

也 走 灵 官 峡

□ 栖云柳

真正我知道灵官峡，也是从著名作家杜鹏程的《夜走灵官峡》那篇散文中。当时，我知道灵官峡是宝成铁路所经过地，给我的感觉是天寒地冻，雪片飞舞，一直有着很深的印象，但是不知道确切的地方。后来我到陇南徽县工作后，不断听到有关灵官峡的种种传闻，知道它就是我梦寐中想念的那片圣地，已经离我很近。

我们从两当的杨店进入灵官峡，险峻的山就像一位位美人出现在我们的眼里。公路就像一条蜿蜒的蛇，缠绕着山腰向深谷里迅速游去。这就是史书上的“南通巴蜀，北连陇东陇西，西去米仓武都，东至庆阳银川”的灵官峡吗？

这就是春天山花遍野，山谷清幽，江水湛蓝迷人；夏天满山绿荫，山风拂面，凉爽宜人；秋天松柏葱茏，枫叶似火，燃烧青峰；冬天雪片飞舞，青松傲霜，水落石出的灵官峡吗？

这就是上世纪 50 年代雪花飞舞，机声

轰鸣，著名作家杜鹏程身披黄军大衣在此间深入生活，体验采写，发表在《人民日报》上闻名遐迩的灵官峡！

忽然，一座桥梁引入我的眼帘，那一个个铁路隧洞也进入我的视野，特别是那一声汽笛的长鸣！不由地遥想起当年机器轰鸣，人车来往，战天斗地修建宝成铁路的火红场面！

上世纪 50 年代，我们党领导全国人民展开全面经济建设，为了打通西南交通命脉，经过六年的艰苦奋战，终于修通全长 669 公里，共 304 座隧道，1001 座桥梁的宝成铁路。当时机械设备落后，开山凿洞全依靠人工，而灵官峡段又是包成铁路线上最艰难的重点路段。建设者发扬一不怕苦二不怕死的革命精神，置身于万仞绝壁，紧挨滔滔江水打洞子，建桥梁，施工中的艰难险阻，难以想象，也有力体现出建国初期建设者忘我无私的精神面貌。

我们的车子前行，这里的公路变得有点窄。沿路不断有绝崖峭壁让人感到惊险，高逾千仞山峰对峙，江水中流，山谷时而宽阔，时而就像热恋的人，热切地走近。最窄处仅十余米，抬头看天只有一带之宽。既让人不断感受峡内谷静幽深，潭清水碧，看到奇峰怪石姿态万千，山涧泉溪抛珠散玉，丹霞地貌红崖斗险的盛景。

今天的灵官峡文化搭台经济唱戏，已经辟为以铁路文化为主题的公园，吸引游人参观。它利用铁路改道后废弃的洞子，依托深厚的铁路文化历史，在遗留隧道原址上打造国内首家宝成铁路文化主题公园，建成了全国最大的宝成铁路文化浮雕墙、宝成铁路文化长廊，生动描绘和还原了宝成铁路建设场景。以神话传说打造出九龙戏水，十八罗汉，沿江古栈道，跌水瀑布。所有的这些无不给灵官峡增添一种神秘肃穆的气氛，同时也让浓浓的商业气息充斥在这人文历史深厚的峡谷里。

我不由想起 1981 年 3 月，杜鹏程再次走进灵官峡。留下了《重走灵官峡》的诗篇：“有幸又作故道行，灵官险峡见旧踪。凝目当年鏖战处，犹闻劈山机声隆。长桥飞渡连天堑，铁龙疾驰贯秦岭。筑路健儿今安在，青峰着意记英雄。”我抚今追昔，顿生感慨！



倒贴金的干脚棒

□ 杨丽

正要慢慢地关上。喇嘛情急之下丢下金驴冲出石门外，只听“轰隆”一声山门关闭。金驴未得，喇嘛却把金钵也贴了进去。故，此地名为倒贴金。

这里不光山美水干净，人也更美。村里的小伙个个高窈俊美，姑娘更是水灵，心灵手巧。村人朴实勤劳善良，且热情好客。

这样一个充满传奇色彩的村子里，有一种特有的风味吃食——干脚棒。

说起干脚棒，就是农家自制的熏猪腿。村里每户养猪最少都两头以上，叫年猪。一进入腊月，家家杀年猪，做臊子、熏腊肉。最重要的就是熏制干脚棒。把带臀部肉的猪腿，涂摸上食盐、花椒面等佐料，高高地挂在架子上，用松枝、锯末微火慢慢熏烤。隔段时间就去倒腾倒腾，直到熏烤的猪腿全部黄形形的为止。

制做干脚棒，要选择上好的猪腿，一次三个五个不等，整整一个腊月天日夜熏

烤。制成后将干脚棒依次挂在楼上，通风透气，可以长时间存放。

过年时，家家年夜饭压轴菜就是干脚棒。菜名诱人，做起来也讲究。将干脚棒放在木炭火上烧烤，等“滋滋”冒烟滴油，把每一寸皮都烧到后，刮掉那层微黑焦黄的油腻腻的表皮，将黄琮琮的干脚棒剁成块，加水泡软洗净备用。大锅加水放入干脚棒，放上生姜，花椒、干辣椒等佐料，柴火炖肉。直到用筷子插下去，肉就熟了，再放上黑木耳，香菇、干豆角、黄花菜继续小炖。出锅时放上山药，小火微炖。

在姜末、蒜泥里放上红辣椒面、花椒面、土葱花，烧热油“滋啦”一声浇过，调成汁。丰盛的饭菜摆满桌，好酒斟满杯，一大盆

冒着热气的干脚棒让人迫不及待。共饮一杯开席酒，赶紧夹一块热气腾腾、香气扑鼻的干脚棒，只见其外皮金黄内裹精瘦肉，骨上带肉，肥而酥软，蘸上蒜汁，入口不腻，浓香无穷。

这是纯粹的绿色食品。村人用自种的五谷杂粮菜叶喂猪，饮的是无污染的山泉水，猪肉自然肥瘦适中，肉质鲜嫩。柴木清香，泉水甘冽，大锅炖肉，那是怎一个香字了得啊。这制作程序、加工特色注定了它的美味程度，真正堪称一绝。村人不光自产自销，还远送出乡上县，馈送亲朋好友。倒贴金的干脚棒不光传递着浓浓的亲友情结，还传承着独特的乡村饮食文化。吃着干脚棒，想家的思绪就更加的浓。

每当我捧起一本书，就像捧起了一缕阳光，温暖而又明亮。我孤独时，它给我理解和安慰；我退缩时，它给我勇气和力量；我迷茫时，是它，为我点燃前行路上的那盏明灯。

我一直觉得，书里面有整个世界和全部人生的秘密。与书中的人物同喜同悲，感受作者那精妙的文字，敏捷的文思，厚重的思想，我觉得自己正在一步一步的走进我的世界，我的人生，哪怕只是一个小小的片段，一个短短的瞬间，都让我欣喜若狂！

赶走了自卑，在书中行走，我看到的是幸福，是希望；迎来了自信，在书中行走，我感受到的是狂热的舞动和温馨的宁静。

作为一名中学老师，看到那一张张比阳光还灿烂的少年的脸庞，听到他们讲出的那一个个美丽的梦想时，内心就生出许多责任。老者们常说，书读的多了，才会明白人生的道理，我也常把这样的话讲给他们听，然而，懵懂的青春啊，常常错过了许多读书的时间和机会。在这里，请大家听我讲一个小小的故事吧：

我曾经的一名学生，有着少年闰土般红红的脸颊，壮壮的身体。在班上他什么都肯干，就是不肯读书，不愿意进教室，最终，刚上初三的他就决绝的离开了学校。看着他空空的座位，我为他的固执很是不能安心。不久就听说他出门打工找到了工作，虽然知道这就是他想要的生活，但我的心里依然不是滋味，毕竟，他才刚满十六岁啊。直到一个炎热的夏天，我和女儿在一家饺子馆吃饭，当一个汗流浹背的服务员把一盘饺子放在桌上转身离开之时，我们都认出了彼此。

他窘迫的声音叫出老师的时候，一双油污的手在布满了煤灰的围裙上抹来抹去，眼神闪烁着，始终不肯与我对视。他是从后厨过来帮忙的，看着他匆匆消失在走廊尽头的背影，我不禁想起了在他学校时与我开心的谈天说地，畅想怎么创业怎么挣钱时那眉飞色舞的兴奋。在那一刻，我特别害怕，害怕这孩子因顿的眼神就此预示着他梦想的破灭，理想的消失；我更怕，中年闰土那空洞表情从此爬上他那稚嫩的脸庞。

于是，通过读书，我锤炼自己的技能，使我的数学课堂充满乐趣；通过读书，我锻造自己的灵魂，使我有独特的人格魅力来引领学生们品质的升华。师者，传道，授业，解惑也，我还要教给他们读书的方法，培养他们读书的习惯，我要让他们爱上读书，为自己年少的心灵插上飞翔的翅膀，去接近梦想，去实现梦想！

有书为伴，能实现自己的梦想，我，何其幸运；

有书为伴，能教孩子们读书，教他们在书中寻找人生的价值，我，何其荣幸；

有书为伴，能帮更多的人插上梦想的翅膀，我，是多么的光荣！

书的力量 梦的翅膀

□ 赵立群

感冒时应该吃点啥

感冒虽不是什么大病，但一旦得上，也挺折磨人的。感冒期间，人通常会觉得没有胃口，但是啥都不吃更不利于身体的恢复。本期，我给大家讲讲感冒期间的饮食宜忌。

以下 5 种食物在感冒期间可以适当吃一些，有利于增进食欲，促进身体痊愈。

清淡的汤和粥 感冒时，人的肠胃功能会变差，清淡的粥和汤相对易消化，同时热汤和热粥可以起到发汗的作用，但发汗之后要注意水分的补充。

清蒸的鸡和鱼 人体相对虚弱时，要注意优质蛋白的补充。鸡肉和鱼肉中含有人体必需的多种氨基酸，且其蛋白质易于消化吸收，能增强机体对感冒病毒的抵抗力。

萝卜 萝卜中的萝卜素对预防感冒及缓解感冒时痰多等症状可能有一定作用。推荐一种做法：把萝卜切碎，榨汁，再把生姜捣碎，榨出少量姜汁，加入萝卜汁中，拌匀后冲入温开水做成饮料喝。

洋葱和大蒜 洋葱气味辛辣，可抗寒，抵御感冒，且具有一定的抑菌作用。洋葱还能刺激胃、肠及消化腺分泌，增进食欲，促进消化。大蒜内含有一种叫“硫化丙烯”的辣素，这种辣素对病原菌和寄生虫都有很好的抑制作用。

蜂蜜 其中含有多钟生物活性物质，能激发人体的免疫功能，每日早晚两次服用，可增强身体免疫力，抵抗病毒侵袭。

相反的，有些食物在感冒期间吃反而起到加重感冒症状的效果，应该尽量避免。

甜食 无论是高糖的水果还是甜品点心，在感冒期间都要禁食。甜食不但会增加痰的黏度，增加痰的量，还会导致腹胀，抑制食欲。高糖水果有芒果、葡萄、荔枝、甘蔗、菠萝、红枣等。

高盐食物 实验数据显示，减少盐的摄入，可提高唾液中的溶菌酶含量，保护口腔、咽喉部黏膜上皮细胞，让其分泌出更多的免疫球蛋白及干扰素来对付感冒病毒。但感冒时也不能不吃盐，因为在大量发汗过程中，身体会丢失一部分钠离子，烹调中的盐是对钠离子的一种补充。感冒期间每日吃盐量控制在 5 克以内即可。

粗纤维食物 感冒期间，人的胃动力较弱，所以这段时间内还要尽量避免食用芹菜、韭菜、茼蒿等粗纤维食物，否则增加肠胃负担。

太辣的食物 辣椒等刺激性食物会让脆弱的胃肠功能更加紊乱，甚至引发恶心、呕吐的风险。

浓茶、浓咖啡 浓茶和浓咖啡等会导致胃肠不适，有时候可能引发胃食管反流。

最后提醒大家，千万不要迷信传说中的“饥饿疗法”，不吃东西只会导致能量不足、血糖降低、抵抗力下降，对病情好转没有任何帮助。

本期主编 王海 刘鸿

花 谷 颂

□ 岳迪航

村镇旧貌换新装
人居环境更宜人
山清水秀人和畅
花谷建设促经济
产业带建设立强项
花椒核桃和苹果
樱桃甜美味花黄
走进现代农业观光园
让游客如愿常想往
徜徉在荷塘月色

万紫千红蝶舞莺唱
五月的鲜花凤县的阳光
给了您生活的温馨心怡神往
当您和我牵手相依
在薰衣草园里漫步
紫色的花如紫色的梦
在梦中把爱浇筑
浇筑成今生的执着
浇筑成凤县给我爱的祝福
桃花岛上春如故
桃花人面笑相囑
桃花岛上情犹在
如梦如歌花郁馥
梅花园里赏梅花
凤县人精神似梅树

锲而不舍兴旅游
坚韧不拔树风骨
文化旅游世人瞩目
三高精神跨巨步
曾记否？天寒地冻三九天
凤县儿女奋战在秦岭深谷
曾记否？三伏天迎酷暑
凤县儿女不喊累不叫苦
千桶汗水浇绿荫
千层老茧的手精心装扮花谷

朋友，凤县精神创奇迹
天堂美景春常驻
迎来旅游新发展
迎来美誉千秋谱