

堡子山中读野菊

□ 提秀莲

十月的凤县，安静的季节。
开灯，烹茶，慵懒的斜卧在沙发里，捧一本诗集，细细的读着。不经意间“东篱黄菊为谁香，不学群葩耐艳阳。直待索秋霜色裹，自甘孤处作孤芳”的诗句搅入心湖。诗中一句“自甘孤处作孤芳”，便将那朵朵退却红台，远离华都，安于山崖沟畔的野山菊推至眼前。于是，入山寻菊、读菊的情怀立刻溢满我的心室。
闲暇之余，约文友相伴同往县城东南部的堡子山。此时，山中一抹抹灌木丛笼罩着的小径，隐隐约约向前蜿蜒。土槐树叶间有了一抹淡黄，松柏的绿又深了一层。与文友走在其中，阵阵清香夹杂着山风扑鼻而来，就如同提神的茶香一般让人意爽和着迷。寻香而觅，原来是长在路傍山崖上一丛野山菊散发出来的。野山菊尽管高不盈尺，但小小

的绿色花托上，长着密密的细长的金黄明静的小花瓣，棵棵野山菊，她们相互交错承托着，相互依存着，在山崖上努力承载着阳光，努力的疯长着，真真应了苏轼那句——轻肌弱骨散幽葩，更将金蕊泛流霞。
读着这枝不高、花明静，花香能幽散十丈开外的野山菊，我不自觉又吟出“直待索秋霜色裹，自甘孤处作孤芳”的诗句来。文友戏说：“当今，人贵于权，物贵于金，那我们一大早在山里寻菊、看菊，是不是贵于“孤芳独处”了。我笑着说：“你我都是山野草民，靠着泥土吃饭，当然得靠着山菊修身养性了，贵不贵的，那是权贵们追求的人生目标，你我就学学陶渊明，在冷冷的秋风里将抱负开成野山菊吧”。
记得林徽因说：“记忆的梗上，谁没有两三朵娉婷，披着情绪的花，无

名地展开”。是啊，细数堡子山上星罗棋布的一丛丛、一簇簇，浅蓝、淡紫、金黄、洁白的无名野山菊，这不正是凤县人民淡泊宁静，风华超然的情绪之花么。这些情绪之花一季又一季在荒芜的路边，在贫瘠的田埂，在干旱的山坡与石缝间绽放，紧密的和凤县人民联系在一起，让凤县人民走路、吃饭，甚至躺在床榻上都可以呼吸一口幽幽的菊香，无论吟诗，还是作画，野山菊开放的天籁之声都能充填着心房，这是多大的福份啊！
红尘走了几十年，许多东西都看透了，只想日日用菊花枕、菊花茶清心明目，年年陪着野山菊，在冷冷的秋风中颀动身姿，将淡雅秀丽开在荣辱之外，开在名利之外，开在诱惑之外，把一份素净、洁白、静怡、幽香融在秋色里。
我做山菊花，世间显芳华！

水韵江南的灵秀之美

□ 赵益达

我热爱着的，是秦岭腹地那座秀美的小水城，我最可爱的家乡——凤县。
凤县是一个地域相对狭小且被群山环绕的小水城，但是它却一点儿都不偏僻，荒凉一词更是无从说起。宝成铁路干线穿越凤县县城，它为小水城拉来了一缕又一缕赞赏的目光。火车窗外被缩放了的小水城，好比一幅出自大家之手的泼墨山水画。每当我行进在小水城的河堤边，我的双眼总是能很幸运的捕捉住无数幅美好的画面，那些画面是在飞驰着的列车上被抛过来的。那些画面里，俨然是一张张微笑并且惊叹着的面容。那些画面里的主人公们，必定是在分秒转换的瞬间流露出了对这座陌生小水城真挚的喜爱。然后，我也欣喜的笑出来。
我欣喜我的家乡是如此这般让人一见钟情。嘉陵江也是义无反顾地纵穿小水城最中央并向南奔腾而去。因此，一江两岸的水韵风采便和江南的美齐名了。四季都郁郁葱葱的丰禾山总能和小水城相映成趣，它巍巍峨峨地静立于小水城偏北部，高大的它，便自然而然成了小水城最显著的标志。
我欣喜的是，我同样热爱着的母校凤县中学就安静稳重地坐落于青青翠翠的丰禾山脚下。四年的高中时光，我在丰禾山的暮鼓晨钟声里沐浴过四个最美好的春夏秋冬。那样悠远的晨钟声教会我的是每天累积一点的心平气和的心态。也就是说，丰禾山的晨钟声让我在人生不平路上走的一步比一步更加稳妥。

水韵小江南的夜景，我该用些什么样的形容词勾画呢？它是那样让人如痴如醉，那不是种华丽丽的美景，但它和诗意有关。对，它像极了一首写不完的现代诗，这是一首七彩的诗。凤凰湖中央的大莲花托起的巨大喷泉被着重的写进了这首诗里。这座巨喷伫立在那里多久了我记不得，忘不掉的便是它总会在每晚九点钟卯足劲儿欲与丰禾山试比高，大约半个小时的巅峰对决后，它俩基本会平分胜负。
这首关于水韵小江南的夜景诗，我时刻都装在脑子里。就像昨晚一样，梦里黑白意境中那首诗焕发着七彩的光，我必定在半夜里笑醒过。因为又是欣喜我的家乡，那座小水城是如此的美。
水韵小江南，你为连绵不绝的秦岭披上了最神奇靓丽的纱衣，是你让大秦岭不孤单。水韵小江南，你让我怎样才能把你从心头放下呢？那办不到，我更办不到，那么，就请继续吧，请允许我把对你的爱永久带在身边。让我在这同样披着神奇面纱的大陕北深深怀念你。

陡，脚下泥泞愈难行，但离我们的目的地却越近。
当我们艰难地转过山坡，眼睛一亮，一个豁口呈现眼前——南天门到了！说是门，实际上是将山梁挖开的过道。两边山岩已经塌陷，周围林木繁茂，密不见天。离天门不远，有块石碑，上书“声闻帝座”，字体苍劲，古朴有力。据说“声闻”两字以前由于石碑经风雨洗刷，不易辨认，郭沫若先生途经此地，才一语道破。
转过南天门，向左拐不远，有二棵粗大的古槐，有几百年历史。其一生长茂盛，绿郁葱葱；其一已默然倒地，成为枯枝，复归大地。余向外寻游，发现一残碑，上书“古朝阳寺”，是同治九年重阳时立，山岩下，数节石碑埋没荒草，而古寺早已不存在了。
大雨磅礴，烟云如梦，群山曲尊。风声、雨声、野雉的叫声之中，夹杂着余与冯君的吆喝声、脚步声，走下了南天门，穿过心红峡，到达了此行的目的地——三岔驿。

栈道风云鉴英雄

□ 张刚锋



“山水可言性，灵明不在书”、“如今历尽风波恶，飞栈连云是坦途”。昂首凝眸，似聆听古人心曲，感煌煌历史洞穿时空隧道，与当下太平盛世深深契合，品读栈道人文荟萃、历史烟云：韩信奇谋暗渡，留侯功成辟谷，武侯六出尽瘁，果老修真成仙，二吴浴血散关，张珩钓城抗元……栈道连云，横亘千里，携手秦山巴水；栈阁崎岖，壁立万仞，古贤漫漫求索。高路横空，多少豪杰志士策马扬鞭，辗转往复长安路。
“经纶天地阔、道路古今长”。登高凤岭，思接千载，视通万里，凤州有幸与史共生共鉴：萧何追韩，得一人而得天下。玄宗幸蜀，揽一人几欲亡国；成王败寇、兴废更替。如烟往事俱忘却。雄关悍将、千秋功名，暗淡了刀光剑影；豪杰英雄、远去了鼓角铮鸣，都化作槛外江水，无语南流。弹指一挥间，往事越千年。再写史诗待后生，只因天下为公！喜看盛世凤县，精彩蝶变，位跻九强，蝉联四届，特色旅游神州耀彩！华丽转身非等闲，“三高”大旗谱华章。高喷激越，彩凤高翔，华丽交响，荡气回肠！前贤雄风今安在？再登凤岭，放眼宇内，敢问天下谁是英雄？
感叹淮阴侯韩信：陈仓暗度汉帜扬，楚歌一曲失项王。胯下之辱能真忍，将星原是执戟郎。

少豪杰志士策马扬鞭，辗转往复长安路。
“经纶天地阔、道路古今长”。登高凤岭，思接千载，视通万里，凤州有幸与史共生共鉴：萧何追韩，得一人而得天下。玄宗幸蜀，揽一人几欲亡国；成王败寇、兴废更替。如烟往事俱忘却。雄关悍将、千秋功名，暗淡了刀光剑影；豪杰英雄、远去了鼓角铮鸣，都化作槛外江水，无语南流。弹指一挥间，往事越千年。再写史诗待后生，只因天下为公！喜看盛世凤县，精彩蝶变，位跻九强，蝉联四届，特色旅游神州耀彩！华丽转身非等闲，“三高”大旗谱华章。高喷激越，彩凤高翔，华丽交响，荡气回肠！前贤雄风今安在？再登凤岭，放眼宇内，敢问天下谁是英雄？
感叹淮阴侯韩信：陈仓暗度汉帜扬，楚歌一曲失项王。胯下之辱能真忍，将星原是执戟郎。

畅游南岐山

□ 阴军锋

前，越变得崎岖。偶尔路边出现石刻，然年代久远，风吹日晒，已无法辨识。
这时的天空阴沉起来，浓浓的雾气弥漫山谷。刚才将要撕开云层喷薄而出的太阳又被厚厚的云层挡了回去，仍可见它模糊的轮廓。我们走到这儿，已经气喘吁吁，汗流浹背。忽见路旁一个可以容五六人的天然石洞，古人躲雨避风的身影在脑海显现。便忍不住说：“好一个天然躲雨避雨的好去处！”余声未落，稀稀疏疏掉下几滴雨来，我与冯君相视而笑。
原有的故道已经荒凉，后人为了方便，踩出了一条小道，时而沿着古栈道，时而穿行在羊肠小径。此时雨越来越大，我们大步流星，快速前行，穿行在布满

荆棘的密林当中。左面悬岩绝壁，岩石突兀，偶尔会停下脚步，仔细辨认古人的墨迹。右面身临深渊，群山包裹在烟雨之中。一道道白云，裹着山峦，如同大山的丝巾。鞋子早已打湿，衣服也变得沉重。
沿沟继续攀登。在一个岔口，有一座古墓，为双人合葬墓，现已破坏盗掘。但从残存的石碑上，可以看出墓主人生前的富裕。我们伫立良久，看着墓头“白头偕老”的誓言，叹息墓主人身后多舛的命运，更气愤盗墓贼的无良。
我们直奔南天门而去。一路上残枝枯木，时常当道。时令蕨菜，也已长大，偶尔会摘到一二个嫩芽。愈到山梁，道路越

七种有效制止打嗝方法

大部分的打嗝会在数分钟后自动停止。下面的一些方法，或许可帮助你尽早结束打嗝。
●吃糖 有一种方法可以在数分钟后止住打嗝，它就是吃糖。吞一匙糖，不配水，糖在口腔里可能改变了原来的神经冲动，以阻挠横膈膜的肌肉作间歇性地收缩，它可能对你有效。
●弯腰喝水 打嗝时，倒一大杯水，身子向前弯，然后从杯子的另一边喝水，这方法颇有效。
●憋气或吐气 尝试短暂的憋气，或作缓慢且稳定的吐气，你不妨试试这两种方法，看看哪一种对你有效。
●抱膝压胸 抱紧双膝，用膝盖挤压胸部，或许可以起到止嗝的作用。
●吹纸袋 将一个纸袋套在嘴上，用两手捏住嘴口，弯腰憋气然后用力吹。
●漱喉咙 含一大口水，仰起头憋住气漱喉咙，然后吞下，如此反复。
●冰敷 在横膈膜处放冰敷袋冰敷，或许可以缓解症状。

闻闻生姜味好入睡

厨房中的洋葱和生姜有治疗失眠的作用，主要是因为它们的气味能使大脑皮层受到抑制，从而安神助眠。
生姜性味辛、微温，入肺、脾、胃经，具有发汗解表、温中止呕、散寒止咳的功效。现代药理研究表明，生姜含姜醇、姜烯、柠檬酸等成分，具有缓解疲劳、改善睡眠的作用。
洋葱性味辛、温，入肺、胃经，具有发表散寒、通阳、芳香开窍的作用。现代药理研究表明，洋葱中含有糖、蛋白质、维生素及多种微量元素，还含有大蒜素和植物杀菌素，可缓解人体疲劳。洋葱特有的辛辣气味，能发挥镇静神经、诱人入眠的作用。
操作方法：取生姜20克，洗净切碎，用纱布包裹，置于枕边，每晚睡前闻其气味，10分钟左右便可酣然入睡。或取洋葱1/4个，洗净捣烂，放入小瓶内盖严，置于枕边，睡前稍开盖，闻其气味，10分钟左右即可入睡。两种方法任选其一，连续使用15~30天后，睡眠状况会明显改善。

本期主编 田俊雅
秋夏成