

嘉陵神韵耀后世

青山为碧水之源，碧水为青山之魂。嘉水之滨，人杰地灵，上善若水，生命之源。凤州是华夏圣母女娲故里，创世补天，功肇后世，泽及桑梓。“其作始也简，其将毕也必巨”。涓涓细流，一路从嘉陵峪欢畅而下，穿山越涧，百折不挠，战胜险阻、勇往直前。其志如同凤县儿女在“三高”精神引领下，为绿色画廊、秦岭花谷、幸福凤县而不懈奋斗。

“凡鸟飞不到，凤兮曾来栖”。凤县美景天成，峰峡岩岭竞秀，坦洞泉溪交织，自古就有“南岐霁雪、萧寺晨钟、铁棋仙迹、凤岭晴岚、栈道连云、滴泉鸣玉、石门秋月、唐沟烟柳”的“凤县八景”之说。紫柏山、消灾寺、嘉陵源、通天河、灵官峡诸景区闻名遐迩，皆有山魂水魄。欣赏百里山水画廊与秦岭花谷，唯叹春花之妩媚，夏林之滴翠，秋叶之火红，冬雪之冰洁。溽暑季节，步入森林氧吧，清凉胜地，令人流连。沿江而建水景林带、花卉民居。游人或休憩驻足，或

雪舞山城

□刘春燕

在二十四个节气里的小雪那天，我伫立于小楼轩窗前，叹息小雪无雪，偶感小诗一首。下午，天空扬起了绵绵细雨。不如春雨那么娇柔，不及夏雨那么性急，也超过秋雨的淅淅沥沥。

散步在凤县的山间小道，忽然，眼前划过道道白弧，像一道道流星飘然而过。于是，便注目凝视，哇！竟然是一朵朵比柳絮略大一点的白色松花状的东西，第一反应便是飘雪了。

雪绒花，像一朵朵羊毛织成的云霞，像孩子帽子上跃动的毛线饰物，又像那冬姑娘扬起水袖而旋转的花朵，还如孩子们嘴巴哈出的雾花……蓬松、袅娜、缭绕、絮状、轻柔，洁净，美感，用尽一切美好的词语来形容也不过分。

轻柔在瞬间便接踵而来，堆积如画，自然形成的水墨画。兴奋之情被她而承载，在空里曼舞，婀娜多姿，轻盈醉人。

一宿过后，凤县的山庄、村落、树枝、草丛、披上了一层高贵，高尚、纯洁。路人的惊叹，似乎她们却很得意，依然在舞弄自己姣好的身段，迷人的微笑，如同酣饮醇香酒曲，令人如痴如醉。还没褪去红妆的点点月季、在白雪的掩映下，显得格外的耀眼。如同玛瑙一般，熠熠夺目。

一位身着裙衫的女子姗姗而来，手撑一把伞，任由雪花飘落。顷刻间，莹白遮盖了碎花，统一成一幅雪白。这时候，只见这位女子旋转起身子，那伞儿也随之舞动了起来，这雪花在力量的催生下，成了美丽的白弧，闭合，密封。偶尔也有几片调皮的自由花，自行寻觅她的钟爱。

远看这山如长着的银须缕缕，又如羽扇，把天、山、地三者的方位顺成一次美丽的邂逅，融进一段华丽的篇章，流淌出动情的文字。一盈笑窝，怎表的完心中的惬意？一弄身姿，怎能演绎尽人生铅华？一缕白衣，又怎能筛去缁尘与糟粕？

近处的绿植，不论高矮，早已经是绿意星点，银装素裹。绒花已经悠然无影，落下的怎能分秒便逝？她给干涸已久的土地，绿植，雪中送炭，滋润心田，荡涤尘埃，濯清本色，焕然一新，旧装换新颜。

感谢这场雪洋洋洒洒飘落到了山城凤县的角角落落，舞动的是你的身子，还是山城的秀姿，融化的是你的躯体，留下的是你的博大，虚怀若谷。感悟这场雪，纵使万紫千红，一场洁白却让你满了沟壑，醉了心怀，湮没了自我。遥想大漠流沙，雪冷烟孤场，不也是让你的霸气顷刻渺少？

世间万物皆有始终，禅味人生也罢，道法自然也好，总是难免经受的了一场漫天飞舞的积淀。这山城却张开自己的怀抱，诚恳的邀请雪儿着白衣翩然而至。心诚则灵，却让她深情停驻几宿。

再三玩味，惊叹不啻桃源仙境。七彩凤县——大秦岭的会客厅最具华彩者，当属县城嘉陵江段，由水及绿、泉、月、星、灯、音诸韵皆各得奇妙。

且看——水之韵：坝桥卧波，截江成湖，小城倍添灵动婉约之姿。回廊流韵，虹桥弄影，碧波千顷凤凰之湖，水波潋滟。唯叹溶溶嘉陵，碧波澄澈、摇曳多姿。徜徉湖滨，清风袭来，水波粼粼。观水久矣，神思迷离，思悟滴水的韧劲、溪水的乐观、泉水的清新、江河的奔腾、湖水的澄澈、瀑潭的刚柔、海水的情怀，给人启迪，催人奋进！最令人叹为观止的是：灵官峡内激情漂流，水碧如带，九曲连环，浪遏飞舟，江水轰鸣，险象环生，令人胆寒。

泉之韵：大型水景音乐喷泉梦幻表演、美妙绝伦。玉龙腾空，造访天庭。直冲云霄，仿佛仙境。跌水瀑布，五彩变幻，碎玉飞溅，飘飘洒洒，袅袅娜娜，飞入君怀。清风碎雾



红叶情怀

□提秀莲

深秋霜寒，路基两旁的野草累了、倦了，随风折倒。

衰草席地，似乎秋的印象唯有清冷、萧瑟、寂寥，似乎秋风已将万物葱茏的意志摔倒。

谁说一场场秋雨之后山色瘦减，抬眼处，红李树，枫树、柿树和“爬山虎”已将酒红、桃红、紫红、嫣红、鲜红、猩红、绛红泼洒到凤县的山山岭岭、城乡村落。映入眼帘的则是流丹溢彩，层林尽染，万山似锦，云霞缭绕的图像，那些“似烧非因火，如花不待春”、“山林朝市两茫然，红叶黄花自一川”、“小枫一夜偷天酒，却倩孤松掩醉容”的诗句纷纷跃入你的脑海。

我喜欢枫林、柿树在万绿丛中汇集的片片红云、树树“红火”的图像，更喜欢“爬山虎”在崖壁、墙壁上绘成的“火瀑”、“火溪”的意象。行在这些图像与意象里，那灌木丛生的山

早上一觉起来，却发现窗外雾蒙蒙、白皑皑的，打开窗户，一股凉风扑面而来，细看处，竟是白白的雪花，心灵为之一震，2012年凤县的第一场雪来了。雪花如纸片，很大，飘得很快，一会儿，山变白了，楼房顶子白了。

洗罢脸出去，来到新民街，小商小贩还是起得那么早，热情不减，竟有熟人已买了菜回转，热情的招呼。看到朋友，才发觉自己忘记打伞，那雪花落在衣服上，很快融化了。吃早餐的人很多，买菜、卖菜的人更多，尽管雪继续下着，时大时小，人们还是那么从容，熙熙攘攘。

雪继续下着，不禁想起了二十年前的那个冬天，下了好大的雪，有一尺厚，约友上山，竟不起床，于是一个人登上了丰禾山，陆战靴也进了雪，僧房都上了锁，没一个人，是那么静，看着白雪皑皑的世界，耳畔细细的飘来那首熟悉

弥漫袭来，笼在发髻，罩在脸颊，凉酥酥，甜兮兮，能掠去几许的闲愁。

月之韵：堡子山巅，或明月高悬，或新月娟娟，倏忽间玉轮变换，疑似嫦娥之广寒。银光四射，星月争辉。寄寓满月常在，和谐长存。或访星拜月，祈福美满。或廊桥信步，邂逅浪漫。

星之韵：满山繁星点点，银河倒泻。星汉灿烂，恍如仙境，犹如天宫的街灯。星星点灯，照君前程。

灯之韵：两岸楼体亮化，溢彩流光，霓虹炫彩，万玉晶莹，倒影入湖，彩波如绸。

音之韵：曼妙音乐，空谷传响、羌歌响起，羌舞飞扬。莎朗姐妹，灿若霓裳。一曲舞罢，身心和畅！

水之婉约、灯之璀璨、花之馨香、羌之炫彩、星之耀目、月之浪漫，万般风情，一览无余，小城之旅，甘之如饴，由衷赞叹，不虚此行！



谷间、坡体上突然窜出的树树“红火”，大有一树鲜红衍生另一树猩红，一片火燎原另一片火，缠绵成阵地燃烧之势，点亮无边岁月之情；那悬崖峭壁上，院落墙体上飞流直下的“火爆”、“火溪”，大有“飞流抹红云，溅火粘桃花”的豪放。让你觉得生命在充血，脉管在凸起、在轰鸣。随之，你便想携千千万万火红的叶羽，腾展翅膀，借山谷的风弦，涅槃而舞，让生命灼灼其华。无边。无界。无限。

苍穹之下，红叶点画的山岭、村落，是不需要遮拦的，它洋溢着瑞征、瑞福、瑞祥、瑞气的气质。在这里，当你与红叶对歌之际，文脉里一定透着一种火红、沉着、果敢、无畏的精神品质。你若取一滴红叶的色彩泼在人生的宣纸上，定能浸润出绝好的岁月，这个岁月必定是——可以让凤凰涅槃，也可以使凤凰重生……

雪中记忆

□梧桐雨

东河桥到秦岭，堵的车有几百辆，刚把手伸出来，已冻得有些麻木，抡起镐头用力向下砸去，竟被碰回老高，坚冰却只碎了少许，力大无比的机械也铲得很吃力。领导带领全县部门、单位投入到铲雪中去，从东河桥、三道弯，一直排到麻柳坡，人们精神头十足，说着，笑着，一直干到快到下午。由于道路不通，车过不来，后勤跟不上，很饿，也很冷。后勤股送来了咸

进入师大以前，我生活在秦岭深处的一个山区小县——凤县。刚踏入都市时不愿提及那个本不该属于我的家乡，父亲是在文革时下放那里去的，因而造就了我乡下妹子的身世。每当谈起家乡，我总是喜欢讲美丽又富庶的老家汉中，担心别人用“土气”“没有见识”的眼光看我这个“凤县人”。

许多年过去了，却发现自己内心并没有自觉地融入热闹的城市文明之中，而越来越向往山区的市居生活，怀念那泥土山花的味道、山水田野的气息，也怀念纯朴厚道的山里人，在巍巍大秦岭的怀抱里接受灵秀的嘉陵江的浸润，吸纳大山丰泽的进补。

有次高中同学聚会，一个同学说“坪坎那个地方居然能出你这样的人才”，同学是玩笑中抬举我，其实自己何尝不是在表达着心里的满足和自豪呢，穷山僻壤没有让我自卑反而更能衬托出自己的天赋能力以及独有的特质。人生如水，哪一段不美，那秦岭深处的日子是我生命的起源地，是孕育梦的地方，为充盈生命而蓄势积淀的时段，怎能不怀念山里的那些困窘又富足，简单又快乐的时光。

在高中以前连小县城都够不着却没有觉得天地小，大秦岭的奇妙让我们的生活一点也不贫乏，秦岭山里繁茂丰富的各种生灵让人一辈子也认不完。一方水土养一方人，小时候虽然供应贫乏，但我们嘴上却过够了山上的各种野味山珍的瘾，大山就是我们取不尽的各种野果野菜天然果园菜园，有时讲给女儿听，她羡慕的说“你们小时候好幸福啊”。

每年的清明都会再翻秦岭看望祭奠父亲，蜿蜒的山路让人感到既亲切又兴奋，“星星还是那个星星，月亮还是那个月亮，山也还是那座山，梁也还是那道梁。”只是这里早已告别了“麻油灯还吱吱地香，点的还是那么点点亮”那种原始农耕文明的状态，山里人依旧纯朴，农家饭菜依然地道，草木依然保持原生态，嘉陵江水质依然清澈、透亮，这些弥足珍贵的景观生态，远远胜于大城市的灯红酒绿和人造景观，让人难以忘怀。

菜、火腿肠、面包、矿泉水，面包夹咸菜，夹火腿肠，站在雪地里，咬一口很香，再喝一口矿泉水，凉的沁人心脾，张大嘴迎着风息喉。有位有心的师傅送来几瓶西凤酒，拧开盖几位县长和秘书一人一口，我也喝了一大口，又辣又烧，风一吹，脸腾地就红了，你看着我，我看看你，脸更红了。人们继续高兴的干着，凤县人的精神感动了友邻，渭滨的干部也加入铲雪的行列。春节过秦岭，路两边的雪有两尺厚，压得树枝折断，大树偏倒，可铲出的路畅通无阻。呵，团结出智慧，团结可以战胜一切困难，这就是凤县精神。

下午，天晴了，雪也停了，还出了太阳，北山的雪化了，南山依然白雪皑皑。夜深了，喷泉的音乐早已停了，妻竟还没回来，大秦岭堵车了，可牵挂的人还没有回来。已是灯火阑珊，不知今夜有多少人牵挂着大秦岭上仍在期待回家的她们。

天冷泡脚加点醋

冬季气温低，泡脚好处多。若是在水中加点醋，会收到意想不到的保健效果。

中医认为，醋味酸、苦，性温，有活血散瘀、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫的功效。现代医学研究认为，醋还能促进新陈代谢，帮助消化吸收，保护肝肾，扩张血管。醋用来泡脚，有强身体健、减轻压力、滋润肌肤、促进血液循环等保健功效。

消除疲劳 醋可加速人体血液循环，提高血红蛋白携带氧的能力，改善身体各部位因疲劳而导致的缺氧状态，增强各系统的新陈代谢，使人体得到放松，消除疲劳。

防治失眠 睡前泡脚本来就有安眠的作用，而在水中加点醋，还有治疗睡眠障碍的功效。每天用醋泡脚半小时，可协调交感和副交感神经的兴奋度，调节神经，调和经络气血，平衡阴阳。长期坚持，可明显改善睡眠质量。

健体强身 足是人之根，在足部，有重要治疗价值的反射区多达75个。醋能渗透足部表层皮肤，增强血液循环，激活、强化器官功能，清除人体血液垃圾和病变沉渣，治愈许多慢性疾病。此外，用醋泡脚还能增强皮肤弹性、治疗脚气、祛除风湿。

需要提醒的是，用热水泡脚会使血流加速，增加心脏负担，患有严重心脑血管疾病、糖尿病的患者须慎用。又因为醋有活血化瘀的功效，孕妇、处于经期的妇女及足部有外伤的人，也不宜使用。

泡脚的具体方法 每晚睡前将2500毫升60℃左右的热水倒入盆中，加食醋150毫升浸泡双脚，以淹没踝关节为宜。需要注意的是，泡脚时间应以15—30分钟为佳，时间太长，会增加心脏负担。饭后半小时内不宜泡脚。此时泡脚会让本该流向消化系统的血液转而流向下肢，影响消化吸收功能。

能量饮料不要和酒混着喝 美国学者的最新研究表明，能量饮料与酒精调和饮用，比单独喝酒更危险。

来自密歇根大学和宾夕法尼亚州立大学的研究人员在《青少年健康期刊》上报告说，他们以652名大学生为对象，进行了为期4个学期的调查。结果发现，如果大学生将能量饮料和酒精同饮，比单独喝酒更容易酒精中毒，且更容易贪杯。

研究人员提醒说，饮用这类调和酒，让人“清醒”，就会导致喝得更多。除了身体上的危害，彻夜狂欢派对后“醒醉”的年轻人对社区安全也构成一定威胁。

本期主编 田俊雅 秋夏成