

秋游三地

●丰建国

北国风光

陆游说过：“四时俱可喜，最好新秋时。”秋风渐凉，暑热不退的时节，丰镇市诗词学会组织部分诗词爱好者出城、东行，前往官屯堡乡采风。

今年雨水充沛，葱茏蓊郁的绿意沿路铺展着。虽然秋天的成熟与萧瑟渐临，可眼下的景致丰盈而不浮躁、温和而不张扬、宁静而不喧哗。官屯堡乡位于丰镇市区东南处，与山西接壤，进入官屯堡地界，便有一种别样的感觉，让人不由心旌飞扬。

远山空濛处都是诗与远方完美的邂逅，这让本就满怀诗情的人们萌发出强烈的吟诵欲望。居于人声喧闹的城市，创作出的诗词多是一种臆想和轻飘得不带泥土本质的文字，当真的脚踏在乡村的土地上，对乡野、庄稼、乡村、植物的真切感受，总能触动心弦。创作，寻找活水源头才有生命力，才有鲜活气。

在官屯堡乡，无论是小旺庄榆柏沟肉牛养殖场，还是孟家营村黄花种植基地，都是乡村振兴的真实写照。示范性的种植，在带来乡村经济效益、促进农民增收致富的同时，也将新型作物推广开来，形成产业支柱。

后营村种植基地，给人的感觉是震撼。那连片的谷子地，仿如绿色海洋，风拂过，涟漪回旋，粗壮的谷穗摩擦出一阵阵清香。这香味清冽，既有植物的甘醇又有谷物的芳香。那谷粒颗颗成簇结成粗实的棒，脱颖而出的绿色颗粒在秋阳的蒸晒中等待包浆。望着这片旺盛之势不可阻挡的谷子，猛然想起郭兰英唱的一句歌词：“黄澄澄的谷穗好像是狼尾巴。”

壮实如石滚儿，朴实如高粱头的种植大户尹长命站在地头，托起沉甸甸的一穗，仔细介绍这新品种的谷子，如何从种植到收获……语气温朴实在，眉梢难掩喜悦和兴奋。他种植的一种甜玉米，让焕平发出“无煮无蒸入口甜，一尝自别旧时黏。若非水果加修饰，岂有甘泉到舌尖”的感慨。

地处塞外之边的官屯堡乡，南承晋北之风，北通游牧之地。孟家营、小旺庄、王家营、后营村星散在这片沃土，印象中乡村的黑白全被眼前的绿树、红墙红瓦的农舍、平坦整洁的水泥路所代

替。窗明几净的村委会，各种规划、发展思路、村规民约、分管负责人等公示内容赫然在墙壁上，村干部各负其责，有条不紊按步工作，好像这里不是散漫的乡间，而是井然有序的机关。乡政府的工作人员更是马不停蹄，席不暇暖地奔波在乡村一线。这种敬业亲民，像是那些屹立在田间、地畔、林边的元长城的土墩，厚实、淳朴、坚不可摧，守护一方。

遍野的草和零星的花，依然蓬松着丰腴的美感；大片大片田地里的各类作物，向阳而生。愿深秋的丰硕，所念皆如愿。

二

蜗居市区，几乎每天行走在固定的线路，熟悉的街景和商店，几乎引不起半点兴趣。心情淡然，也无意畅想未来、懒得追忆过去，有的便是一些无谓的忧郁，以致让自己沉浸在一种伤春悲秋的境界。

日子照旧。那天拉开窗帘，天色沉郁欲雨，便盼雨点落下，偷得半日闲，在家听听歌，冲杯咖啡，看看刘亮程的文字，或假借语诺(泰迪犬)在沙发上打盹。“静听帘外雨，点滴到天明。”“帘外雨潺潺，春意阑珊。”雨天总是心烦躁的心情得以舒缓。

然而雨总不下，天色苍青，便和老徐、小张一同陪远道来访的客人前往元山子乡。半道上雨还是憋不住，为不辜负承载水意的云，开始淅淅沥沥而下。细碎的雨让水泥道闪烁起朵朵激动的水花。在灰色的云雨中，驱车抵达目的地。

雨天里的乡村，静悄悄，一切声响都交给了雨。雨打在阔叶上是“砰砰”的，滴在庄稼地里是“唰唰”声，落在泥地上是“啪啪”的，下到水洼里是清亮的“叮咚”声。踏着湿漉漉的斑驳青石，钻过如串珠似的檐水，进入元山子民俗文化展览馆。那一件件老旧的覆满岁月尘埃的农具和农家日常用品，静静依墙而立。缓缓移动，眼前的物件，带一段历史，携一章故事，粗砺坚韧的表面下，蕴含着力量和艰辛。民俗的文化底色是皇天后土的颜色，有北方游牧和南方农耕的混合气韵。这一件件实物，大到犁铧、魔芋，小到一盏油灯、一把老铁锁，反映了元山子地区农民生产生活的嬗变。让人不由联想到扶犁春耕、挥镰金秋；在白皮袄御寒霜，如豆灯下针线密……乡野气息扑面而来。

在元山子革命老区纪念馆，老步枪、老军号、粗布军衣、摇柄电话、锈迹斑

斑的刺刀、泛黄的马鞍、缺口的大刀……这些经历过血雨腥风的物件，讲述着当地军民爬冰卧雪、南征北战的英雄故事。看着这些，我想到它们的主人，那血肉之躯今何在？那英武之气氛在这展厅间，令人肃然起敬，也让人顿生“今之幸福，全来自先烈的热血和生命，岂能遗忘和漠视”之感。

薄雨中，我独自走向胡一新塑像。低低的云，是灰色的，空旷的广场，呈一种静穆的灰色，无热闹喧嚣，无狂风骤雨，低调的灰色正契合此刻的心情。厚实的青苔安然嵌在灰色石板的缝里，在雨的浸润下愈显碧绿，这让我猛然觉得有“陌上花开，可缓缓归矣”的意味。此乡是归处，胡一新烈士魂归故乡，青山为他耸立，流水送他永生。

雨声添了几分孤寂，溅起草木的素馨。望着吃立雨中的展览馆，柔软的内心里涌动一种感情，一个乡镇能建造此类建筑，且收存这么多实实在在充满硝烟和烟火气的实物，的确是功不可没的。

三

早些年，十里库联高山草甸这片地界属于麻迷图公社，在三义泉村生活的那些年，我老爱在大雪纷飞后的晴天或是春光宜人的时候，站在村北老渠的水泥坝顶向东方眺望。那一大片山峦如巨人横亘，虽无奇峻险峰逶迤，也没层峦叠嶂的气势，可那种辽远的气魄和野山的气派让我心生向往。如今这地界属三义泉镇管辖，朋友相约去三义泉看秋，便欣然前往。

秋天是个尤为奢侈的季节。眼下暖气初消，萧瑟之态未生，正是看秋的好时节。出城，沿208国道北行，行至九龙湾地带墩窑村北，沿硬化了的村道直行，过王家卜、中号、大泉，爬坡下梁，直达十里库联高山草甸。

这里给我的感觉是横无际涯，站在这片草甸上，仿佛是在远离丰镇地域的某个草原牧场。这里没有庄稼，没有树木，没有河流，村庄隐藏在山洼。风从远处吹来，掺着尚未散尽的暑热。我们的到来，惊起草丛间的鸟，它留几声鸣音远去，让草甸愈显寂静无声。昨天下了一场雨，天空澄澈高远，水汽和草木清香拂过，让人心旷神怡。

草甸面积阔大，多是砂砾层，不宜耕种，农民也就不指望在这片土地上有所收获，便任其荒芜，交给野生生长的草。草是依附于大地表层上的外衣，那绿深浅不一，远望是氤氲绿烟的茵茵。花草们熟知季节的冷暖，默默遵循风霜

雨雪的指示，践行生命赋予的权力，各自展现着风姿。

行走在旷野，总会有许多意外的惊喜。同行者有的在草棵间寻觅鸟蛋，有的走走停停，俯下身来摘蘑菇，有的站在土埂上双手叉腰，极目远眺。我则借用手机里的APP“识花君”，叩访那些摇曳在风中的花儿。这里的花没有大红大紫大朵怒放的，而是小巧娟秀的，有着朴素的气质。沈从文说：“美，总不免有时叫人伤心。”的确，在这贫瘠高岭上生长的花，没有丰沛的雨水，没有肥沃的土壤，有的只是灼热的骄阳，肆虐的寒风。它们顽强生长，无视环境和条件，把孤芳自赏，当成一件愉悦的事。

耐旱，不择土壤的鼠尾草，长茎上布满柔软的须毛，淡蓝色的花，小巧精致，香气自然清新；一丛又一丛簇生的乳白香青，开白色小花，如梦初雪，惹人怜爱；细长的蓝色花瓣托举一撮白的蕊，精致如雕刻似的达乌里秦艽，在草甸的浅坑旁招摇着；薄嫩的淡黄花瓣簇拥着金黄色的花蕊，枝干呈放射状，叶片边缘是浅浅的绿围着深墨的绿，名字带着药性，叫北柴胡；一种幽秘深沉的紫色小花，呈茸状，锯齿形的肥厚叶片仿佛前世护卫，让人不敢贸然侵犯，它的学名叫麻头；喜马拉雅沙参，明蓝色的花朵仿佛是小灯笼，顺低矮的枝干隐在薄小的叶间；开在积水潭边的雏菊，黄灿灿，像缩小了的向日葵；山丹丹以孤傲的姿态在风中摇曳，婀娜的身姿让人怦然心动……挺拔的、伏伸的、墨绿的、青绿的草们宽容又仁慈地托举出这些花儿，让人心里凛凛然有着“见君初知芳名，再见已居心间”的喜悦。

十里库联的草甸在四季的轮回里，冬雪覆盖，春沙滚动，唯有夏绿和秋黄是其独有的无限风光。寂静是这里永恒的主题。在这寂静里我好像回到从前，风声里传来的是历史的回声；草儿生生不息，人们也将生生不息。远处的鸟叫，好像薄脆的冰裂声，渐次零落，更让这草甸显得旷远和冷落。

走出草甸，仿佛告别一场梦境。车向三义泉方向驶去，沿路风景是茂盛的庄稼地，车达海流素太村东山，远望岱海，水域宽阔如镜。三义泉，刻记在心里的村庄就在眼前。三义泉村渐渐逼近，匆匆穿村而过，不曾停留，只是从开启的车窗深吸一口气，权当是再见了一面。回头望向来的路，想起我少年时站在村北老渠水泥坝眺望的东山，原是一片阔大无边的山地，那里有一个叫十里库联的高山草甸。

诗词写意

银杏树下

●袁巧燕

银杏叶落满地黄，树下独坐意绵长。秋风轻拂心自静，月色朦胧夜未央。遥望星空思绪远，近观树影梦魂扬。此情此景难言尽，唯有诗情画意藏。

满庭芳·过察右前旗民宿

●霍跃庭

山花妆艳，清风送爽，碧流芳。当空彩带随风荡，胜地风光。圈舍里青牛牦牛，客房中商旅茶香。新时尚，牧歌唱响，富了俺家乡。

清平乐·集宁路遗址怀古

●李秀梅

寻踪访古，断壁残垣睹。穴墓彩陶频出土，轮廓长街街铺。

古道茶叶丝绸，南北商客未休。昔日繁华在日，千年余韵深幽。

$$\bar{z} = \sqrt[n]{\text{人生智慧}} = \sqrt[n]{z_1 \cdot z_2 \cdot \dots \cdot z_n}$$

与疾病过招

●文科

怀着忐忑的心情打开年度体检报告单，结果令我如坐针毡——体重超标依旧存在，尿酸结晶死灰复燃，作为年度“奖励”，身体又附带新添了轻度脂肪肝。医生给出的建议是：减重、喝水、运动，饮食低脂、少油、轻盐。

年年体检年年过关，生怕旧病未去，新疾又添。我一直都忧惧体检，想与医院一刀两断，可怎奈天不遂愿，每年总有那么几次，与感冒发烧藕断丝连。同体检报告单上“多病缠身”的同事们相比，我无疑又是幸运的，至少我的三项症状，可以通过合理饮食和适量运动复原。然而随着年龄的增长，我对体检出的种种问题，渐渐变得司空见惯，这种趋势想来令人毛骨悚然。

记得刚参加工作时的第一次体检，我几乎是百分之百健康的青年，体检报告单上的“一路绿灯”，让我坚信会永远与疾病绝缘。后来经济日渐富裕，餐食愈发营养多样，为饱口腹之欲开始百无禁忌地遍尝天下美食，天长日久，体重超标还浑然不觉，我由一个初出茅庐的“曼妙”青年，变为如今体态“丰满”的“富态壮汉”。

其实，我自认为自己一米七八的身高和八十公斤的体重，看起来既非比例失调，亦非油腻肥胖，体检报告将我归为体重超标范畴实属“误诊误判”。然而我在自怨自艾的同时，又不得不相信科学，因为科学常识告诉我，肥胖会带来一连串问题。鉴于此，我便开始控制食量，但一段时间过后，体重丝毫未有减轻，于是索性嘴巴大开吃遍四海。吃来吃去，体重依旧在八十公斤徘徊。身形未见明显变化，却出乎意料地吃出了轻度脂肪肝，着实令人扼腕。

我向来不善社交，闲暇之际喜欢窝在家里捣鼓各种美食犒劳自己，所以当身边喜欢到处聚餐的朋友，很多都被诸如幽门螺旋杆菌困扰时，我庆幸自

己多年以来一直与之绝缘。

有“虱子多了不怕痒”的“过来人”告诉我：“尽信体检报告，则不如不去体检。”意思是说，没有哪一个人是百分之百健康，体检结果固然应当引起足够重视，但也不必草木皆兵。一方面，有很多病症都将患者的忧惧作为“开疆扩土”的温床，所以保持良好心情，是战胜病魔的不二法宝；另一方面，也有不少体检出的“小问题”并非一成不变，多数小的症状都能通过身体机能实现自我修复。而忧惧的情绪只会削弱患者的抵抗力，以致让小病变大病，大病成顽疾。

我有一个酷爱健身的同事，体检出的问题也多如牛毛，这非但没有消弭他健身的热情，反而增强了其抵抗疾病的决心。有次参加一个饭局，一位老总揶揄地说，他每年的体检报告单上，“医生建议”的内容都会像狂风暴雨一般将“体检项目”生生掩埋，每次看自己的体检报告单，都像是一部惊心动魄的武侠片。人到中年，体质下降，百病来扰，防不胜防。若是无关痛痒的小疾，索性不去管它，也许假以时日它自会快快地去。

可是对待疾病岂可掩耳盗铃讳疾忌医？最好的办法就是端正态度。而我为了重获健康，也自制了三条抗病之招——一是积极预防。坚持健康饮食、规律作息与科学运动，从源头将小疾拒之门外。二是及时控制。身体出现不适绝不“忍挺熬”，否则拖到最后小病变大病，钱花了、苦吃了、罪受了，即便治愈也得不偿失。三是科学治疗。如果罹患大病，也不过度惊慌。人如草木，天干了浇水、土瘠了施肥，相信在医学发达的今天，绝大多数疾病都能得到根治。

从现在开始，我要通过上述招数，消除身体出现的“红灯”。



拾秋

听松摄