

提起纤夫，人们很容易想到的是“长江纤夫”、“黄河纤夫”，影视剧、诗歌、散文、摄影等都有反映。栈道纤夫、拉旱纤，一般人是闻所未闻的。

现在听到“拉旱纤”觉得很奇怪，当时的人见到也觉得很奇怪。李重华雍正十年（1732）充四川乡试副官时，曾作《入栈十八首》，其中《长桥》“筇舆仍挽索，绝类驾吴舟召。”简单的竹舆还要用绳索拉，的确不象“驾吴舟召”那样简单。祝德麟有首《凤岭》“是非上瀛牒，纤绎何络绎。”是诗人乾隆庚寅年（1770）典试四川初入栈时所看到的，不是在急流中行船，为什么还有络绎不绝的拉拉纤队伍呢？两位典试官一前一后都感到非常惊讶。

但李奎宣到底要老成一些，嘉庆二十一年（1816），他受命四川布政使沿途作了《栈行毁诗十首》，说险滩牵挽是常见的，而“陆行用纤夫，此事目初睹。”而且队伍很庞大，“纷如百足虫，错杂偃而俛。”作为一方要员，他非常同情服役之纤夫，“嗟哉亦人子，谁恤尔劳苦。”

一般典试四川由陆路入，由水路返。而祝德麟却单骑由陆路而归，对栈道纤夫，诗人已见多不怪了。在《纤夫辞》中，诗人极写栈道艰险，“马不敢踰”换肩舆，“肩舆亦扈艤”，坐在肩舆上亦惶惶不安。于是

生长在凤县的人，如若到了城市生活，受不了的除了生活习惯之外，一定会无法忍受那种凝固不动的空气，厌烦那种没有一丝风的生活，用凤县人的话说：“木乱的很！”

凤县，天生就有着变化万千而又舒服安逸的风，凤县的风劲而不狂，舒而不滞，温润中带着清爽，柔顺里添有张力。每一个凤县人，清晨起来，闭目面向东方深吸一口凤县的风，感觉这五脏六腑好似伸了个懒腰、冲了个温泉澡，这早餐本来要吃大碗米皮就换了小碗，这凤县清晨的风顶得上半碗汤呢。

凤县的风，还有着她非凡的特点。早年的某个冬季，我站在靠近太白县的平木镇东庄的山梁上，我面朝太白县的方向，由于海拔高气候冷，一股寒风割得我面颊疼痛，当我回首向西，面向凤县，风变得缓了，变得温暖了。所以，我是亲身体验到，家乡凤县还真是冬无严寒，因为凤县的风即便是在冬季也是温暖的。若到了盛夏时节，凤县的风凉凉爽爽，从秦岭山顶一路奔向嘉陵江畔，带着湿润和花草清香，整个县城都节省了空调电费。凤县人使用汽车，一个夏季难得能开几次车用空调，因为，打开车窗，大自然的空调风吹的啥都好，开着空调凤县人还嫌憋得慌。

凤县方言把干事莽撞的人叫做“半山风”，如果哪个年轻人鲁莽闯了祸，人们会说：“你看外半山风！”。现实中，凤县山梁上的风却是刚劲持续有力，绝不会忽东忽西莽莽撞撞乱刮一通。要不那搞风电的人，不会把上百米高的风力发电机一个个竖立在河口镇观日台的山梁上，应该说观日台山顶的风是罡风，在万里长空展示着力量和能量。

在凤县要吹最舒服的风，不必远行，到道路边、村落旁的任意一个树林子里去，你都能洗一个富氧爽风浴。在凤县，每一片绿荫下都荡漾着爽风，天地间飘荡着的是泥土、花木和碧波的混合气息，每一个人沉浸在这样的空气里，都会陶醉，都会忘记归路！来吧！盛夏到凤县去吹吹风，给生命一个涅槃般的洗礼！

凤县的风

江鸟

栈道纤夫

袁永冰

纷纷叫了旱纤，“不与挽舟殊”，拉旱纤与挽舟相同。当然，拉旱纤与挽舟也有不同的地方，首先是人员构成不一样，拉旱纤者多为贫穷老弱者，“伶俜杂老羸，臃肿悬癯胡。”其次是上山自然是要向上牵引，下山却要向后拉，以防抬轿的人刹不住，“上山山作倒挂，上山作先驱。疑学谢公屐，前后齿互除。有时转山腰，双掴得盘纡。曲钩暂脱饵，直絙仍张弧。急行或僈僈，窘步常踈踈。比肩一绳雁，接踵同队鱼。”而这拉纤队伍从四川罗江县的鹿头山“自从鹿关来”，一直到陕西凤县黄牛铺“行行黄牛堡”，在近千里栈道上“所过闻喧呼”，“点丁当纤夫”。纤夫们生命如同骡马一般，“赋命侔骡驴。”“两脚惯踏云，从未经康衢。县符催应役，应役敢踟蹰。稍迟遭吏嗔，鞭撻无完肤。健卒更督之，虑其中路逋。得替乃放归，饥肠鸣辘轳。”

关心纤夫的还有陶澍，他在《栈道坡陀舆前以纤曳之戏作》“波涛俯视万山低，幻出舆前锦缆齐。”是在秦岭栈中见栈道纤夫所作，虽云“戏作”，但对纤夫谆谆叮咛，透出关怀，“似此艰难须看脚，人



睡莲	
提秀莲	
七月，我这样来感怀季节 不会妙笔丹青，也不会冷漠花语 不想与任何风铃声水声交谈 也不会跟阳光月光断绝来往 七月，将把所有的悲喜 折成，两朵安静的睡莲 让她陪同阳光的金片，一起	铺满翡翠的叶盘 七月，我就作一池安静的水 让所有的情致，不起 一丝涟漪 任凭她从鹅黄嫩绿 酒成一池高洁的粉黛

酷热的天气，给人身体和思想都带来了一些浮躁，今天我们远离了这燥热的西安，来到了沁人心脾的地方——凤县。

凤县位于宝鸡的西南方，地处嘉陵江畔，绵延的秦岭山中，这使不起眼的凤县格外凉爽。我们驱车来到这里，首先感受到的就是这里的静，远远没有大城市里的繁华，喧闹，放眼望去一切都是那么的平静让人感到心灵上的凉爽，在加上这样的气候，身心就陶醉在其中。

到了晚上，来到嘉陵江畔，对面的楼顿时亮出来了耀眼的灯光，一栋栋楼仿佛就是一个一个璀璨的霓虹灯，为这小城市带来无限精彩。夜幕降临，在山上太阳能的星星和月亮的衬托下，嘉陵江畔的曼妙音乐，更加显示了小城的幽与美，江上的喷泉高的好像直冲云霄，伴随着音乐的伴奏，展示出了它的雄壮与豪迈。站在江旁，一阵阵微风轻拂脸颊，不由得露出一丝笑意，

间咫尺是云泥”。

但同为巡抚，毕沅《凤岭》“蓝舆挽纤上，倒荡魂凌兢。”似乎只关心自己的感受。有时候，使用纤夫仅仅是为了排场，如师嘉康《缙子回》“缙子回，守备回，太守回，一轿八班纤廿四”。

栈道纤夫拉旱纤始于何时，由于手头资料限制，没有做很好地考证。虽然他们很辛苦，甚至有时要付出生命，但也算得上是最底层人民的一种生计。建国以前凤县黄牛铺东河桥一带土著居民籍贯多达十几个省，纯粹不会种地，因多以赶车、赶骡子，做脚夫、挑夫为生。陈涛《入蜀日记》记载了一位诚信挑夫的故事：“至红花舍甫投宿，时二更余。先时抵黄牛驿逾河，予已步行，因乘舆前往，乱山四合，目不暇给，自忘其疲，舆夫后追且不及。行十里至北星，飞鸟投栖，暝色送人。予欲趲行，复鼓励前往。及昏念崎岖石径悬崖临水，挑夫不至，因燃灯止半途，与任钰俟诟久不至。乃倒行迂于长桥，距宿处尚十里。久之踪迹渺然，疑其不至，遂秉烛复返。群星满天，夜气沈晦。左右皆山，声息俱无。惟峭壁下临水，澎湃作恐骇声。一灯如豆，予二人转折于犖确危境，前惧虎豹，后怖强梁，上扼巨石，下临重渊，心胆俱碎。然心虽箭急，而路则绳长。逾时始抵宿处，险哉！又逾时挑夫至。此人忠诚可嘉，亦难能也”。



睡莲	
提秀莲	
七月，我这样来感怀季节 不会妙笔丹青，也不会冷漠花语 不想与任何风铃声水声交谈 也不会跟阳光月光断绝来往 七月，将把所有的悲喜 折成，两朵安静的睡莲 让她陪同阳光的金片，一起	铺满翡翠的叶盘 七月，我就作一池安静的水 让所有的情致，不起 一丝涟漪 任凭她从鹅黄嫩绿 酒成一池高洁的粉黛

因为这样的来之不易的风，总带给人一种心旷神怡的感觉。

散步在路上看着满天的星星，再看看微波荡漾的江面，心理感受到一种美好，舒适的感觉。

清爽凤县 魅力宽滩

龚先冰 网语

第二日早晨我们从凤县县城出发，经过40多分钟的车程就到了宽滩所在地——黄牛铺镇，然后车辆驶入通村水泥路，经过20多分钟就到了进入宽滩的入口。

宽滩原生态自然湿地位于陕西省宝鸡市凤县黄牛铺镇，距离宝鸡市50公里，属于秦岭山脉，是典型的秦巴高山河流湿地。湿地区域共4万亩，内部浅滩、水湾、草甸连片，植被保护完好，森林资源丰富。良好的自然环境为野生动物和鸟类在此觅

游一次通天河国家森林公园，虽然景点诸多，过眼亦赞叹唏嘘，莲花山的险峻、洗心池的静谧、高山石林的雄奇无不给人留下深刻的印象，但我仍然对天然氧吧长廊有别样的感触。

氧吧长廊是通天河国家森林公园的一个景点，整齐茂密的云杉和、冷杉和刺柏林中，铺设了一条木板小路，由于过于清静，游人鲜有驻足赏玩，只是在路边采几株野花、停车拍照留念就匆匆离开了，许是没有多少人细细的品味过氧吧长廊给人的智慧和思考吧。

其实，来通天河就是给心灵放假，让身心拥抱大自然，品味自然给予的智慧，并不是为了获得征服山峰的满足感。如果是这样，就道与意去，相距甚远了。一路的花香鸟鸣，潺潺的流水于欣赏美景的自己就显的无所谓有也无所谓无了，更何况悄然出现在你面前的氧吧长廊呢。

在家人的说笑声中，车子缓缓驶进了氧吧长廊，第一次看到在如此静谧的地方，有这样一个林荫小道，间或一张藤椅，一两个游人……这样的景象让我突然就醉了，它静的让人不由的停下步子，放慢了思考或者不思考就这样让静谧侵入大脑，就这样与世隔绝，这样与大自然亲密对话，一时间的停滞带来的是更加灵动的思维，更加坦然的接受生活中的种种不快。眼前的飞鸟结伴而行，地上的蚂蚁也似乎比别的地方的悠闲一些，是不是他们也感受到了氧吧的禅境，也悟道了？还是因为受了氧吧长期的润泽，所以更理解了生命的意义就是接纳、理解和尊重。这不也正如陶诗笔下的“此中有真意，欲辨已忘言”的境界了。

氧吧片刻的宁静却给我这般的思考和领悟，这是氧吧给我禅境的智慧，它沉默、善良、接纳、包容一切。而人生所遇不也总是如此？若总是患得患失、瞻前顾后，怎会有精彩的人生？

其实，生命的美丽不在于过程而在于品位过程。再游通天河就像重读一本书一样，我读它，它亦读我，它总是那样无私的给予，而我也应该用心触碰它给的人生真谛。

食和繁衍生息提供了良好的天然场所，是驴友休闲、踏青、避暑的绝佳去处。

刚走进不远，连片的浅滩、水湾、草甸尽收眼底。与外面的狭窄不同，宽滩里天高地阔，让人觉得豁然开朗，少了一份城市的喧闹，多了一份远离城市的静馨。

我们一路往前走，路上偶遇宝鸡市歌友合唱团在此聚会，他们载歌载舞，玩的不亦乐乎，让人觉得如此的惬意和轻松。我们和他们闲聊中才知道，宽滩这个地方，可能有些凤县人不知道，但在宝鸡尤其是户外爱好者中已经小有名气，看来真是酒香不怕巷子深啊。

我们走了一个多小时就到了这次游览的终点，正如宽滩这个名字，一路都很平坦，很开阔。所以虽然走了5公里多的路程了，但丝毫不费劲，老年人和小朋友来也没什么问题。

这就是清爽的凤县，魅力无限的宽滩。

杨宝侠

氧吧的禅境

老年人运动锻炼须知

一、要选择适宜的锻炼项目。老年人在运动锻炼前最好做一次较为全面的身体检查,然后根据身体情况选择合适的锻炼项目。同时,身体检查的结果又可作为锻炼前的客观指标,便于与锻炼后的情况进行比较,判断运动锻炼的效果。如果身体一向较好,也可以自己检查一下,如连续下蹲10—20次,或原地跑步15秒,看是否有心悸、气促、胸闷等不适症状,如果没有即可开始锻炼。老年人的运动项目,一定要根据健康情况、条件、爱好等进行选择。一般来说,以选择各个关节、各部分肌肉都能得到较好锻炼的运动项目为宜,如慢跑、快步走、游泳、太极拳等,而不应该选择运动强度过大、速度过快、竞争激烈的运动项目。

二、运动锻炼要循序渐进。俗话说“冰冻三尺,非一日之寒”,“一口吃不成个胖子”。参加运动锻炼决不能急于求成,而应该有目的、有计划、有步骤地进行,要日积月累,这样才能取得满意的锻炼效果。同时,开始锻炼时运动量宜小,待适应以后再逐渐增加。经过一段时间的运动锻炼后,如果运动时感到发热、微微出汗,运动后感到轻松、舒畅、食欲及睡眠均好,说明运动量适当,效果良好,就要坚持下去。锻炼的动作要由易到难、由简到繁、由慢到快,时间要逐渐增加。每次运动时要注意由静到动、由动到静、动静结合。此外,要掌握好动作的要领、技巧和锻炼方法。

三、运动锻炼要持之以恒。要想通过体育锻炼取得良好的效果,必须持之以恒,决不能“三天打鱼,两天晒网”。最好是每天坚持锻炼,每次锻炼半个小时左右;实在有困难时,每周锻炼不应该少于3次。同时,要合理地安排好时间,养成按时锻炼的良好习惯,注意掌握适当的运动。

四、选择最佳的锻炼时间。长期以来,许多中老年人以为一大早就来锻炼最好,其实是不科学的。因为在太阳未出来之前,植物吸进氧气,呼出二氧化碳,空气一点也不新鲜,反倒污浊。锻炼最好的时间是每日下午后半段和接近黄昏的时候。每日下午4时到晚9时,身体对外界环境适应的“应激反应”能力达到最高水平,神经的灵活也最好。当然选择最佳时间还需要注意最佳的条件与环境才能收到最佳的效果,诸如饥饿和饭后不宜做剧烈运动;睡前也不宜做剧烈运动。

本期主编 王海
刘 鸿