

漂流在百里长廊上的风景

□李素华

从秦岭到古凤州，车行百余里，移步易景，人们亲切地称之为“百里生态长廊”。一路的风景晨昏不同，昼夜不同，阴晴不同，四时不同。

时值隆冬，苍黄的山脉，消瘦的河流收拢了往日的张力，静默在百里长廊里，在谋划？在蓄势？在酝酿？不可而知。那山山岭岭，沟沟壑壑渗透出来的肃穆气氛，却弥漫在长廊的村村落落。长廊两旁的房屋，一例白墙青瓦彩色门窗，在阳光下鲜亮洁净。屋顶两侧砌着两层上翘的屋檐，这是古道民居的标志。院子大小形状相似，或挂几串黄生生的玉米，或放一辆闲适的架子车。院子里静悄悄的，很少有人活动。这里的人们与山水息息相通，山河静默的时候，他们也像乖巧的孩子，偎依在大山的怀抱里，静待暖春的来临。

下雪的时候，威武的山，闲散的石，温顺的草，都被雪覆盖得一灿儿白，高大的乔木，变成了冰清玉洁的美人，摇摇曳曳的在风中曼舞；低矮的灌木，一丛丛，一簇簇，如圣洁的雪莲，如幽香的玉兰，大小小，密密麻麻盛开在跌宕起伏的山坡上。尘世的

时值酷暑，久闻秦岭深山是纳凉的好去处，携妻儿、呼朋唤友一行数人乘车离开喧闹的市区，一路南行，进入苍山翠柏，林荫掩映的秦岭山中。从凤县县城向东南方向行五十余公里，下车翘首四望，群山环绕之间，一峰独秀，掩映于云山雾海之中，仙气飘渺，一座宏伟的山门呈现眼前，高高的门楼，上书“紫柏山”。

欲知其详，还得入得山中，方可体验其中之奥妙。步入山门，徒步四五里，到达主峰脚下，仰头翘望，山峰陡峭入云，似无路可走，根据路标牌提示方向，前行数十步树荫间隐现一条崎岖小道，拾阶而上，前有“觅仙桥”、“药王洞”，山路实在难行。羊肠小道仅容两人插肩而过，一侧是褐青色的石壁，一侧是绿树草丛覆盖的深不见底山谷。回头之间刚才进门前的群峰尽收眼底，未到山顶便已有“会当凌绝顶，一览众山小”的感慨。

踏上石阶，随着浩浩荡荡的登山大军，怯生生的一步步往上爬，上行约百米，一左一右出现两个岔路口，笑问下山的游人，细看路标方知，向左上是观音洞，向右上路经龙王洞，可直抵峰顶。路越走越湿，石缝间不停滴着水滴，听下来的人说，上边刚下过雨，道路湿滑，上去容易点，下来可就困难了，登上龙王洞，放眼山下峰峦叠峙，绵延不绝，闲云游荡山间，断壁奇石，恰似鬼斧神工，令人无不称奇。

龙王洞中的“溶洞”奇观是紫柏山的另一奇异景观的代表。“溶洞群”是紫柏山另一奇特景观，分布极广，洞内有碳酸钙沉淀物形成的钟乳石、石笋、石柱、石瀑、石花、石幔等多种形态，有的溶洞内还有流量较大的地下暗河，河水清冽碧透，在洞中形成水潭、水帘瀑布等奇异景观。

踏着泥湿的山道，又上行几十米，考虑带小孩很不安全，只能悻悻而下，失去登顶一览天坑的良机，虽未极顶，但身临海拔 2538 米主峰之中，其挺拔俊秀，直插云天，翠衣披身，云遮雾罩，烟环霞绕的身姿。山中众多峡谷，有的坡陡峭俊秀，气势磅礴，极具雄险；有的谷地深邃曲折，寂静幽美。石崖亦为一常见的典型山地景观，石崖多踞峰顶或峡谷，壁立千仞，凌空崛起。有的犹如刀斧劈就，视之胆寒；有的如巨幅水墨画，气势恢宏，常有云雾缭绕，时隐时现，却已令人留恋不已。

游在凤县

喧嚣，都被这银色的世界过滤得纯净、安详、惬意了。

如果说冬天的百里长廊像一幅写意画，那么春天的长廊就是小学生的水彩画了，画中主角是春花。初春时节，从车窗望去，山还是那副苍黄的模样，树木虫草多数还在倦睡，只有野杏花、野桃花、野梨花这儿开一团，哪儿开一片，鲜亮耀眼。这些花，点破了冬日的苍凉，传来了万物复苏的气息。乘车疾驶在这样的长廊里，如同行走在希望里。

阳春三月，长廊鲜嫩绚烂。在春和景明的天气乘车出行，那一路的春花会把你沐浴得神清气爽，乐不可支。透过车窗望去，绿油油的麦田，绿生生的树林联成了一幅高低不同、深浅不一，层次分明的绿色背景。背景上，一树树家桃花如火如荼，鲜艳夺目。那拥挤的红色，奔放的气息，撩拨着你每一根神经，使你不由自主地绽放笑容，跟着桃花一起美丽。白灿灿的家梨花，如雪如云，匆匆地从你的眼前滑过，使你美丽的同时，又平添了几分清纯之感。这一红一白的花与农家小院洁白的墙壁，青色的的砖瓦，朱红门窗，整洁的院落，嫩



云雾莲花峰

柏雨果 摄

掠过拥挤的高速路，翻过险峻的秦岭，穿过层林尽染、层峦叠嶂的群山，驶过清澈见底、树影掩映的小河……终于到了被誉为“水韵江南”和“中国最美小城”、以人造月亮和凤凰湖 185 米高的喷泉而著名的小城——凤县。

与关中相比，凤县多了几许水乡的妩媚和妖娆。这里的山很绿、水很清，风儿轻柔的拂过人们的脸庞，很舒服。

这里是羌族的发源地，他们正在嘉陵江畔打造石头羌寨景点，样式别致古朴。与石头羌寨毗邻的是以杜鹏程的《夜走灵官峡》而闻名的灵官峡。杜老的那篇堪称经典的文章整篇被刻在峭壁上，辅以人物情景浮雕，旁边的音响不断地朗诵着我们耳熟能详的《夜走灵官峡》。

最美的是凤县的夜景，凤县县城四面环山，中间拥着凤凰湖，夜幕降临，四周

美丽的凤县

□吴雨涵

我的家乡在水韵江南、七彩凤县。凤县的山美，翠绿的群山连绵起伏，有高有低，与湛蓝的天空相接，鸟儿在树林里自由的飞翔，月亮湾和凤凰山上还修建了游乐场、亭子和嫦娥奔月的雕塑。

凤县的水美，圆锥似得丰禾山下有一条美丽的嘉陵江，江水很清澈，在山间弯

绿的树木一同组成了一幅幅明丽，鲜活、恬静的田园之景。时过一周，梨花桃花谢了，苹果花又闪亮登场了。绿叶白花，一大片一大片的，清新清丽，繁茂盈实。如果步行到果园，那峰吻蝶恋的喧闹，那浸心润腑的花香，一定会勾起你对红艳艳的果子无限遐想。这样的景，看一眼都是甜的。可是坐在行驶的车上，只能一瞥而过了。在这样的景中行进，你能说世间没有陶渊明笔下的桃源吗？

暮春时节，公路两边的村落地里泡桐花开得雍容华贵，如一团团紫色的梦悬浮在村落上空，弥漫着祥和的气息。路边的浅草里，散落着地蒲公英的黄色小花，星星点点，闪闪发亮，把春的喜气，飘给每一个生命。山更加油绿而润泽，润得人心如饮琼浆，直想伸手摸一摸山那润润的肌肤。路旁河边的树也不像是树了，成了一团团绿色的火焰，那一片片叶子，滑溜溜，美滋滋地在春风里招摇，好像让所有的生命都来享受它重生的快乐。在这一廊鲜嫩的绿色里，一路的春花如一帘幽梦摇曳在欣赏者的眼波里，即使垂暮之人也想在春天里唱歌。



云雾莲花峰

柏雨果 摄

七彩凤县

□长河

山上星星点点的 LED 灯亮了，最高山头上的人造月亮也亮了，次第变换着满月 and 上弦、下弦月。九点，音乐喷泉开始了，凤凰湖的水在飞溅、在跳跃，直插云霄的水柱在喷薄，水柱上激光打上的字句清晰可见。水雾弥漫，乐声轻柔。来到山颠的月亮湾，仰俯皆是月亮，一个在天上，一个在山上。从月亮湾俯瞰金碧辉煌的凤县县城，灯火阑珊，虚无缥缈，自己已经置身于凡间之外了。

凤县的紫柏山基本上是原生态，景色也以纯天然为主，少了人文的痕迹。云雾缭绕的山上，有陡峭狰狞的峭壁，茂密繁盛的树木，还有红的、黄的一树树色彩在满眼的绿色中彰显着深度和层次。山路上

美丽的凤县

弯曲曲的流向长江，江心有一座亚洲第一高音乐喷泉，两岸是三公里长的观景平台。凤县的夜色最美，到了晚上，天上有一轮月亮和无数颗星星，山上也有一轮太阳能明月和成千上万颗闪闪发亮的人造星星。嘉陵江两岸的灯五光十色，造型各不相同，有一条巨大的长龙、一只美丽的凤

“八项规定”顺口溜

□赵正卿

清风扑面十八大，八项规定众人夸；

中央领导做表率，各级作风转变快。

调查研究下基层，形式主义要严禁；

轻车简从不迎送，基层群众最欢迎。

会议活动要精简，一般会议要严控；

空话套话不要讲，庆典剪彩不出场。

文件简报减数量，改进文风没商量；

垃圾文件少下发，没有内容不准发。

出访活动要规范，陪同人员靠边站；

乘坐车辆有规定，华侨华人不迎送。

警卫工作要改进，联系群众心为民；

交通管制要少搞，封路清场瞎胡闹。

新闻报道讲价值，是否报道看效果；

领导活动确需报，字数时间不要长。

文稿发表有规定，个人著作少发行；

不发贺信和贺电，禁止题字戴高帽。

勤俭节约是法宝，廉洁从政须遵守，

住房车辆按规定，严格执行不超标。

改进作风事不小，各级抓促决心大；

踏石留印有力度，抓铁有痕劲头足。

八项规定记心间，转变作风见行动；

自从规定出台后，作风建设有成就。

各级干部作风变，千群努力齐心干；

举国上下谋发展，小康目标定实现。

凤县八景

铺满了柔软的枯叶，秋风吹过，落英缤纷……。山顶上分不清是云、是雾还是雨，树枝、叶尖上晶莹的挂着亮晶晶、凉冰冰的水珠，在风里摇曳、滚落。

凤县的小吃众多，以热面皮和菜豆腐最为好吃。坐在热闹的小街市场里，一碗冒着热气的热米皮端上了桌，薄薄的米皮，一些切好的苞苞菜，盛满的香汤，油泼的辣子，吃的人脾胃顺畅，再佐以浆水菜点出的菜豆腐，会让你十分惬意。

在阳光明媚的蓝天和白云中轻轻飘落到这个群山环绕的古朴美丽小城，在风雨交加的乌云里疾驶而去，回到喧嚣的城市，突然觉得那一抹珍贵的绿、那一湾碧波荡漾的水是那样的让人留恋，真羡慕生活在那里的人们，青山绿水造就了一方神奇的土地。

有机会，我还会来……
走过，看了，写下。

鳳、还有兔子、大公鸡、小狗，音乐喷泉喷出了 108 米高的银色水柱，大街上人山人海，人们随着音乐跳着羌族舞蹈和江南 style，脸上洋溢着幸福的笑容。

我的家乡很美丽！
我爱我的家乡！
水韵江南、七彩凤县欢迎您！
(作者系宝鸡三迪小学二年级三班学生)

娃娃作家

春季养生七原则

春天万物复苏，阳气上升，人体的五脏六腑蓄积的内热之毒也开始出现春燥，导致肝火旺盛、身体炎症，出现口腔溃疡、咽喉肿痛、便秘、色斑等症状。加上春季天气转暖，人体水分大量流失，天气又阴晴不定，不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定。那春季如何调养才能防病强身呢？

1、饮食清淡消春火
春季人易上火，出现舌苔发黄、口苦咽干等，因此饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水等。

2、辛甘之品助春阳
稍微有一些辛味的东西，如葱、生姜、韭菜、蒜苗等都是养春气的食物。唐朝的《千金方》里有一句话叫做“二三月易食韭”。吃这些食物对于人体春季阳气生发很有好处。

3、少酸增甘保脾胃
中医认为，春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，宜适当食用辛温升散的食品，而生冷粘杂之物则应少食，以免伤害脾胃，所以春季应该适当多吃些甜味食物，少吃酸味食物。

4、黄绿蔬菜防春困
“春困”使人身体疲乏，精神不振，应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，对恢复精力，消除春困很有好处。

5、细选食物少疾病
春季气温逐渐升高后，细菌、病毒等微生物也开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病。所以在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。

塔菜、芥蓝、西兰花等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素 c，具有抗病毒作用；胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜，富含维生素 a，具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭。

6、胃肠疾病要当心
胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天发作，饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的肉汤、鸡汤、鱼汤、动物内脏和刺激性调味品，因为这些食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀，增加胃肠负担。

7、祛痰养肺保平安
慢性气管炎、支气管炎也易在春季发作，宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物，如枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。

本期主编 田俊雅
秋夏成
本期排版 程 琪