



诚信丘壑

游茶陵天府观

苏沫云

前不久,天气晴朗,清爽的夏风吹拂,我和一些好友前往茶陵市东岭村(东岭、西岭已合并为新的东岭村)进行采风。这里山奇水秀,名胜古迹众多,传说故事丰富,一条茶盐古道贯穿山村全境,二十来个景点分布在古道旁边,就像熠熠生辉的珍珠。

俗话说:“熟悉的地方没有风景”,而我刚好就出生在距东岭村不远,对这里太熟悉了,小时候为了生计砍柴,我几乎登过东、西两岭的山岭,那种苦累无法形容。以至后来很多年,一提起东、西岭就有点后怕,如今我身居县城闹市,生活条件好了很多,但面对一株株水泥石雕,有时感到窒息与压抑,不由得想起东西两岭的风景,想回归自然,置身于山林之中,听鸟鸣,闻花香,呼吸清新空气。

这次我和友人去东岭村时,顺便也游览了一番天府观,天府观位于西岭村东岭上,“崖上”的得名,源于这条山谷像茶盐古道一样,千家万户为悬崖,冲尖丫绕为小悬崖,千里坪为悬崖,也有称这山谷为神仙谷的。

崖口左为龙灯坳,右称茶盐坳,两侧山岭上的古树参天,修竹茂密,一条溪流犹如银带,从狭长的山谷中飘来,一座饱经风雨沧桑的石拱桥卧伏在溪流上,而茶盐古道跨桥而过。古石拱桥两侧,有六棵千年的古枫,笔直的树干直插云霄,茂密的枝叶遮住了蓝蓝的天空,仿佛几把巨大的伞,而崖口右侧不远处,即为道观天府观,旁边村落为陈姓居民。

古道、古桥、古树、古寺观错落有致的美景,引得大家迫不及待地左瞧瞧,右看看,拍照的拍照,观赏的观赏。

据考证,天府观建于明嘉靖七年,后几经修缮,才变成如今的模样。天府观规模宏大,前后三株,前株为戏台,中间为香台,主株为三厢式大殿,安放几位真人神位及塑像。这里曾做过私塾、教馆,四周有走马楼。

关于天府观,还流传着一个民间传说。相传,清光绪年间,崖上陈户陈礼敬身患重病,托他的胞弟陈礼福四处求医问药。陈礼福外出拜访名医时,打听到依县阳升观有三位道家神医,医术高明,能治各种疑难杂症。于是他买了香纸,虔诚地去到阳升观,烧纸焚香,恳请神医弟子。神医弟子被陈礼福的虔诚所感动,开了药方,才让陈礼敬得以痊愈。病好之后,陈礼敬想的第一件事是去依县阳升观感恩,受到了神医弟子的热情接待。

陈礼敬想到阳升观神医弟子医术高明,可离西岭这么远,远水救不了近火,就邀请神医弟子人驻西岭天府观,方便当地百姓治病,以解燃眉之急。而几位神医弟子也毫不犹豫地答应了。



本版投稿邮箱: 1094668634@qq.com

“株”多美姿

炎陵鹿原镇梯田如画

张社政

1. 梯田被挂于炎陵县鹿原镇金紫峰雾气迷蒙的东北山坡上。虽然比不上云阳梯田的规模,也不如龙脊梯田的气势,但我每次回家看到,总会为她玲珑小巧秀美姿态所吸引。

远眺层梯梯田,犹如面对挂一座盘旋立的天梯。一层层沉降,通往山崖黑瓦白墙的小村落;一层层升高,则通往山顶的云雾里去了。

谷雨时节,梯田开始灌水,流水“咕咚咕咚”地欢快流淌,犹如节拍均匀的弹钢琴。山泉自上而下流入,即使是再小的田地,边缘

2. 梯田的美妙,在于一年四季变换着迥异的色彩与风景。

春天的梯田是一轴淡淡的水墨画,梯田在湿润的微风里苏醒,一行行低矮茁壮的水稻秧,绿油油的花风中摇曳,而在秧苗的空隙间,稻田里的水映出地闪金光。

梯田的夏季像绿色的变换曲,由嫩绿而翠绿而墨绿……绿得绵密,绿得厚重,犹如有仙女一针一线地刺绣,把整个山谷织成绿色的锦毯。

秋季稻熟时,饱满的稻穗金灿灿的。稻浪的金色涟漪从山脚一波波升上山顶,又从山顶流淌下来。这是金色的秋梯田,就像一幅色彩浓郁的油画。

3. “天工人可代,人工天不如”。梯田之魅力,更在于它并非自然奇观,而是农耕文明在故乡数百年的积淀,让我感叹于先祖们的勤劳和智慧。

相传,家乡梯田已有八百多年的历史。南宋淳熙二年(1175年),张仲广从江西永丰率妻携子迁入鹿原(鹿原镇西望坪村),成为梯田最早的垦殖者。“九山半水半分田”的山区,田地最为宝贵。聪明勤劳的农人先祖,用锄头刀斧和汗水,伐去山上的灌木与荆棘,挖去乱石、陈尽杂草,

都留有缺口,一畦注满,便自动流向下一畦,有如一级的级“梯级电站”。田畦注满水后,一畦畦平展展,亮汪汪地亮晃晃,似有神童夜半在山上置下了无数面镜子。天亮之后,整座山谷成了一个创意镜子博览会——弧形、椭圆形、拱形、牛角形、簸箕形,形态各异,田埂上刚发芽的苜蓿,为镜子镶上了翠绿的镜框,镜面向天,盛满了蓝天白云……

尚未到开犁时节,几头黄牛悠然地在田间啃着嫩草,田里流淌着清亮的水。这个时节,梯田透明而宁静,给人遐想的空间。

初冬的梯田,颜色渐渐黯淡下去,多少有些落寞。然后,下雪了。梯田在飘飞的雪花中欣然更衣换妆,白雪覆盖了层层梯田,或厚或薄,放眼望去是一畦又一畦的白色。雪后初晴,梯田披上了宽大的银色锦袍,顿时有了一种雍容华贵的气质。

梯田的平面,一层层落满了白雪,而每一级梯田的侧面,则是一道道背风少雪的立面,梯级落差使土坎甩出了一条条层次分明的黑色弧线,满山的梯田在纯净的白雪映衬下,所有蜿蜒起伏的曲线骤然凸现。

是的,冬梯田是一幅绝妙分明、庄严冷峻的黑白水墨画。

在高低起落的坡地上开垦出或宽或窄的水田,最小的被称为“巴掌田”和“蓑衣畦”,即便种下一兜秧秧,秋收一担稻谷,他们也不会轻易放弃。

前不久,我回了一趟故乡,发现梯田已消逝约三分之二,有的退耕还林种上了松树、茶树等,有的完全荒芜且野草疯长,年轻人大多到城里打工,村里仅剩老弱病残的人,耕作梯田的人减少了,梯田也在一天天萎缩。难道梯田也将从故乡消失吗?我感到一种难以言说的忧伤。

健身攻略 这份夏天跑步指南,你值得拥有

一年之中,夏天最热,多数人都不太想活动,但其实夏天也是最好的训练季,不少跑友选择在夏天跑步,用速度换取风风火火的快感。那么夏天跑步有哪些选择,又需要注意些什么呢?让我们一起来看夏日跑步正确的打开方式吧。

推荐三种趣味跑步

一、泳池跑步

对健康跑者来说,水中的阻力会让你消耗更多的热量,而对于一些正处在恢复期的严肃跑者来说,泳池跑步是促进身体恢复的有效方法。

在水中跑步时,要尽量保持躯干部位放松且挺拔,避免前倾过度,身体过度前倾会让你看起来像是“纤夫”一样艰难爬行,水中跑步的姿势与在地面跑步时相同就可

以了。当姿势正确时,由于水的阻力,前进的步伐其实会很小。

有的跑者会在水中进行间歇跑:先慢跑热身,再逐渐提速,然后全力进行几组间歇训练,最后再进行放松。在水中训练时,不需要太过在意心率,因为水的冷却效应能够帮助身体更快地散热,此时心率会比陆地上跑步偏低。

二、山里跑步

在山里跑步的乐趣,只要跑过的都知道。但在山里跑步不一定是越野,因为对于能力有限的人来说,不一定要选择山里的野路或土路,而尽量选择山里的盘山公路或者步道来跑。

夏天在山里跑步,要比秋冬更爽快。首先,山里凉快,因为树荫多;其次,夏日山趣更多,早起比城里好玩,因为夏天雨水充沛,万物生长,一路上可能会有许多你意想不到的生物与你不期而遇。

三、雨中跑步

不少跑者为了不耽误训练,仍然会坚持在雨中跑。其实,这是一个非常好的训练方法。

只要温度适宜、身体素质允许,雨的大小不会阻碍训练,跑步时注意交通安全,而跑其实是一个非常值得提倡的跑步方法。

雨跑可以磨炼我们的意志,驱使我们对于下雨跑步的刻板观念,让跑者克服对于下雨的惧怕。

雨跑时需要穿上防滑性、抓地力和防水性能较好的跑鞋,最好是穿着外底沟槽清晰分明的跑鞋或者适用于碎石路面的越野跑鞋,在湿滑路面奔跑时会特别注意落地的“脚法”,以防止自己脚底打滑而失足摔个狗吃屎。

注意事项要记牢

1. 稍晚跑步

最好去实体店亲自试穿,挑选最适合自己的跑鞋。特别是大体重跑友,更需要挑选一双好鞋。

2. 先做拉伸运动

拉伸是加速脂肪燃烧,防止身体受伤,提高跑步效率的最重要的一环,一定不能省。

3. 跑完喝果汁(适当补充能量)

跑步之后不仅要补充水分,也要补充

维生素和矿物质,果汁是最佳选择。

4. 不要天天跑

对于要减肥的人来说,天天跑步比较容易受伤,最好是隔天跑一次。

5. 不要快速跑

6. 不要只跑20分钟

跑步减肥的关键在于慢跑跑,长时间跑,这些才能最大程度的消耗脂肪。

(本报综合)

用孩子的视角书写生活

——博雅小学校园记者专辑

善待生命,珍惜生命

四(2)班 蒋薇 证号:3026971 指导老师:王秋香

生命是什么?生命是大海中一粒粒金黄的细沙,一点儿也不起眼,生命又像一颗颗璀璨的夜明珠,珍贵无比。

在我们身边,有许多热爱生命的人:辛勤培育我们的老师,治病救人的医生和护士,忠于职守的警察叔叔……他们用劳动创造着美好的生活,也使我们自己的生命充满光彩。

树,砍断枝条还能再生;草,烧了还能再生长;悬崖上的一棵棵松树茁壮地生长着,不需要谁来施肥,也不需要谁来灌溉。

一粒种子可以掀翻压在它的石块,顽强地向上生长……

如果我们身边没有许多热爱生命的人,世界就不会那么美好,如果埋下的一粒种子不能掀翻压在它的石块,那就感受不到外面的风风雨雨。所以,亲爱的同学们,生命是短暂的,不要白白地浪费它,它很脆弱,我们要好好珍惜它!

我和书

二(2)班 刘嘉琪 证号:3026923 指导老师:徐丽萍

在我记忆的长河中,总有“书的故事”在我的脑海里流淌着,每当捧起一本本书看时,心里不禁想起了往事……

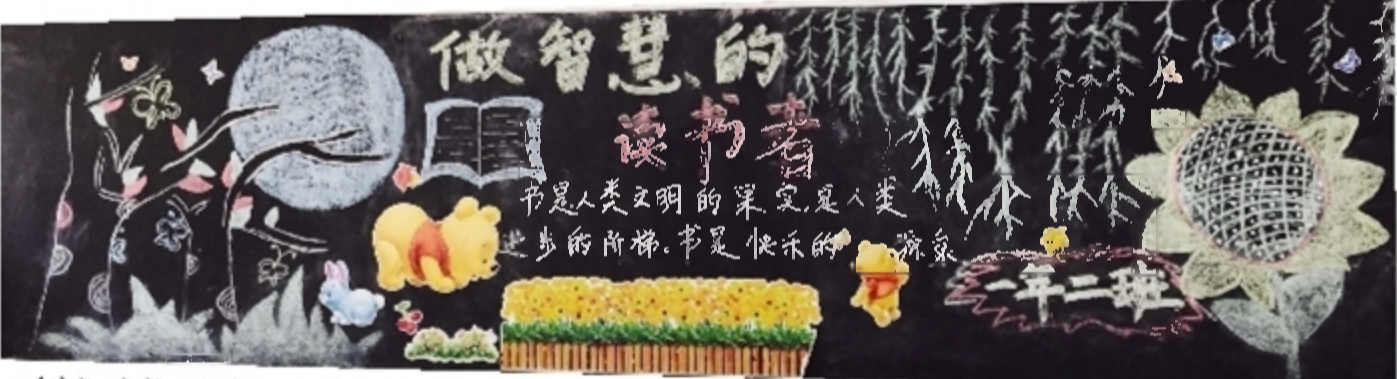
年幼时的我,每天晚上缠着妈妈给我讲故事,一个故事我要听好几遍。那时,我经常为善良的白雪公主而感伤,为虚心的乌龟而大声叫好……也正是从那时起,书成了我形影不离的知心朋友。

上小学了,爸爸妈妈在我的房间里添置了一个大大的书柜,书也随多了起

来。先是最基本的《十万个为什么》、《世界大观》、《宇宙之谜》等科普书,它们带领我首次领略了知识海洋的浩瀚与博大,坚定了心中对未知的渴望与探索,引领着我一步一步地走向书海的深处。

我爱看书,小说、诗歌、科普、童话我都看,我的作文水平不断提高,真是应了句名言:“读书破万卷,下笔如有神”啊!

书,就像我的照明灯,指引我前进的方向,也使我明白了许许多多的道理。我读书,我快乐!



—(2)班 黑板报设计 蒋薇的读书者—

童年如歌

四(3)班 陈相宏 证号:3026979 指导老师:万秉兰

望着那颗闪闪发亮的星星,我的记忆的大门一下子被打开了。

“小小书虫”李明易

李明易——我同年级最好的朋友。他经常戴着一副黑边眼镜,胖乎乎的脸上特别有学问的一个小男孩。

他酷爱看书,记得有一次周末,我到他家去玩。一走进他家的书房,哇!房间里四面墙的书架上都是课外书,他招呼我坐下以后,就津津有味地看起了书。我心想:等一会儿,“小小书虫”一定会放下书和我一起玩儿的。

“运动王子”晨晨

晨晨,我们小区里的“运动王子”。他爱运动,尤其喜欢跑步。小时候特别爱运动的我们,经常在一起进行跑步比赛,每次都是他跑得最快,谁也比不过他!比较而言,我就耐力不足,就是小跑我也会累得气喘吁吁。可他并没有嫌弃我,经常带着我一起运动,因

此,我的运动细胞也越来越强了。朋友是阳光,朋友是月亮,朋友是星星……因为有了这些朋友,我的生活变得更精彩,更有活力,相信,我和他们之间的友谊,是永不磨灭的,是最宝贵的财富!更是我童年里一道最亮丽的风景,一首最美的歌!

家乡的夜晚

五(2)班 石金明 证号:3026987

指导老师:张乐豪

每次听到别人说到夜晚,我第一时间就会想到家乡的夜晚,那别提有多美了!

记得从外婆家回来的路上,虽然没有路灯,可夜晚还是那么明亮:月亮婆婆弯着腰为人们照明;调皮的星星娃娃们手拉着手围着月亮婆婆欢快地跳着舞;在路边观光的萤火虫们也打着节拍,进入了星星娃娃们的舞蹈节奏中去,跳完了舞,整个夜晚的一切又安静了下来,一颗颗小星星眨着好奇的眼睛。

睛,一眨一眨地看着大地,月亮婆婆慢慢地进入了梦乡,萤火虫们也各自回到了自己温暖的被窝里。

回到家,不知谁家的狗叫了几声,下起了蒙蒙细雨,在那被草帘掩盖着的小池塘里,青蛙们纷纷跳到荷叶上“呱呱”地开始了他们的“青蛙合唱团”,人们随着这歌声慢慢地进入了梦乡。这可是大诗人赵师秀所写的“黄梅时节家家雨,青草池塘处处蛙”。

未来的房子

三(1)班 王善达 证号:3026935

指导老师:傅宇璇

2049年,从前那贪吃的我已经成为了著名的科学家兼房地产商。最近,我带领的研究小组就研发了一款多功能高科技豪宅,让我来为大家介绍一下。

这款房屋的外形姿态各异,丰富多彩,完全迎合主人的喜好和心情,可以是常见的房屋造型、汽车造型,或者是动物造型……甚至还可以模仿世界有名的建筑物外形,如悉尼歌剧院、泰姬陵等,随意订制。

这款新型房屋不仅造型奇特,内部结构也非常舒适,房间与房间之间设有传送装置,而且是声控自动化,只要对着控制装置说出要去房间,传送装置就会把人们传送到目的地。房屋的客厅里安装着全世界最先进的VR设备,能够为人们虚拟出栩栩如生的电视电影特效,而且沙发还有磁悬浮功能,配合电视电影效果进行平移、抖动、翻转,使得观影效果更加逼真。这套VR设备还可以用作通信终端,人们

在打电话时,VR设备可以把对方的环境投影出来,仿佛在对方面对面一般。

这款房屋最奇特的地方就是,可以移动和变形,就象动物造型的房屋来说吧,当主人按下“变形”按钮时,它就会把“四肢”、“脑袋”、“尾巴”等缩到肚子下面,伸出两侧的机翼和后面的尾翼,变成一架标准的飞机,整个过程不到一分钟,平稳利落,坐在里面完全感觉不到它的震动,变成飞机后,启动发动机,无人驾驶装置就会带你飞向你想去的地方,而且这架飞机利用暗物质材料作为动力原料,不仅能量巨大,还减少了废气排放,非常环保。

听了介绍了这么多,你是不是也想拥有一款这样的房子呢?

假如我有一支马良的神笔... 老师寄语: 假如我有一支马良的神笔,我要给山区的小朋友画一台运转的木马。让他们也能像城里的孩子一样快乐地玩耍。

