

# 文化奇观——羌历年

□沙翁子

一年之中，羌族要过两个年。最具羌文化特色的是农历十月初一的羌历年。据传，在秦汉前，羌族已有这个习俗。

羌族原始宗教巫覡上坛经典《木姐珠》的口碑传承了一个关于羌历年习俗的颇具神话色彩的解释。说阿巴木比塔么女木姐珠，执意下凡与羌族青年斗安珠结婚，父母拗不过女儿，以粮种、树种、牲畜作为陪嫁。至此，结合的年轻人，繁衍了后代，树木成材，农牧年年丰收。女儿感恩父母，供置丰收硕果，向天祈祷，这天正是十月初一。

还愿，祈祥，庆吉，是许多民族年节的重要内涵。而羌历年的传统过法，是非常有特色的。节前，家家户户清扫房屋，赶制新衣，备办年货，也有选择年节举行婚礼的。

庚寅秋重阳，时值我西安市十一中老三届同学于凤县下乡插队四十二周年，恰玉明自美利坚国三藩市万里海归。大小坪王珩、满德、昇宏、郁文、仲冬；堡子山米广、秋菊、玉铃、春香、炳生、吕梁、黎明、永莲、时器、树信、米贤、随有等约二十余人聚于七彩凤城之明月楼。虽未发思古之幽情，仍抚今追昔，感慨万千……

## 老三届凤县盛会记

□吕梁

凭堡子山鸟瞰双石铺镇，嘉陵江汇集一湖。湖水碧波荡漾，彩帆飘逸；鹰击长空，鱼翔浅底。更有丝竹街妙，五音合鸣。正诉说着一个美好的传说……此景人间哪得有？梦中瑶池天上来！

夕阳西下，落霞于孤鹜齐飞，秋水共长天一色。不由得使人想起了昔日的那枯藤、老树、昏鸦，那古道、西风、瘦马。翻过崇峦叠嶂，山的那边蕴含着多少诱人的故事？

黄昏之夜，月光如泻，繁星满山；凤飞羌舞，归鸟投林。灯光映射出花红柳绿，初秋时不乏杂花生树，群蝶乱飞。远方几许点点山火似乎正在摇曳，勾起人无限的遐思……

想那寒冬之莅临，鹅毛大雪飘飘洒洒，必将是一个银装素裹，琉璃剔透的世界。魔幻般的水晶宫殿里，人们踩着碎琼乱玉，奔走峰峦，倘漾湖边，想必会演绎出几部美丽的童话！美哉，七彩凤城！美哉，巍巍秦秦岭！

斯景，斯山，斯水，使人浮想联翩，夜不能寐……感天地造物之博大，叹人生须臾之渺茫！也许你会有几分惆怅、愤懑，也许会有几分无奈、失落。但此耳边清风，目之明月会将它荡涤的无影无踪，升华你的灵魂！细想我老三届矢志不渝的价值追求，难道不是一个理想王国的更加理想的到来吗？仿佛它就在眼前。我们的桃花源，我们的七彩凤县。梦里寻她千百度，暮然回首那人却在灯火阑珊处。

我辈虽老迈，但尚不力怯。仍将作豪气焕发状，作青年勇猛状，持节举幡，仿夸父追日，效精卫填海，走向未来。衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。我辈之金石之铭、铭心之铭、诸位老三届，珍重！

## 凤县记忆

祭祀是羌历年最重要的活动，寨上村民盛装参加，这期间劳动停止。祭祀仪式也因地域支系不同而大同小异。由许（端公）宰牛、羊祭祀天神，各家则以面做的小禽畜作为祭品供奉天神和祖先。有的村寨要祭山神。每家派人携面制祭品参加。当神林中敲击的皮鼓声响起，神杖彩带激烈挥动时，端公的跳神便把村民带进了庄重肃穆充满虔诚和期望的气氛中。

祭祀活动结束后，全寨青壮男子汇同老人组成庆吉队伍，载歌载舞到每家每户祝贺，并由老人领唱，众人合唱喜庆歌。有的则汇聚寨子坝中，欢跳萨朗、锅庄，畅饮咂酒。也有相邀家中，围着锅庄火塘跳舞唱歌，尽兴方休。羌历年的庆吉活动，少则两三天，多则六七天。由于历史的原

因，羌历年曾被极左的尘烟抹去。和汉族一样，羌族也过春节。过法与汉族农村场镇大同小异。但宰杀年猪却从十月开始至冬腊月。一般宰杀两三头，富裕羌民要宰四、五头。所宰年猪自家消费至来年乃至更长时间。春节要吃团年饭，酒宴摆“九大碗”，开宴前先敬祖先放鞭炮，喝咂酒、白酒，春节家家户户贴门神，喜门签和春联。大年三十团年一般不接待客人。有的村寨初一开始跳锅庄、萨朗唱酒歌，也有玩龙灯。初三一早上坟祭祖，之后开始串门走亲戚接待亲朋好友。

过年期间，无论到哪家，主人都会摆上肥而不腻香滑可口的猪膘肉和洋芋糍粑款待客人，并劝饮咂酒或白酒，热情备至，足可领略“有朋自远方来不亦悦乎”的羌家古风，羌族传统习俗的丰富多彩和节日的喜悦，更让人沉浸在醇厚浓郁的人情乡情之中。



推杆 羌族的推杆运动源于一千多年前，是羌族喜闻乐见的一种游艺活动。每逢佳节或喜庆日子，羌民们就会举行“推杆”比赛，意在展示羌族男子的勇猛、刚强。羌族推杆曾在2008年的北京奥运会上表演。（王海摄）

## 水调歌头·庚寅秋赏红叶

□张刚锋

深秋抹靛色，丹枫若火烧。  
天公遍染朱黄，椽笔谁可搔？  
翠篁修竹清幽，叶红石出水瘦，  
独鸣闻寒鸟。  
山林我旧识，风来万手招。

红在舞，意恣消，提酒浇。  
绚烂芳华，历尽风霜使得娇。  
最喜危崖菊沁，傲然犹似迎春，  
秋日藐花朝。  
几个登山驴，奋蹄乐逍遥？

## 到凤县那个幸福的地方去

□枫林

笑容甜美起来，让你的拥有除了快乐还是快乐。你会不由自主地成为这凤凰之城的一个快乐元素，你的幸福在流光溢彩的夜色中发挥到了极致。

跟着人流，像在梦境中一样来到了嘉陵江边，浑身的细胞还兴奋地沉浸在舞蹈的音符中，形状各异色彩斑斓的灯火却带你到了另一番境界。

看！两岸色彩各异的灯晔地亮了；听！音乐缓缓地走来了，像袅袅的游丝，慢慢地慢慢地，一点一点渗入你的灵魂，这时，变幻莫测的霓虹灯与水的舞蹈交相辉映。在丰禾山上，葱茏树木的主板上，绿色的射灯演绎着森林女妖的怪诞舞步。哦！她来了，踩着诡异的节奏来了，她在与星星共舞，她在与水珠嬉戏，所有的水珠都在这个广袤的舞台上把自己的表演发挥到了淋漓尽致。

当水的群舞达到高潮的时候，主角登场了。像一条沉睡多年的出水蛟龙，一露头就不同凡响，瞧！金色的龙头探出了水面，在缤纷的灯火中渐渐变幻着色彩，它

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。清晨，当闹钟吵醒沉睡中的我，外面还是灰蒙蒙的，天还没有泛起月白，挣扎着还没有睡完的酣觉，我即将和博友们踏上远涉的征程。

早上七点，坐上了大巴的天水在线博友们，从古老的秦州出发，即将走进那美丽的凤县，车经成县，路徽县，一路上颠簸着，我的胃里也波涛汹涌，最终还是翻腾了出来，迷糊中朋友们在细心的照顾我，心中涌着一泉暖意，心中涌着一泉暖意，默默地感动着来自朋友的真情。

中午十二点，车来到了凤县的草店宾馆，安顿住宿，吃完午饭，我们就来到了凤县的第一个景区——灵官峡。灵官峡的出名可能与杜鹏程的《夜走灵官峡》有关，在嘉陵江的对岸，就能看见杜鹏程的《夜走灵官峡》被刻在一卷石块上，象永远读不完的书，赫然跃入游客的眼帘。走过摇摇晃晃的铺着木板的铁索桥，灵官峡显得更加亲近了，仔细地看刻在木板上的《夜走灵官峡》，感受着那种寒冷冬天里的恐慌与惊险。聪明的凤县人民可能为了让每个游客重新温习杜鹏程夜走灵官峡的感受，铭记修建宝成铁路的劳动者用血汗修建铁路的不易，把已经废弃的旧宝成铁路的山洞，利用智慧，把女娲补天，火山喷发，鸟语花香等神话的，现实的，浪漫的……结合起来，雕塑着神鬼之像，配着恐怖音响，让游客在惊慌中寻找心里的宁静。

走出长长的传奇历险宫，来到了灵官峡景区。灵官峡景区由一线天、十八罗汉、临江古栈道和流珠峡组成。一线天要沿着木板修成的台阶攀援而上，直上山巅。十八罗汉形态各异，神情慈善地或坐着，或立着，或伸腰……在朱红的柱子修成的框架里展示着不同的境界，怡然自得地迎来送走每一个游客。临江古栈道让人感受历史的沧桑，回味岁月的痕迹，领略今日的美好。

在上升，它又变成了一条通体透明的玉娇龙！它还在上升，开始遍身由碧绿转成了绯红！它

继续上升，它还要上升，它要直冲云霄了！当擎天柱般的水龙终于腾空而起时，整个世界沸腾了，豪迈的音乐响彻云霄……真是梦一般的夜晚啊！

清晨，走在洁净而朴实的小街，看见准备开始一天新生活的人们，你会有“今夕何夕”的感叹。

月亮湾公园展示给你的又是另一番清新感受。树木葱茏，鲜花盛开，像一位洗尽铅华的美人，靓丽而真实。站在高处，看得见西去的嘉陵江，阳光中熠熠生辉的建筑群。“凤地有山，依城而据；四面相拥，自然天成。层峦叠嶂，苍松翠柏；盘旋云端，形若月牙；静观其形，谓之月亮湾。”传说这是凤凰栖息的地方，凤凰飞跃万水千山，盘旋无数秦岭群山，才觅得这方佳地。

想告诉所有的好朋友，到凤县去，到那个幸福的地方去。感受纯净的幸福和快乐！

## 心香一瓣

## 走进灵官峡

□宁露

## 冬季防感冒

加强体育锻炼  
增强自身的抵抗力和对自然环境的适应性。

起床后居室宜开窗透换新鲜空气  
流感主要通过空气飞沫经呼吸道传染，消毒专家指出通风是最好的消毒。

流感流行期间，可对房间进行消毒

每立方米空间用5至10毫升食醋加等量水加热蒸发。此法简便易行，可预防感冒。

常洗手  
感冒病毒如在门把手、汽车扶手等硬物体表面可存活72小时，健康人的手一旦接触到这些物体后就会沾染上病毒。

热水泡脚  
每晚用较热的水泡脚15分钟，水量要没过脚面，泡脚后脚要发红。

生吃大葱  
生吃大葱时，可将油烧热浇在切细的葱丝上，再与豆腐等凉拌吃。

冷水浴面  
每天用冷水洗脸。用手掬一捧水洗鼻孔，即用鼻孔轻轻吸入少许水，再擤出，反复多次。

按摩鼻沟  
两手对搓，掌心热后按摩迎香穴（位于鼻沟内、横平鼻外缘中点）10余次。

呼吸蒸气  
初发感冒时，在杯中倒入开水，对着热气做深呼吸，直到杯中水凉为止，每日数次，可减轻鼻塞症状。

热风吹面  
感冒初起时，可用电吹风对着太阳穴吹3至5分钟热风，每日数次，可减轻症状。

老幼体弱者都应注意，有病不要自行买药治疗，应及时到医院看病，否则病情发展迅速会导致支气管炎、肺炎、败血症等病，并危及生命。

除了增强免疫力外，小编推荐给你的《秋防感冒的“十字歌”！》  
开：黎明即起，开窗透气，室内清新，防感真谛；

洗：温水刷牙，冷水洗脸，热水洗脚，助您入睡；  
漱：盐水漱口，早晚一次，口腔卫生，杀菌固齿；  
饮：姜末红糖，开水冲泡，睡前一勺，可防感冒；  
呼：身体站正，两臂平伸，深呼吸十次，吐故纳新；  
搓：两掌伸直，对搓发热，按迎香穴，防感一术；  
摩：上星风府，两个穴处，勤作按摩，酸麻为度；  
熏：陈醋熏室，早晚一刻，杀菌消毒，流感逐出；

本期主编 王立娟  
王海  
本期排版 程琪