

邂逅通天河

□居幽

邂逅通天河在初春,她还不是最美之时,但少女般的端庄羞涩、绰约风姿,已开始显山露水了。

清晨,推开窗扉,打开户门,扑面而来的空气,清凉、清香、清纯。猛不丁,让人感到一丝寒意,继而是沁人心脾……缓缓地舒展四肢,深深地呼吸着,细细品味这天地之精气,这种感觉是无法言表的,是久居闹市的人难以领略的。

一个人漫步在茂密的氧吧长廊中,一棵棵硕大挺拔的云杉树互挽着枝丫,连成一片绿色的海洋。啾啾的鸟鸣悠扬婉转,不知从哪个树梢上传来,环绕在耳畔,优美动听。走向树林的深处,光的暗淡、林的深邃会让人产生一丝淡淡的畏惧。奇妙的森林世界呀!朝阳缓缓升起,越过高山之巅,把温暖的阳光播撒在通天河的河谷和群山上,近山把身影投送到远山的怀抱,层层叠叠,翠黛

夏日炎炎,我们总考虑如何去避暑,其实当我们思考这个问题的时候,我们从时间上已经错过了最好的旅游圣地—灵官峡。

灵官峡位于凤县县城西南,陕甘交界之处,距县城约 5 公里,峡内谷静幽深,滩清水碧,奇峰怪石更是姿态万千,山泉涧溪抛珠引玉,丹霞地貌红崖斗险,“美女抱琵琶”、“神龟相对”、“石狮跳江”等自然景观令人叹为观止。

起初,进入景区,峭壁上于右任手书的“灵官峡”三字遒劲有力。首先进入传奇历险宫,立即感觉到凉爽宜人。它是运用声、光、电等多种技术手段,结合实物雕塑建设而成的大型主题迷宫。共由 4 大部分组成,即古老传说、大灾难、回到现实、未来虚幻, 25 个场景

可以让人感受人类不曾看到的奇景,古老神话传奇,凤县传说故事,真实历史事件,人类经历过的恐怖景象和灾难以及人类梦想中虚幻的未来。通过声、光、电的绝妙控制,使人有身临其境,如梦似幻的感觉。

其次,我们穿过集声、光、电于一体的惊险刺激的传奇历险宫,惊魂未定就进入地势险峻、道路曲折、植被遮天蔽日的一线天景点。从栩栩如生的十八罗汉塑像下走过,就踏上了在原址上修复的临江古栈道。

凤县地处秦、蜀、陇交界地带,素有“川陕咽喉、秦陇锁钥”之称,自古便为关中、西南两大地区交通要道。境内有连云栈道等 4 条古栈道遗迹,是古蜀道的重要一段。站在栈道上,可以近距离感受古人巧夺天工的技艺和“蜀道难,难于上青天”的艰辛。

最后,我们穿过古栈道,就进入了以“奇、险、秀”为鲜明特色的流珠峡景点,峡内原始生态植被保护完好,动植物资源丰富,国家二级保护植物、享有“松中皇后”美誉的白皮松傲立绝壁,遍布山野,其他珍稀动植物更是随处可见。峡谷中山泉水量充沛,甘冽清甜。在峡谷树荫深处,依稀可见石磨坊、石墙等羌族先民生活遗迹。

这里山高水美,水因林更美,灵官峡四季都有美景。春天,鸟语花香,流水欢歌;夏天,花草满山,姹紫嫣红;秋天,红枫尽染,五彩纷呈;冬天,玉树环枝,银装素裹。由于山高林密的地理特点,形成了“夏无酷暑,冬无严寒”的森林小气候,使灵官峡有“天然空调”、“绿色氧吧”之美誉。

您还有最刺激的灵官峡漂流,它可以为您解决夏日里的炎热,这里是您避暑的好场所之一。

心香一瓣

分明。山谷中蒸腾而起的白雾弥漫着,和天边的云朵渐渐地融为一体。这不正是艺术家们追寻的美丽画卷吗?

在这画卷里,一只千年神龟面向东海,俯卧在通天河潺潺的溪流中,任凭溪水冲刷它千年不化的身躯。据说,这石龟是三千多年前,唐僧西天取经时驮他横渡通天河的那只神龟,因不满唐僧忘记了相托之事便潜入河底,使唐僧师徒连同经书跌入河中。虽说唐僧失信在先,但神龟终因心胸狭隘、忧郁伤神,憋得一口闷气沉入河底,就再也没有上来。

莲花山犹如一座巨大石岭,陡峭挺拔,崖面凹凸不平,历经风雨侵蚀,展现出拟人似物的各种神态,稍作联想,眼前便幻化出无数奇妙的场景来。此时此刻,让想象力展翅高飞吧。继续拾阶而上,目光就会从一道宽约两米的山缝中穿过,置身其中,



石门秀色

悠悠嘉陵江畔
逶迤秦岭深处
百里生态长廊
即将迎来鲜花拥簇
蓝天白云山水之间
一道亮丽的风景线
秦岭花谷令人神往

我的家乡就在最美小城凤县的山水之间,群山像是一个睡意未醒的仙女,披着蝉翼班的薄纱、脉脉含情,凝眸不语。

在那夕阳下坠的美丽一刻,我又踏上了家乡的小路,欣赏着家乡这美丽的景色。突然,我眼前一亮,看到的是绿树环绕着的村庄,山上一片葱绿,溪水清澈见底,小溪里的鱼儿在凉爽的水里快活地游来游去,有时还跳出了水面,回到水里的时候,水花四溅,有趣极了!还有那菜花金黄,麦苗翠绿的彩色土地…一幅幅美丽的图画,简直叫人目不暇接。

看到这美丽的景色时,让我想起了家乡以前的样子:那时候住的房子又阴又潮,一到下雨或下雪,屋子里又冷又暗,冬天就更不用说了;吃的东西也只有那么一点,什么电器也没有;走在小路上,只要一有车经过,小路上到处都被灰尘笼罩了,每到下雨,那泥泞的小路 上到处都是水潭子,

仰望苍天,只看见一线天光和石壁上悬挂的青苔、潮湿的水痕,石缝里顽强生长着小草和几枝孤独的灌木。走过二十多米的一线天,就是狭窄的天缝,苗条的身形可侧身而过,丰满的体态就需要前拉后推了。登上峰顶,一只“天公残碗”端置在山巅,如今,天公还常常给碗中添酒呢,依扶着神器极目远眺,山峦起伏,风驰云涌,心旷神怡之感油然而生。回望山脚,河道的两旁,一树连着一树,在绿色之间点缀着一簇簇或紫或白或粉的花团,散发出淡雅的幽香,这是高山杜鹃的风姿和韵味。它的美丽,只在通天河,从四月末的某一天起,陆续绽放的高山杜鹃争芳斗艳,迎着络绎不绝的游人。



游在凤县 吴生华 摄

尽情装扮这诱人的国色天香
似火的玫瑰点燃了初夏的热情
一池碧水托起朵朵睡莲
在含苞待放的娇羞里无声绽放
万株垂柳骄傲快乐的在风中飘摇
在漫天飞舞的柳絮中
深情的感知这醉人的味道

多么让人向往的神奇的花谷
充满浪漫情怀而优雅的花谷
将以它热情妖娆的舞姿
诚邀天下游人
来追寻忙碌疲惫中的
那份悠静惬意
来寻觅已离我们远去的
那份浪漫情怀

家乡越来越美

□邹娣

如果不小心踩到水潭,整个脚都陷了下去,好不容易将脚抽出来,可鞋却留在了泥潭,令人最讨厌的就是那路边的小溪了,小溪里到处都认得是垃圾,人经过那里都要捂住鼻子才行……

可是现在不一样了,政府施行许多的惠民政策,比如退耕还林补助政策,家电下乡及“以旧换新”政策,农村房屋改造政策,农村社会保障政策……道路变宽了,那坑坑洼洼,崎岖不平的小路现在也变成了一条条平坦的柏油路,路旁载满了花草树木,村里也行建起了楼房,现代化的家用电器也样样俱全:彩电、冰箱、空调、电话……屋里冬暖夏凉,可以说是太幸福了。想想这些变化,可都离不开政府啊!

平时总想出门玩,只因各自上班、上学忙得不亦乐乎,没时间痛快地玩。

终于盼到了清明节假期,我们去了一次慕名已久的凤县。

凤县离略阳不远,坐两个多小时的火车就到了,到了凤县,儿子从自己的背包里拿出他的望远镜,像个军事家一样开始高瞻远瞩;在凤县的文化墙前,儿子又像个导游一样一边给我们介绍,一边用手机拍下一些资料,说回去写游记能用上。呵呵,还真是有备而来啊!

凤县的县城坐落在青山绿水之间,一江两岸群山环抱的特殊地势,使建在江边的高楼大厦倒映在江面上分外美丽,这城因这清绿的江水而更加灵动、秀丽,让人有说不出的喜爱。江上可以划船,我们就租了一条脚踏船,父子俩抢着开船,我们的心也随船在这江面上无忧无虑地飘荡,水上的美景尽收眼底。

当夜幕降临的时候,月亮早已悬挂在夜空,周围各个山头有群星陪伴,如梦似幻。月亮时圆时缺,星星时明时灭,虽然是人造的,但是能达到神秘而又浪漫的意境,还真是不容易哦!这时的华灯已初上,到处呈现五彩缤纷、形态各异、带着动感的霓虹灯,看的人眼花缭乱;广场上更是玉树琼花,流光溢彩!随着音乐的响起,这里的人们跳起了他们的羌族舞,用载歌载舞的方式来欢迎到凤县的游客,大家不分男女老幼,手拉着手,围着圈的跳起各种舞蹈,从他们开心的笑脸上能感受到淳朴的民风,一种团结、和谐、文明、友爱的精神和悠闲、快乐的生活状态,他们既展示了自己的羌族文化,又开展了全民的健身运动,那欢乐的气氛真是令人感动,羡慕在这里生活真幸福!

最炫的还是大型音乐喷泉表演,站在正对着丰禾山的桥上,当绿色的激光灯打亮的那一刻,璀璨夺目,真的仿佛一颗夜明珠镶嵌在山顶上,它和两边山上的激光灯交织在一起,在音乐喷泉上打出了字幕,那真是七彩凤县,华彩乐章!非常精彩,高潮时的喷泉竟达 184 米高,令所有围观的游客为之喝彩!这一切梦幻般的景象让人如置身于繁华的都市。观赏完表演,意犹未尽,总想着这样祥和的气氛能多延长一些时间。

回来的路上,我和家人说:略阳现在也在建设中,真希望能建的干干净净,漂漂亮亮。儿子抢着说:“等我长大了,一定会满足你们的愿望,让你们推开窗户就能看大海,那多惬意!”我们期待着……

我的家乡就好比是一位执著而又勇敢的开拓者,一路艰辛,一路汗水,熬过了坎坷,度过了风雨,获得了几度辉煌,几度欣慰,我们踏着改革开放的道路享受着改革的长风,开放的春雨,家乡好像年轻了许多,又找回了往日青春的活力,更显盎然生机。

这些景象都说明了家乡发生了翻天覆地的变化没有了这些变化才有了我们今天更加可爱的家乡,家乡的发展离不开国家的进步,离不开国家的好政策,正是这些使我们的家乡发生了翻天覆地的变化,使我们几辈人的梦想变成了现实。

回首过去,我们深受鼓舞,信心百倍。展望未来,我们更感到任重道远,潜力无限。

我想,在不久的将来,家乡一定会变得更富足,更漂亮!
(作者为双石铺中学七年级 12 班学生)

日常饮水小常识

人的生活离不开水。成人体内水分约占 60% 左右,如果水分减少到原有体重的 20%,人就无法存活。人要维持生命,每天要从食物中摄入大约 2 升水。3 月 22 日是世界水日,也是提醒公众重视水资源问题的一个特殊的日子。学会科学喝水能够帮助我们健康长寿。

下面几点是我们日常生活中常有的不良饮水习惯:

一、每日饮水量不足。有人认为不渴就不用喝水,其实,人体内细胞不断进行代谢、排除废物、散发热量都会损失水分,因此保持人体每日水分摄入与排出平衡十分必要。当饮水不足时,体内缺水程度严重者会引起血液循环渗透压增高,若这时水分补充不及时,细胞内液的水则流向组织间液产生细胞内脱水。要是等到口渴时再喝水,表明体内失水已经严重,因此我们应养成随时主动饮水的习惯。

二、饮料水等同于饮用水。许多人不爱喝水,而喜欢喝带气、带甜味、带酸味的饮料。其实饮料不能代替饮水,饮料不但容易造成厌食与厌水,长期下去会造成营养缺乏症,而饮用过多酸性饮料会使机体血液呈酸性,不利于血液循环,且肌肉内乳酸堆积多,容易产生疲劳感,进而导致机体免疫力下降,并容易患感冒、龋齿、牙周炎等多种疾病。

三、生饮自来水。一些人错误地认为生饮自来水有营养,尤其是在夏天喜欢图方便,对着自来水龙头拧开就喝,很容易感染痢疾、伤寒、霍乱等肠道疾病。

四、经常饮用纯净水。矿泉水和纯净水都是通过天然矿泉水加工、除菌而得到的水,几乎不含有任何杂质,各种微量元素含量丰富。但作为日常饮用水,它们的价位较高,难以适应人们的生活需要。另外,长期饮用不含有任何养分的纯净水,可能会由于各种元素缺乏导致疾病,轻者会吃不香、睡不着、浑身乏力,重者会神经紊乱、骨质疏松、贫血等。

五、长期喝千滚水。我们提倡喝开水,但反对长期喝千滚水。在炉上沸腾了很长时间的千滚水,还有电热水器中反复煮沸的水就叫千滚水。其水中钙、镁等重金属成分和亚硝酸盐含量很高,长期饮这种水会干扰人的胃肠功能,导致腹泻、腹胀,而有毒的亚硝酸盐还会造成肌体缺氧,并引起神经、泌尿和造血系统病变。

本期主编 田俊雅
秋夏成
本期排版 程 琪