



随处可见瀑布

周末去哪儿 之九

泉塘幽谷，连攸县人都可能不知道的绝美仙境

张高维

泉塘幽谷位于攸县柏市镇(现并入黄丰桥镇)泉塘、泉康两村境内，绵延近三公里。谷中空气清新宜人，怪石嶙峋，飞流潭瀑田畴成片，溪水潺潺，万物生长，堪称绝美仙境。

形态各异的石头

大小不一、形态各异的石头，给幽谷平添了一份神秘。有的落入水中，光滑圆润，在阳光的反射中，透出细腻的纹理。有的浮出水面，嶙峋怪异，姿态万千，或如卧龙欲腾，或如猛虎下山，或如巨蟒出洞，或如雪戏水。

巨炮石位于幽谷中心，炮口朝下，炮筒朝前，炮身布满了青色斑痕，炮尾弹壳成堆，随时准备消灭来犯之敌。踏经石，顾名思义，用于脚踏经书的石头。相传，幽谷附近有一寺庙，寺中方丈每年都搬经书来此晒晒，别具特色的姜黄一种无名石，裂开红点斑其上，让人联想盘古开天辟地留下的洪荒血迹。

此外，石笋、石幔俯仰皆可见，大大小小、重重叠叠，光怪陆离，乃幽谷鬼斧神工之作，两岸石壁险峻，危峰兀立，令人胆战心寒。

每一个潭都有故事

水花飞溅、奔腾不息的潭瀑，给幽谷奏响了一曲高歌。山谷不长，小潭众多。首龙潭，水声轰鸣，气势不小。相传铁拐李老母在此安寝，下寨之时，乌云密布，电闪雷鸣。此后，仙母保佑一方物阜民康。

官财潭，硕大的官帽窝其上，流水潺潺其中，水花飞溅，四周石壁险峻，古树遮阴，苔藓斑驳，此景此潭，让人毛骨悚然，不敢久留。

莲花潭(又名观音潭)，相传观音普度众生、体察民情时，驻足洗涤沐浴于此。

米筛潭，潭水不溢不流，滴米潭，流水从二十余米高处奔泻而下，水声隆隆，浪花四溅。

文昌潭，得名于近处的文昌亭。古时文人墨客于此相聚，题诗作对，及第学子，沐浴加冠，踏上仕途。

溪水灵动，令人流连忘返

两岸悬崖耸立，芳草萋萋，大树成荫，令人流连忘返。

潺潺溪水，肆意奔流，给幽谷增加了一份灵气。水清见底，蜿蜒流动，有时似淘气的孩童，你追我赶，欢快灵动；有时似翩翩的姑娘，藏入石缝，羞涩含笑。有时落入潭中，身染通透；有时滑入石槽，潏潏见底；有时跌落花丛中，沾花微笑；有时误入石缝间，绝处逢生。

满眼皆是野花果

谷中景色四季迷人，春时嫩芽点绿，鲜花吐芳；夏来绿荫映潭，莺飞燕舞；秋至野果飘香，红叶遍谷；冬来雾气升腾，云海山。

万物生灵，相安共生，给幽谷再添一份和谐。

山谷植被丰厚，种类繁多。红豆杉、红心椿、石瓜子、石龙母，随处可见；山楂子、芦柑子、野草莓、野杨梅，随处可见；铁皮石斛、蓝色花露的兰花等珍稀植物也偶有所得。

自驾线路：

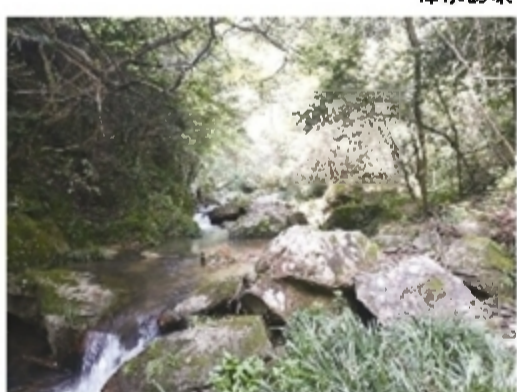
从株洲市区出发，途经沪昆高速、武深高速，历时约为2小时28分钟。



植被丰富



潭水幽深



怪石嶙峋



溪水潺潺

慢生活

另一种方式

张金刚

烦了，累了，我返回农村。骑车游走在熟悉的乡间小路，贪婪地呼吸四时之景的变幻；与父母一起在田间劳作，用心耕种，收获自然的馈赠。看耕牛羊群在山坡河畔，慢慢咀嚼，慢慢嬉闹；听鸣蝉鸟鸣在林梢天际，慢慢欢唱，慢慢滑翔。喜欢乡亲们慢条斯理地拉家常、扯闲篇，更爱享受静夜听风赏月、清晨日晒三竿的悠然惬意……与紧张忙碌，与时间赛跑的快节奏相比，我如在天堂。

一切都在提速的快时代，慢生活似乎成了一种怀念、向往、一种奢侈、苛求。但如果用心营造、倾心感悟，慢，并非只在逝去的从前，或是在遥远的未来，就在经历的现在，亦可轻易乐享。

我们几位文学爱好者，合办一本本土季刊。一期便是一季，四期便是一年。其间，约稿、编辑、校对、排版、出刊，皆是工作之余，以小慢慢的心态，与文字慢慢沟通、交流、融合。三个月精雕细琢而成的期刊，散发着用心调和的馨香，倍觉舒爽。做一期，心便慢一季；做四期，心便慢一年。踏在闲散惬意的时光里，阅读这些杂志，身心便慢慢舒缓、

舒展开来，一页又一页。

要新一期杂志给某领导，我未打电话，未发快递，而是选择通过邮局邮寄寄去，并附了我的亲笔信。等待中，我充满期待与揣测，感受如当年等待爱人的回信一般。出乎意料却又意料之中，和蔼可亲的领导竟在大年初五亲笔回信，两天后寄来。真实真挚的话语，一笔一划流溢纸端，如见他展纸、握笔、思考、书写的专注与关怀。书信，一寄一回间，时间慢，情深切，我感戴万千。

出门，若无紧急要事，能步行不骑车，能骑车不坐车，能慢车不动车，能火车不飞机。这是我的习惯，也是喜好。步行，用双脚丈量大地的感觉踏实、熨帖；骑车，听风过耳的声响轻盈、畅快；慢车，静坐在车里，看风景飞逝又切换，与嘈杂相融与游离，看书、听歌、小憩，随意地等待目的地的到达。每次出门，我都视为一次慢旅行，步履慢下来，心慢下来，奔波的疲惫便一点点慢慢消逝而去。

美食，我钟爱家乡的味道，因为那是时间熬制的味道。母鸡啄食稻粟，孕育一天生的蛋，就比催生的蛋鲜美；生蔬慢食油盐，养廉一年承

的肉，就比催肥的肉味美。家做豆腐，自产的黄豆慢慢浸泡、磨浆、熬煮、压制，味道就是地道，腌制泡菜，萝卜、白菜慢慢在坛中与调料浸融、发酵，味道才会纯正。五谷杂粮，瓜果蔬菜，经过季节的孕育，才会饱满营养、色泽健康。更有母亲慢熬的南瓜粥、慢炖的杂烩菜、慢慢的排骨汤，慢下来的脚步、慢下来的唠叨、慢下来的逍遥。一切由慢开始，由慢入心，慢的是味道、是亲情，更是依恋、是乡愁。

成，不必急，功到自然成，慢慢努力便好，债，不必急，日久见人心，慢慢相交便好。伤，不必急，慢慢会痊愈，怨，不必急，慢慢会冰释。慢下来，做一顿开心的晚餐，细细品味家的温馨；慢下来，读一篇走心的文字，静静聆听心的声音；慢下来，看蚂蚁搬家、燕子筑巢、雨打芭蕉、云卷云舒；慢下来，品茗啜饮醇香、禅茶一味、美食佳酿、人生真谛……

身处人人都在怀念、吟唱《从前慢》的快时代，努力为自己寻找一段慢时间，开始一段慢生活，定能体味别样的精彩。因为，快时代，需要慢在心，慢慢地享受生活，享受慢慢的生活！

怀旧故事

黑白照

章中林

黑白照，现在是稀罕物了，很庆幸，我却有一本厚厚的影集，都是家人在不同的时期拍的照片。本来是挂在相框里的，因为褪色厉害，后来就重新过了塑，收在了影集里。它们虽然没有斑斓的色彩，却记录着一个个不寻常的日子，里面有暖暖的回亿。

最老的一张照片是爸妈的结婚照。父亲穿着中山装，脊背挺得笔直，头高昂着，一脸的朝气，最显目的就是上衣袋里插着一支新农村的水笔。母亲含羞笑，眼如秋水，出水芙蓉般的美丽，修长身材外罩着一件白色碎花的裙子。每每谈到这张照片，父亲总会骄傲地说起那只钢笔，说是在长江大堤做突击队员时奖励的。那时，裙子也是稀罕物，母亲说，是爷爷帮城里一户人家做了一个月的工。那家人拿不出那么多钱，就用这件裙子抵了债。这裙子母亲穿着有些大，但却是村里姑娘家们穿的第一件裙子，母亲很是爱惜，她穿了五六年呢。

最有纪念价值的一张照片是一张全家福。那年，大爷在上海生病，因为身边没有人照顾，就让大姐过去。大姐说想家，叫我们照一张相寄给她。父亲从镇上找来专门照相的人。爷爷、奶奶、大伯、大妈、父亲和母亲，他们坐着，我们几个堂兄弟站在他们的身后，背景是门前的一棵刺槐树。照片洗出来了，我们争着看。大人们都神态自然平静，还带着淡淡的笑，而我们这群孩子因为从来没有照过相，那神态就有些僵硬了。一个个都瞪着小脸，瞪着眼睛，傻乎乎地望着，而堂兄不知什么原因眼睛却是闭着的。大妈当场就数落他，反正是你把眼睛闭着干嘛，你怎么就把眼睛闭着呢？堂兄被数落得哭了，那天的晚饭都没有吃，就钻进屋里睡了。

这张照片第二天就寄给了大姐。大姐回家的时候就一直挂在堂屋的相框里。后来，被水汽濡染了，我的脸都花了。这时，父亲才下决心买了一个相框，把它装在吸水纸里，放了进去。

第二次照相，是小学毕业的时候照的毕业照。在教室外的土墙上挂上一块白布，我们端坐在布前的小凳上。我本来穿着白净的褂子，但是照相师傅说，白色照相不能形成鲜明的对比，让我换一件深色的衣服。我看到小舅的深蓝色立领褂子很漂亮，就软磨硬泡，并最终实现了小小的心愿。但是，回到家，父亲就批评了我，说我穿那面褂子，而我却不不服气，对着父亲吵起来，我的确比他的穿得多呢？我有什么必要非要穿他那破衣服，还不是那臭师傅。

今天，当我在看这些照片的时候，我发现父亲说的是对的，那时我确实有些爱慕虚荣——在一般的情况下，谁的衣服都可以穿的，却非得要穿小舅的。

最自然的一张照片是小军偷拍的，初三那年，我和子四个人拜为兄弟，碰过头之后，到镇里拍一张合影，正遇上他家搬房子，我们几个就跑去帮他搬桌子。他的儿子小军在那里晃来晃去，给我们拍了一张。我们呢，都不知道。后来照片洗出来，照相师傅说我们站在一起的相片没有搬桌子的相片自然。我们看了看洗出来的照片，也是，搬桌子的照片不更有意义么？照片中，和子只有一个背背，却显出努力的样子。我正对着镜头，龇牙，扯着嘴，手上青筋暴起，仿佛用尽了力气。

当年共赴人生的誓言犹在耳，可是转眼间，我们就各奔前程，分散到了各地。尽管老照片褪了色，但是那时的心情还在，我们的友情还在，始终没有远去，这是我们至今引以为傲的。

黑白是老照片没有现在的彩色照片那么靓丽，但是那一瞬，那过去了的时光，就像一个一个凝固的音符一样，又弹奏出别样的美妙旋律。

靓妆堂

你的身高适合留多长的头发

女生在意的除了服装妆容，还有一样就是发型了。以前流行长发及腰，现在流行短发。但是流行的就真的适合你吗？究竟头发的长度该以什么为标准才合适呢？

其实头发该留多长，和身高是有一定关系的，最科学的方法就是根据你的身高来决定留多长，一起来看看吧。

1. 身高：150cm以下；最佳发型：清爽短发

身材娇小的妹子不宜留太长的头发，否则容易让身材比例显得太短，穿起衣服来也不会太好。一头清爽的短发能够让五官显得更加精致，让整个人的显得更加清爽。

2. 身高：150cm—165cm；最佳发型：锁骨发

这个身高的女生处于一个比较尴尬的位置，想要优雅但是不够娇小，想要打造时尚的欧美气质，又不够高挑，留锁骨发更能够展现出优雅知性的气质。

3. 身高：165cm以上；最佳发型：中长发

这个身高的女生基本上能够驾驭得住任何长度的发型。不过从大众眼光来看，中长发是最好不过了，一方面能够展现温柔女人味，另一方面，能够中和高挑身高给人带来的距离感，显得平易近人。

(本报综合)



千金影院

9月8日

- 蜘蛛侠：英雄归来(3D 英文): 10:30 12:00 13:00 13:30 14:00
- 14:35 15:25 15:55 16:25 17:50 18:20 19:20 20:15 20:45 21:45 22:45
- 蜘蛛侠：英雄归来(3D 中文): 17:00 19:40
- 蜘蛛侠：英雄归来(4D 英文): 19:05 21:30
- 敦刻尔克(2D 英文): 10:00 13:10 14:25 16:25 19:30 20:30 21:30
- 声之形(2D 日文): 10:15 13:20 15:20 17:25 19:25 21:30
- 星际特工·千星之城(4D 英文): 14:00
- 星际特工·千星之城(3D 英文): 16:30 19:30 21:40
- 极盗车神(2D 英文): 21:40
- 赛车总动员3(3D 中文): 19:15
- 十万个冷笑话2(2D 中文): 13:10 18:40
- 流氓新传(2D 中文): 17:05 22:45
- 战狼2(3D 中文): 21:10
- 战狼2(2D 中文): 14:45 18:45
- 失业生(2D 中文): 13:10 21:00
- 银魂(2D 日文): 18:40

投稿邮箱: zzkfwy@163.com