



# 最美的守护

陈容

有奖征文

随笔

## 在我的乡里均匀地呼吸

龙平波

车要开始下横坡了，干净的空气就猛地过滤了我的肺，涤干净了我的意识，清爽地告诉我：回我的乡了！

我移开在油门上的右脚。让车轮自如地在长长的微坡公路上自由慢慢地回家吧，像把车和自己放在传送带上一样放松。这是洗净后的意识想的。它想，不要在横坡的那一边生出废气吧。

横坡是竖在攸县西北的一道屏。它不像东乡户寨寨那么高冷，也不像太和仙一样张扬。它温和地护着横山这个攸县的肺，它也是这么低调地护着横山这个攸县的肺。

准确地说，坳的那一边才是攸县的右肺。这里没有村歌社舞的热闹，更没有广场舞不关不顾的喧嚣。甚至像攸县热度很高的“门前三小”也没在坳的那边沾亲带故地热闹。热腾的除了那些雀跃在林里的禽鸟，还有那些鬃毛油亮的在山坡上啃草的黑山羊，还有一条名字被讹传为浊江的清流长年从北往南汨汨地流淌，一节一节地打通着攸县的督脉。

春雨总是乡村里最勤劳的婆婆，一有空就洗刷刷，山刷得清清爽爽，树枝被刷得湿漉漉的，树叶被刷得油亮油亮。乡村的路是洗车间的传送带。春雨婆婆就用绿色的温柔的刷子把每一辆归来的、外来的风尘给洗刷一番，刷得干干净净，清爽清爽。上一回被车轮滚过的痕迹也被洁白的梨花厚实地铺了一层。

春雨婆婆歇了。我从蜿蜒的传送带上下来，做了两个深深的呼吸。我的肺在换着肺底的一点还没换完的从城市里带来的浊气。我的眼前是一野还未开垦的农田，田间的草也被春雨婆婆刚梳过，像鸡儿狗儿脖子上的羽毛。几只鸟儿在翘角的屋瓦上叽叽喳喳说着纯粹的方言；有时又飞过院子，划一个简单的减字谱，和屋后的鸣声唱和，来一段民俗里唱插话一样的和鸣。我涤干净的脑壳突然冒出东汉大儒张衡的《归田赋》：“原隰郁茂，百草滋荣。王雎鼓翼，关关嚶嚶。”

天开始暗下来。乡村的晚餐一般都早。从后面菜园里摘了几把刚被春雨洗干净的蔬菜，炒了几盘，就在黄昏的长廊下摆开桌子，和着鸟儿、风儿，一起慢慢地光盘。

路上的路灯亮了。路灯是新农村的月亮，夜来了，她就温和地打量着每一家的窗口。邻人们陆续走出家门，打着几个带着新鲜蔬菜味的饱嗝，在小路上漫步。我也在其中，任由我的脚步踩着灯辉，踩着青草的香味。我大胆猜想，木心先生从未在乡村住过吧。他如果去过一天，他的《从前慢》一定会变成《一直慢》的。

夜色起了，邻人们从漫步的路上到我家来喝

茶。我喜欢我家向日又向月的茶室。有月的夜里，拉上窗帘，让月光进来；无月的夜里，让灯光闪亮。从后园井里汲几壶带着地热的清泉，量一把从大自然采来的嘉草，任由它在盖碗中沉浮。我自一杯一杯地和与大家分享着淡淡的清香。时光就由着他慢慢流逝着吧，坐下来聊聊屋前的竹和屋后的山吧。墙上是我给自己题了一首诗：“闲窗三尺可，炉右琴台左。相与试茶香，清风明月我。”这就够了。

茶水煮过几壶，夜色深起来了。邻人渐渐散去。村里的人们习惯早睡，我这么早睡睡不着，我的这个被城市逼成的恶习怕是没能改变。

关上厚厚的门，任月光从四方的天井静静地漏下，我把自己独个儿关进了书房。我卷起窗帘，让自己抬头就可以探望星光月光。哦！不是，是让星光月光来探望回乡的我。

夜静得可以听到自己的心跳。中医讲，心静方可气匀！我听到了自己的呼吸很均匀。我喜欢这种感觉，可以现在在。只有能听到自己均匀的心跳的人才知道自己没有迷失吧。我不禁可怜一下在城里的小楼里的自己。每天晚上九点前的窗外总是撕裂着扩音器里传出的夸张而虚伪的歌唱。广场舞的节奏总是在努力地催促着荷尔蒙的分泌。空气中到处弥漫着荷尔蒙的味道，让每一个人都无法均匀地呼吸着干净的空气，连小孩子小小的肺活量都不能满足。我又为自己庆幸一下，我还有这样的时间、空间，可以在繁忙中抽个空，均匀地呼吸着。

我摆上我的古琴，打开陶公的《归去来兮辞》，给窗外探望我的星光月光弹奏。这古老的乐器真好，它只打搅星星和月亮，它不吵着砌下的虫子和檐下的鸟瞰，也不吵着早睡的公公婆婆。“归去来兮，悦亲戚之情话，乐琴书以消忧。”我均匀地吟诵着琴弦，和着我的好久没有如此均匀舒缓的呼吸。我不是隐者，我也还没有隐逸的自主权力。因为我明天就要去上班。

夜很静，星星还在私语，七弦的余音还在。我均匀地呼吸着夜气，合上琴谱，走出书房，去睡觉。

清晨，窗外的鸟鸣是我的闹铃。我起来去柴火间点燃柴火，热着早餐。我习惯早起，喜欢打早火的感觉。

然后，我穿上平底鞋，在院子里向着太阳做一套中医呼吸操，我要把每一个细胞里都换上清新的氧。婆婆也在院子里做着她的关节活动操。

我一会就去上班了，呼吸均匀的。我的六十万亿个细胞都换上了全新的氧。如果在城里的一段时间浊了，我又回来，又回到我的横山乡里，横坡坳那一边。



个头不高，却是步步高升；勤奋好学，为此不舍昼夜；说话做事干净利落，经常挂在嘴上的一句话就是“没关系您这个病慢慢会好起来的，有什么不舒服记得打电话哦！”她，就是在基层医生岗位上的嵩山街道社区卫生服务中心中医师罗柳柳。

罗柳柳是嵩山街道社区卫生服务中心公卫办一名家庭医生，辖区居民都喜欢找她看病，听听她的意见。在居民心中，罗医生不仅慢性病管得好，大病拿得准，最重要的是，和签约居民如同家人朋友。对待每一位患者罗医生都是“统一标准”对待——亲切地询问病史，仔细地检查，做到用心倾听，全神贯注思考，最后确定诊断和治疗方法，接诊患者后主动向患者留联系电话或微信，为患者提供个性化医疗保健服务，并及时更新他们的健康档案，对高血压、糖尿病等慢性病患者提供面访及健康指导意见。

作为公卫办的一名医生，罗柳柳每天需要穿梭在社区的一个个角落，为居民量血压、测血糖、指导健康用药等。住在康华小区的易阿姨因中风左侧偏瘫在家十余年了，平时长期行动不方便，又患有糖尿病和高血压，她是罗医生重点关注的签约对象。易阿姨担心行动不便买药不方便，罗柳柳就说：“你别担心！你腿脚不方便，我会定期来看你的！有不舒服就随时给我打电话。”简单几句话像是给易阿姨吃了定心丸。

身为医务人员，抗击疫情是义不容辞的责任，不论什么时期，罗柳柳始终用爱承载责任，用心传递温暖。疫情这几年，区域核酸采集、上门居家监测人员核酸采集、封控楼栋入户核酸采集、“混管阳性追踪”、重点人群就医等等工作中，都有罗柳柳的身影。有些时候，她和一些基层医生们，开启连轴转的模式，顾不上吃饭，顾不上回家，双眼满布

血丝，黑眼圈和口罩勒痕越来越重便成了工作常态。医务工作者也是人，连续高强度的工作，罗柳柳的身体也出现了不适，在一次追阳工作结束后，她突然觉得头晕、心慌，晕倒在岗位上。但经过输液等处理后，罗柳柳第二天又回到岗位上。

去年底，随着“新十条”的出台，疫情防控工作的重心从感染防控转移至医疗救治上，基层医疗战线迎来更艰巨的考验。嵩山社区卫生服务中心全体职工轻伤不下火线，罗柳柳在自己感染后的第三天就主动请缨坚守最危险的发热门诊，在一天接诊中有一个签了家庭医生协议的居民，向罗柳柳求助，家中3岁小孩突然发热至40℃，精神状态尚可，没有其他症状，但是家中没备退烧药，希望能寻求帮助。罗柳柳自己也是母亲，她知道家中孩子发热，天底下有哪个父母不担心的？想起自己办公室还备有一瓶布洛芬混悬液，她赶到办公室打开抽屉，核对了一下药品的保质期，送给这位居民。事实上，当时她也只备了这一瓶退烧药。

和平年代，我们总认为英雄离我们很远。但其实，这一点一滴“小事”，又何尝不值得我们感恩？从天而落的英雄发生在电视、电影里，我们身边真正的英雄只不过是像我们一样的普通人，只是他们把病苦放在心头，把自己放在后头，在危急之时愿意挺身而出，直面危险，以实际行动诠释责任和担当，践行职业初心。罗柳柳就是那样的人。

### 征稿要求

1. 除诗歌外题材不限，字数1200至2000字为宜。
2. 文章要求真情实感，见人见事，不要大话、空话、套话，同时附上作者联系方式。
3. 投稿邮箱: 420918118@qq.com。
4. 奖项设置: 一等奖1名, 奖金3000元; 二等奖2名, 奖金2000元; 三等奖5名, 奖金1000元; 优秀奖10名, 奖金500元。
5. 活动时间: 2023年2月至2024年2月。

散文

## 仙庾造梦

梁瑞柳



夜早早地沉入了谷底，惊蛰之雷本已将沉睡的生灵唤醒，然星星点点的春雨夹着寒意，逼退了本该活跃的虫鸟，它们消隐于大自然中，安静的，倾耳聆听滴滴答答的春雨。

我们在仙庾的耕舍书院，围炉夜话，所谓炉，是一盆红彤彤的木炭火，炭火上身，是旧时的味道，围炉就有了几分诗意。一众人天南海北，人生况味，社会世相，文坛轶事，煮茶夜话，好不惬意。有三五好友，雅性沛然，更因暗夜泼墨之际，引得一阵阵喝彩叫好，直叫人欲罢不能。

夜深沉，各人便归了耕舍小憩。我居“山居”小屋，复式，叠加，小巧精致，松杉原木包裹，轻奢风格，给山野大自然中平添了人间暖意。

一夜有话。初无睡意，辗转反侧，听山风松涛，淅沥春雨之声，渐渐便有了睡意，遂坠于梦境。

仙庾岭的山谷，飘飘忽忽进入脑海，它有如大佛禅定打坐，在两腿之间留下仄仄的山谷。耕舍书院便坐落于这山谷间，它与山势勾搭，古木相伴，迤迤延伸，错落有致，在青黛中点缀白墙青瓦。它是混搭的，既有旧时人家味道，又有现代元素的嵌入，既吸收徽派建筑的气韵，又融入了湘派民居的气色。它有吊脚楼的气势，但改用了钢筋铁骨的支持。它翘角飞檐的古典范式，但却内敛含蓄表现了现代的守拙。他是传统文化的赓续者，又是当代网红打卡点的弄潮儿。

它将与时俱进扎扎实实固守在仙庾岭山谷间。

我一直坚信，创新并非从无到有，它往往是许多无件的排列组合，正如我们弄文字者，莫不是将这几千汉字不断变化排列组合，从而孕育出一个新的生命。

耕舍书院与耕读书院。一字之差，我以为前者颇具新意。“耕读”为士大夫情怀，“耕食”者则可泛指天下苍生。

耕舍书院神游，这是一个多么美妙的夜晚。有梦之境，有梦之夜，我已翩翩欲仙了！荷塘区仙庾的造梦之境，远不就此，这片处于株洲市的绿心之地，已成工业的禁区，你踏上这片土地，但见满目青山，四野花卉，这是仙庾对当下的贡献，是留给子孙后代的财富。

与耕舍书院一山之隔的“香荷庄园”，最先撞入我耳鼓的，竟是朗朗书声。这让我有些奇异，这山野之间，竟有如此情景？寻声暗问，方知是颇为创新的亲子教育，山野，农桑，俗

务，诗词，文章，融合于大自然中。

教材按春夏秋冬时序，选取名家名篇，诵读中再对应大自然的场景，去领会诗意，诗境，诗情。这对于从小生活在城市中的孩子，无疑具有巨大的魅力。山川，河流，田野，菜园，树木，花草，昆虫，飞禽等等，在厮混中自然会建立起一种淳淳的亲情感。

我不知道从什么时候开始，孩子们已经有了一种对土地的隔膜，他们在多媒体的虚幻世界中，产生一种缺少血肉的对世界的认识。

但在这里，我从孩子们的欢歌笑语中，看到他们在山野间撒欢的童趣，那种本源的人性释放，清澈而纯净，从山野的小溪，一直流向远方。这不得不让人觉得，这真是一件非同小可的事，当知行合一时，才可以打通人与自然，人与传统，人与未来，人与认知的互通。这应该是教育重要的目的之一，身心的健康，才可能创造未来的健康的天地。

这同样是个梦，这对年过半百的夫妇，倾财，倾力，倾情，企望营造一个绿色的乡村之梦——香荷庄园，实现新农村改造的理想。

我们沿着逶迤迤迤的山脊，随女主人弯弯曲曲的山道上行时，从脚步中感觉到她的坚韧沉着踏实。

登高望远，香荷庄园承包流转的两千亩山林土地已初具规模，尽管前行中遇到许多困难，但一片片果树正都郁郁葱葱，一畦畦菜蔬正绿油油闪亮，一幢幢木屋正拔地而起……

梦想正在一点一滴变成现实。

我突然想起浙西现象，它所出现的新乡村运动，给我们有益的启示。近年来，在中央吹响振兴乡村的号角下，大量的上海人涌入浙西山区，不仅给山区带来了新的面貌，而且也带来了大量的财富，对推动乡村振兴，改变乡村面貌产生很大的推动。这种由城市向乡村的返流现象，不正告诉我们，振兴乡村绝非一种模式，群众的首创精神应该肯定。只要有有益于乡村的振兴，青山绿水的永续，就应该给予政策的支持。据悉，浙江正因势利导，调整充实相关政策，以引导一种好的现象趋于完善，踏上坦途。

从耕舍书院到香荷庄园，春梦如岚。非常有意思的是，我们来时，春雨绵绵，寒风呼呼，不意第二天艳阳灿烂，春风和煦。也许是某种预示，天道酬勤（晴），那些怀揣梦想之人，已经在仙庾大地一笔画，描绘绿色的蓝图，把这片山河装点一新，春风得意马蹄疾，一路坦途好前程。仙庾，好一颗绿心，未来可期！你所营造的梦境，是人民幸福的美景。



# 文苑

WEN YUAN



责任编辑 朱洁  
2023年6月6日 星期日  
2593776

现代诗

## 春日

罗遇真

记忆在那蓝色陡坡上  
盛开疯狂的特色花，直到今天  
比这拱出地头的春意更早  
更涌动柔情  
这儿的春日湿漉漉  
掉落它的花瓣，当你们  
脚踩碎花瓣香水走在回家路上  
鞋比你更知道春天在哪里  
我有一种优美的情愫停在  
十五岁之前的春日田野中  
孤独美神，火烧天空  
香气浓而免费，我是从那儿  
走向这儿的人，我是另一种  
走在人群里的春天  
太小的美不足以使我动容

## 春鸟

(外二首)

卢兆盛

春风梳理后  
每一根羽毛  
都内握着明媚的春光  
每一声鸣叫  
都吐露出浓郁的春色

## 春雷

担着责任  
带着使命  
立春后不久便频频出动  
目的只有一个——  
让春天茁壮成长

## 水南风

春天  
南方的南风  
基本上都姓水

所以，她走过的地方  
都会留下湿漉漉的脚印  
所以，南方的春色  
总比其他地方  
浓郁、生动

株洲味

## 当馓子遇上红糖

田秀明

上班下班的途中，有一家卖馓子的店铺，店铺门口支着一口大铁锅，热油翻滚着。一对中年夫妻互相配合着，男人一手持一只长长的筷子，不时从旁边的盒子里揪出一块发酵好的面团，绕在筷子上，绕上十来圈后掐断，筷子一左一右拉伸后放入油锅。女人翻动着“滋滋”直响的馓子，待到两面金黄时，捞出沥油冷却。

相传清明的前一、二日为寒食节，是为了纪念春秋时晋国重臣介子推的，寒食节禁烟火，只吃冷食，时人食用的“寒具”就是现在的馓子。诗人屈原的《楚辞·招魂》篇中，有“柜馓蜜饵，有餠饠兮”的句子。宋代苏轼曾经写过一首《寒具》诗，“纤手搓成玉数寻，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡无轻重，压扁佳人缠臂金。”明代李时珍《本草纲目·谷部》也记载，“寒具即寒食也，以糯粉和面，入少盐，牵索组捻成环饼形……入口即碎脆如凌雪。”

光阴流逝，寒食节的内容已经被清明节所涵盖，禁烟火的习俗也遗留在了远去的岁月里，而作为寒食节“寒具”的馓子，却不曾远去，时至今日，一直深受世人的青睐。

馓子黄澄澄的，香喷喷的，掰一块入口，酥酥的，脆脆的，唇齿间盈满了酥香的味道。馓子是方便的食品，小时候母亲经常会备上一些在家里，嘴馋的时候，我会拿上一把，一边大块朵颐，一边出去玩耍，边吃手上、脸上都是油

的；馓子有时候也能拿来做菜，一碗清爽的丝瓜汤，起锅时放入一把馓子，丝瓜的清香，馓子的油香，总能让人欲罢不能，甚至连汤都香得舍不得剩下一口。

馓子的至味莫过于与红糖搭配，碗中放上两把馓子，舀上一勺红糖，再冲入滚沸的开水，简单的一泡，便激化出无限的滋味，尝一口，馓子软烂，汤汁香甜。小时候，家里有客人来的时候，母亲会泡上一碗待客，我们总是不离左右，母亲知道我们是馋了，笑着再泡一碗，让我们分享。在我们老家，一直到现在，还有这样的习俗，孕妇生孩子“坐月子”，亲朋好友来送“月子礼”，少不了要拎上两扎馓子，二斤红糖，想必这馓子与红糖当真是人间清欢的味道。

一路骑行，离卖馓子的店铺越来越近，馓子的香味也越来越浓。每隔一段时间，路过店铺的时候，我都会停下来买上一袋，女人挺会做生意的，拈上一段让我尝尝，刚出锅的馓子又脆又酥，唇齿一动，便化作万千滋味在舌尖上萦绕。馓子买回来后，我还是喜欢加上些红糖泡着吃，一点一点入口，香浓着，甜蜜着，仿佛又回到了从前，回到了小时候的时光。

人于于味道的记忆总是真实的，久远的，当馓子遇上红糖，一下子就解锁了味蕾上的情感密码。这种味道，来自于小时候的记忆，在心头久久缠绵之后，便愈发怀念起来。

诗。

偶尔回趟老家，跟着父亲去开犁。一边是怒放的油菜花，一边是父亲吆喝着去犁春天。一干一湿，一静一动，把春天衬托得格外有层次感。累了就坐在田埂上喝茶，任蝴蝶在花丛间上下飞舞，青蛙在耳畔咕咕而叫。春日暖阳，父亲在心中也养了一片田园春光，一年定会有好的收成。

我家的阳台，是最早感知春天的。侍弄满阳台的花花草草，是我工作之余最大的爱好。宽大手掌的滴水观音，青翠欲滴的各种吊兰，还有杜鹃花和栀子花等等，它们占据着阳台的半壁江山，装扮了我美丽的心境。累了困了，看看阳台流动的春光，心就立刻明媚起来。

在心里养一段春光，你途经的每一处都会有花香。

生活家

## 养一段春光

赵自力

万物复苏的春天，一切都充满生机与活力。我喜欢在这春光明媚的季节里，去邂逅每一个路过的生命。

当季节翻到了春天这一页，河边的垂柳立刻灵动起来，春风拂过，“碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦”。青翠柔美，风情万种。是的，河边公园是春意最深最浓的地方，也是城市的休闲中心，人们纷纷赏柳看花，踏青游玩，呈现一派祥和的气氛。春风拂面，暖暖的，痒痒的。春天在人们脸上，也在人们心里。

我坐在一棵樱花树下，看着游人如织，听满耳的蜂鸣，闻一树的花香，心变得无比沉静而美好。世事的繁杂，公务的繁忙，似乎都离我而去，心里就像养了一片春光，温暖而芳香，口齿之间，眉宇之间，仿佛都沾有喜气。真想一直守着这样一份岁月静好，采一枝新春，细裁成笺，高雅成