

大多时候,每日清晨六点或六点半晨练,我都是攀县城北山岭。县城北并排两座山岭,一座靠东,一座靠西。我称作:东山岭、西山岭。通常,离开县城,沿一条水泥路进入沟掌,然后东西向岔开。往东攀上去,就是东山岭。往西攀上去,就是西山岭。我喜欢攀东山岭。东山岭从岭底到山顶,铺水泥路,且柏树掩映,蜿蜒曲折。攀上山顶,登高远望,那一番景象,那一个爽——由不得就想迎风呼喊:更上层楼!更上层楼!

那一天,起早了,六点还不到。我想攀一回西山岭。西山岭从岭底到山顶,同样铺水泥路,同样柏树掩映,同样蜿蜒曲折。但陡峭。人在陡峭的路面上行走,身体大幅度前倾,和水泥路面差不多构成一个四十度锐角了。之所以想攀西山岭,就一个原因:西山岭岭底,陡峭的水泥路面始端,新开出一条人行通道。枝杈一般,由水泥路面横向往西,平展展分离出去。然后蜿蜒曲折,穿柏树林蛇形而上。路面最宽处不过两米,最窄处不过一米五。碎石漫铺,水泥勾缝。正是仲秋时节,柏树林散发清香;路两旁小花小草散发清香;翩翩飞翔,鸣唱的蜂蝶,小鸟散发清香;脚下碎石漫铺路面,被柏树林和小花小草清香熏染,也散发清香呢。

我踏上碎石漫铺小路,在柏树林间向西疾走近百米,小路忽然掉头向东,依一级一级台阶,隐入柏树林深处。小跑步跨越十几级台阶,小路掉头向西。某位健康专家,通过网络媒体

◇ 随笔

晨练

□ 常捍江

频频提示,锻炼身体最佳方式:疾走,慢跑。我喜欢这种方式。多少年,就是坚持疾走,间杂慢跑。

又遇一处碎石漫铺小路掉地段,我不得不停下脚步。眼前景象让我惊讶:一位四十几岁壮汉,托举一位四十几岁女子,正向转弯处台阶上颤颤摇摇攀登。之所以说托举,是因为:四十几岁壮汉,一直陪伴在四十几岁女子身后,双臂张开,双手撑在四十几岁女子腋下。每攀登一个台阶,壮汉双臂都会使全力向上托举女子身体。那女子右臂向怀间弯曲,右腿向路边撒出去。每走一步,向路边撒出去脚尖,都要在路面上画半个圆圈。女子每攀登上一个台阶,都要站下来休息。休息不是单纯休息,是要东瞅瞅,西看看,旁若无人那种。觉着瞅够了,看够了,才歇下来。面对了一株粗壮柏树,仰起脸做深呼吸:紧闭住嘴唇,一口气深深吸进去,然后半张张嘴,缓缓的,长长的,把一口气吐出

来。随即,再次紧闭住嘴唇,再次一口气深深吸进去,再次半张张嘴,缓缓的,长长的,把一口气吐出来。如此反复,做过三次或四次,重又开始攀登新一个台阶。开始攀登新一个台阶的基本动作是:整个身体开始颤颤摇摇,连带身后壮汉的身体也迅速收紧,撑在女子腋下的双臂,开始用力。女子右脚尖向路面外撒出去,画半个圆圈。画得艰难、费力——面部表情正红,露露毕露展示这种艰辛,这种费力:左侧脸部肌肉快速抽搐,牙齿紧咬住一下下嘴唇。待半个圆圈即将画妥,但尚没有完全画完结,脸上肌肉就停止抽搐,牙齿也快速松开下嘴唇。整个身体就向左倾斜。几乎是完全倚靠在四十几岁壮汉撑在左腋下的左手掌上。即将把半个圆圈画妥画完结的右脚尖,成功搭上新一个台阶。女子身体就开始向后倒。像一株就要向后倒下来的粗壮的柏树,欲倒未倒,高悬在四十几岁壮汉头顶上。四十几岁壮汉,双臂高举,双手掌撑在女子

两边腋下。整个身体开始颤颤;双臂颤颤;双臂上青筋暴凸,脖子里青筋也暴凸起,也都颤颤。我急忙赶过去伸双手帮忙搀扶。壮汉唇间简短快速迸出四个字:不要你帮!简短快速外,还有力,我猜不透什么意思。只好退开。摆出一副随时要出手救援的姿态。女子身体,就是依靠了壮汉这种颤颤地托举,左脚才脱离开地面,稳稳地踩在新一个台阶上。这时候,女子撒出去的右脚,所画的半个圆圈,才算真正画妥画完结。女子满头是汗,壮汉同样满头是汗。女子微喘,壮汉大喘——是经历过了一场生死搏斗的那一种大喘。

阶面相对宽阔,随路面宽度不足五尺,进深足足二尺多,可以同时容纳夫妻两个站下。女子仰脸,面对一株粗壮柏树,开始深呼吸。趁空,壮汉可以稍事休息。扭脸和我笑说,你帮忙不起作用。主要是我得适应这种生存状态。我老婆娘家那个家族,有一种家族遗传疾病:无论男女,四

十几岁必然脑梗,瘫痪。老天冷酷,给他们划出一条更冷酷红线:最长寿不过五十一二岁。最短寿刚及四十六七岁。我老婆婆几天过四十五岁生日。突然就这样说不出话,迈不开步了。医院治疗,康复;回家坚持服药,坚持锻炼康复。比最初好转许多。我老婆婆想要改变她们家族这种不完美状态,想要做一个试验:自作主张,高强度登山训练。高频率呼吸松柏之气熏染的清新空气。当然也是循序渐进;这一段时间登上半山腰就作罢。适应后,再图登山山顶。假如成功,为本家族后人开辟一条通往健康长寿的通道。假如不成功,则为本家族后人立一块警示小牌:此路不通。无论时间长短,我愿意陪她做这种试验。

我说,你正是上班做事的年纪,长期坚持这样,行吗? 壮汉笑说,八点钟上班,五点多一点就起床。能行。 我说,征求过医生意见吗? 壮汉说:医生只是说:不提倡。没肯定,也没否定。

女子回脸看我,和我艰难微笑,呜呜呜说一串话。我很难听懂。壮汉给我翻译:我老婆说,她一定能成功。她的儿女们照她的样子做,一定能摆脱家族遗传疾病的纠缠。

柔弱女子,背水一战,如此坚定,如此无畏。花木兰心态,一位巾帼英雄。我鼻尖突然发酸。和女子微笑,点头,竖起大拇指。 告别夫妻两个,我向西山岭顶疾走,慢跑。

◇ 美文

草虫鸣秋

□ 彭晔

中秋抽空回了趟老家。就着温暖的灯光,蘸着皎洁的月光,一家人坐在小院里吃饭,聊天,院落的那盆三角梅不知不觉已开出了明艳的花朵,阵阵凉爽的秋风把桂花的清香吹来,沁人心脾,草木间的虫儿们也纷纷过来凑热闹,窸窣窸窣,窃窃私语。

想起王维,也是这般情境,“雨中山果落,灯下草虫鸣”。果落因熟,虫鸣因秋,生命的气息在“落”“鸣”间跌宕激扬,此起彼伏。现代历史学家钱穆先生听得专业,称它是“一部中国哲学史”。这过于抽象笼统,母亲言简意赅:中秋快到了。

唐代文学家韩愈说:“以鸟鸣春,以雷鸣夏,以虫鸣秋,以风鸣冬。”一个“鸣”字勾勒出四时,其中,“虫鸣之秋”最富生活气息和禅意。草虫不只在寂静时鸣,但它只与心境平静的人共鸣。

母亲又和父亲打起“嘴仗”。母亲是刀子嘴豆腐心,父亲外出晚归一会,她都忧心忡忡;可一见面,就唇枪舌剑。自从我和哥哥求学工作离家后,斗嘴成为这个家最鲜活最生动的气息。《诗经》里也有这样的画面,“嘒嘒草虫,趯趯阜螽;未见君子,忧心忡忡。亦既见止,亦既覯止,我心则降。”父母都不曾听闻《诗经》,草虫嘒嘒声中,他们生活在自己的诗经里。

母亲收拾饭桌,刷洗碟碗。父亲拉亮后院的灯,把鸡鸣赶进窝里。也许是惊扰了蟋蟀吧?它们的叫声嘎然而止。角落里,农具安静躺着,落满灰尘,它们和父亲一样老了。“蟋蟀在堂,役车其休。今我不乐,日月其徂。无已大康,职思其忧。好乐无荒,良士休休。”父亲“嘎吱”一声拉上门,一段时光把另一段时光拒之门外。蟋蟀的叫声慢慢响起,横亘在我和父亲之间。

母亲洗好碗筷,过来坐下。我难得回娘家,她舍不得睡。她的话琐碎平常,每一次回家,母亲总不忘将大把的叮咛装进背囊。她说的仍是那些话题,小孩读书辛苦,要多吃点,增加营养,天气凉了,要记得给他多穿点衣服,晚上睡觉时踢被子要记得给他盖好毯子……每于此时,母亲的叮咛便如一支缠绵的歌谣在耳边萦绕,那些饱含慈爱的音符漫成淡淡的薄雾,在心窝上久久回旋。院墙上的扁豆叶间,纺织娘附和着母亲,絮絮叨叨,言真意切。

我听着母亲的话,唯唯诺诺,思绪却随虫鸣,穿越在现实与远古间。“螽斯羽,诜诜兮。宜尔子孙,振振兮。螽斯羽,薨薨兮。宜尔子孙,绳绳兮。螽斯羽,揖揖兮。宜尔子孙,蛰蛰兮。”子孙满堂,合家团圆,怡享天伦……多美好!难怪她念念不忘。

父母絮叨累了,睡了,我却睡不着。虫鸣阵阵,此起彼伏。子曰:逝者如斯夫,不舍昼夜。乡村的夜晚属于草虫,因为它们,时光有了层次和质感,生命变得丰富而温婉。虫鸣摇着澄莹的月光,荡来,荡去……屋里渐渐也响起虫鸣,怯怯的,穿梭在父亲的呼噜和母亲的梦呓间。

三国时期魏诗人阮籍说:“开秋肇凉气,蟋蟀鸣床帷。感物怀殷忧,悄悄令心悲。多言焉所告,繁辞将诉谁……”草虫鸣秋,月满故园。丝丝缕缕的情怀,淡淡幽幽悄无声息。“七月在野,八月在宇,九月在户,十月蟋蟀入我床下。”对于这个家,我何尝不是只蟋蟀?在野、在宇、在户,在父母的梦里。

三川河

120期



尺 故
书 人
忽 一
寄 去
西 无
飞 期
鹤 约
。

韦
森
兴
摄

◇ 诗词坊

七古

□ 牛廷明

岁在壬寅,鸟语花香;时维金秋,天高气爽。千古并州,龙吟瑞应;三晋首府,虎啸丰登。九月二十四日,万狮京华大酒店,太原市方山商会暨方山县新闻发布会,群贤毕至,商贾云集,同襄盛举,共济繁荣。斯情斯景,百感交集,赋诗三首,顺致祝贺!

一

太行一脉连吕梁,原上秋色沐骄阳。市列珠玑昭日月,方纳寒暑品炎凉。山回路转悬玉镜,高阜春盈照湖光。会盟并州书壮志,暨与丹青画云裳。

二

方圆神州何壮哉,山川灵气育英才。其凭政策兴骏业,新为春风护芸台。闻说龙城迎客至,发手丹桂向天开。布衣东望三千里,会向汾汾自北来。

三

万千气象涌龙城,狮麒鸾凤各争鸣。京路泱泱壮行色,华章熠熠思不群。圆梦仲秋临座上,满眼生机入画屏。成荫绿树皆茂盛,功在风霜雨雪中。

故乡一字谣

□ 张志伟

一生浪迹一浮萍,一脸乡思一梦生。一头白发一相望,一首小诗一情情。

一眼土窑一小院,一架葡萄一畦葱。一棵柳树一喜鹊,一个板凳一老翁。

一坡枣林一坡春,一朵枣花一畦蜂。一场夏雨一枣小,一阵秋风一树红。

一把长铲一群羊,一洼青草一道梁。一支山曲一声吼,一沟溪水一夕阳。

一阵秋风一阵凉,一沟谷子一片黄。一把镰刀一老汉,一头汗水一天忙。

一贴醋字一良辰,一顶轿来一院春。一班鼓手一天吹,一揭盖头一美人。

一方渡口一座村,一方波口一佳人。一河黄水一排浪,一艘渡船一艘公。

一架秃山一土台,一棵榆树一顶戴。一眨眼过一甲子,一山青翠一砖台。

◇ 流金岁月

秋风袅袅采红菱

□ 刘峰

摘效率,须左右开弓,一手翻转菱盘,一手飞快摘取,将翻过的菱盘放置一旁,以免重复采摘,白白浪费工夫。

一代文学大师孙犁在《荷花淀》中写道:“她们轻划着船,船两边的水哗,哗,哗。顺手从水里捞上一棵菱角来,菱角还很嫩很小,乳白色。顺手又丢到水里去。那棵菱角就又安安稳稳浮在水面上生长去了。”他所言的是大水,行动自由度高,而在池塘里采摘,由于菱角长得稠,几乎寸步难行,需要荡开一条水路。

好在姐姐从小在水乡长大,是采菱角的高手,只见她缩起袖子,皓腕翻飞,落在盆底的菱角咚咚直响,翻在一旁的菱盘泾渭分明,一会儿工夫,简直如变魔术一般,闯出了一条清亮的水路。见到嫩菱角,我和姐姐就往嘴里丢,其美味,简直比水果还好吃,诚如张岱《品山堂鱼宕》所言:“小菱如菱芽,辄采食之,嫩如莲实,香似建兰,无味可匹。”

采着采着,一轮金黄色的月亮挂在柳梢头,青雾开始在池塘缥缈缥缈。从池塘深处,传来了隐隐约约的歌声:“我俩划着船儿,采红菱呀采红菱,得呀得郎有心,得呀得妹有情,就好像两角菱,从来不分离呀,我俩一条心。”只闻歌声,不见人影。此情形,使人联想起唐代诗人崔国辅的《小长干

◇ 流金岁月

稻花鱼肥稻谷香

□ 杨晓艳

人拎着一个水桶,兴高采烈地朝田野跑去。浑浊的水中,鱼儿们不约而同地跳跃着。我们弯着腰,低着头,手一伸,从不会落空,一条条鱼相继进了水桶。弟弟还会到泥巴中翻找,把那些藏在泥巴里的鱼也抓起来,它们不停地动来动去,散发着淡淡的腥味。我们一边抓鱼,一边嬉闹,欢声笑语飘荡在空旷的田野里。

夕阳西下,倦鸟归巢,我们满载而归。母亲把稻花鱼放入一个硕大的盆中,倒上清冽的井水,待鱼儿纷纷吐出嘴中的淤泥后,一条一条仔细收拾干净,撒上细盐和胡椒粉,浇上一些白酒腌制半天,然后燃起灶火,架上一口大锅,锅中倒入纯白的猪油,把鱼煎制两面浅黄,再搁到一个又圆又扁的竹筛里,放到灶上慢慢熏制。

从日出到日落,只见稻花鱼浑身上下,由里及外,熏了个透彻,金黄金黄的,散发出浓郁的香味,令人垂涎三尺。母亲炒得一手美味稻花鱼,锅内放一勺猪油烧热,下红尖椒片刻,接着放姜和大蒜爆

香,再倒进稻花鱼、鸡精和少许老抽快速翻炒,最后浇上半碗水烹煮片刻,撒上葱花与紫苏,一盘色香味俱全的稻花鱼就大功告成了。

稻花鱼端上桌就是一盘绝妙的下酒菜,父亲乐呵呵地夹起一条细细品尝,再喝上一口地道的杨梅酒,稻花鱼的肉质鲜美和酒的浓烈醇香混合在一起,在舌尖上淋漓尽致地散发开来,让父亲赞叹不已。我们兄妹津津有味地吃着香辣味浓的稻花鱼,几碗米饭一扫而空,撑得肚皮圆滚滚,还意犹未尽。

长大后,我远离故乡,虽然尝过不少八方美食,但唯有故乡这道稻花鱼让我念念不忘。每次回去,母亲都会精心给我烹制一盘香辣稻花鱼解馋,慰藉我绵绵不断的乡愁。

秋风起兮秋意浓,稻花鱼肥稻谷香。田野中,我愉快地望着那一片片翻腾的稻浪,天地之间,仿佛自己还是儿时那个活泼可爱的小姑娘,在时光的洪流里重拾抓稻花鱼的乐趣。