尺,蜿蜒徐中,势如龙。”

再说,就是香山和西山了。在北京所有的山脉中,香山是最幸运者之一。1186年,金代皇帝就在这里修建了大永安寺和行宫。后经历代扩建,到乾隆十年(1745年),定名为静宜园。若高为山,林茂为园。香山既是一座山,又是一个园。后来,香山红叶又成为北京的一张名片。

位于北京西山的玉泉山,虽然纵深只有1300米,主峰海拔100米,但迤迤南北,六峰连缀。山中奇岩幽洞,小溪潺潺,清泉活水,又有乾隆赐封的“天下第一泉”,成为风水宝地。还有颐和园里的万寿山,山以园贵,园以山显。山是千万年的山,园是几百年的园。

北京的十大高峰,分别是门头沟区的东灵山,海拔2303米;延庆区的海陀山,海拔2241米;横跨门头沟区和房山区的百花山,海拔1991米;与百花山相邻的百草畔,海拔1983米;门头沟区的老龙窝,海拔1649米;门头沟区的清水尖,海拔1528米;门头沟区的妙峰山,海拔1291米;密云区的云蒙山,海拔1414米;北京段密云区雾灵山,海拔1700米;怀柔区与延庆交界处的黑坨山,海拔1534米。

北京的山,有三个明显的特点。一是长城牵手万座山。万里长城北京段,全长520.77公里。可谓山连山,峰连峰。二是山清水秀迷人眼。有山就有水,有水就有山,水绕山流,山立水边,交相辉映,春意盎然。三是名人遗迹遍山川。邹衍、陈子昂、李白、高适、王阳明、林则徐、顾炎武等,数不胜数。

(作者单位:北京城建集团道桥公司)

## 玉兰花香

■杨瑞芳

又是三月  
风轻拂过眉梢  
我便又想起故乡老屋门前  
那株亭亭而立的白玉兰  
是母亲在我七岁那年  
亲手栽下的  
树干不算粗壮  
却深深扎进青石板的缝隙里  
一站  
便是半个多世纪的光阴

故乡的春天  
带着一丝微凉的清寒  
玉兰从不等绿叶相伴  
光秃秃的枝丫上  
一夜之间  
便开满莹白如玉的花盏  
像盛满了月光  
又像落了一身雪

花瓣厚实温润  
在清晨的阳光里泛着柔光  
像母亲深夜纳鞋时  
指尖轻轻抚过的棉絮  
柔软干净带着暖意

那淡淡的幽香  
能漫过矮墙飘过巷口  
混着炊烟的温柔  
裹着老井的湿润  
一缕一缕  
轻轻钻进每一扇窗

原来故乡从不是一片土地  
而是母亲鬓边染白的霜雪  
是玉兰树下静静流淌的岁月  
是藏在每一缕花香里  
再也回不去  
却永远不会淡去的牵挂  
(作者单位:郑州铁路集团公司)

## 自律给我自由

■盖爽

参加工作20年,我一直是微胖界的常客。减肥多次,反弹多次,“管住嘴、迈开腿”人人会说,长期坚持却难如登天。多年习惯根深蒂固,想要脱胎换骨,从来不是靠决心,更要靠毅力与科学。直到我先生从170斤减至130斤且保持数年,湿疹、过敏、脂肪肝不治而愈,深深震动了我:中年减肥,并非不可能。

从2025年6月开始,130斤的我也走上了减肥之路。首先要动起来,我每天不到6点起床,户外运动5公里,每周保持4次以上的频率。说起来容易做起来难,没几天就浑身酸痛,早上醒来真不愿意起身穿衣。但决心驱使我不做过多的精神内耗,用意志驱动身体。正如村上春树在《当我谈跑步时,我谈什么》一书中所说:“身体是极其事务性的体系,只有耗时费力,断断续续地具体地给它痛苦,它才会认识和理解这信息,才会主动地(也许不能这么说)接纳给予它的运动量。”

日复一日,我跑过亮马河的街区,跑过大使馆,看每日喷薄欲出的朝阳,看霞光洒满大地;看路两边高耸的白杨,姿态挺拔,把绿荫馈赠给来往的行人,枝叶深处闪出晨光;看同为跑者的外国友人,目光刚一触及,她已经在冲我打招呼,我马上笑着回应。路上,有安闲遛狗的老人和匆匆骑行的中学生;有外卖小哥搬运货物,有环卫工人不紧不慢地扫地……在双腿交替向前的痛苦喘息中,我磨练了心智和体力,也看到了平时不曾留意的城市图景。

清晨是那么宁静,道路是那么宽广,空气是那么新鲜,人们是那么安然自得——似乎这一切都是为晨跑者准备的盛宴。跑过其中,平时的焦虑、烦躁和不安都随着汗水烟消云散。

终于有一天,我咬牙跑完了10公里。尽管过程磨人,但好像也没有那么难:突破一个个极限,告诉自己再坚持一下,那个极限就过去了,身体就会舒服起来,又可以多跑一些路。

除了跑步,我还穿插游泳,以此舒缓紧张的肌肉。此外,每天抽空做些俯卧撑、深蹲之类的力量训练,每次只需要几分钟,在办公休息的间隙就可以完成——既舒缓了工作的疲劳,也能锻炼出强健的肌肉,提高基础代谢。

“三分练,七分吃。”与运动相

比,管住嘴似乎更难。多年来,我深陷情绪性进食的苦恼,总会在无聊烦闷时不由自主地想吃东西,特别是糖油混合物、油炸食品这类不健康食物。如果不控制饮食,每日的辛苦运动其实收效甚微。我查阅了科学饮食减脂的相关书籍,戒糖限盐,杜绝甜食、饮料和油炸食品,将主食的三分之一替换为粗粮,每天多吃蔬菜,午餐尽可能自己带饭,晚餐则少吃一口是一口。更为重要的是,我刻意锻炼自己的“空腹力”:在周末两天尝试“16+8”轻断食,享受饥饿的状态,让这两天成为一周中的黄金减脂日。当人少食时,心灵也同步得到净化,正如古人通过斋戒来修炼心智。

我的减肥之路十分漫长。开始的半个月里,体重纹丝不动,甚至略有上升;而当体重终于艰难地下降一两公斤后,又会面临长达半个月甚至一个月的“卡称”。内心的崩溃可想而知,此时唯有坚持。我们不是明星,没有专业的减重团队,还要上班、带孩子,时间有限,日程满满。不能靠饿肚子追求暴瘦,也没有大块的时间突击训练,只能做时间管理的大师,通过科学的方法循序渐进,积跬步以致千里。每一个奔跑的清晨,每一个空空的傍晚,每一个能动一动就马上站起来的工作间隙——最终让我在半年之后减重20斤。周围人都说我变精神了,衣服小了一个尺码,曾经略高的血压、血脂也回归正常。

KEEP的广告语是“自律给我自由”,我一直不太明白其中的哲理——自由到底是什么呢?真正的自由不是随心所欲,而是源于对欲望的理性控制;当一个人通过自律摆脱了冲动、懒惰或短视的束缚,便获得了选择长期价值的自由。

过去的我被美食牵着走,而现在的我在七分饱时果断放下筷子,让大脑去慢慢接收“我已经饱了”的信号;我会在想偷懒时换上跑鞋,拿起游泳包,在运动中构思文章、思考工作中的很多事情。身体加速释放的血清素和多巴胺,让我获得更多的“人间清醒”,让生活更有章法。

自律如一位老友,陪我打赢这场身心重塑的持久战。那些曾经难熬的时刻,如今都化作生活的确定性。我相信,坚持自律,我将解锁更多自由,在时光里遇见更舒展、更闪耀的自己。

(作者单位:北京建工研究院)