

嬉游记

## 再上弯峰

刘新华

黎明的微光透过窗棂,如细针般轻轻刺醒了沉睡的大地。早醒的我,为小猫打理一番后,走出门悠闲地散步,呼吸清晨新鲜的空气。偶尔抬眼,远远看去,这座天天相见的山峰——弯峰又出现在眼前。

弯山,海拔533米,我们称弯山寨,又称弯峰。它是我们弯山镇的地理标志,同治版《攸县志》记载:“此地一山独耸,如鸾起舞,故名弯山”。北宋时,宋徽宗问大学士彭天益,攸邑凤土如何,答曰:“弯山配凤岭,金水绕银坑。”这说明弯山在北宋时就闻名天下了。曾经的每一次仰望,都有着一种崇拜的敬意。突然想起,不记得上一次登上这座山峰是什么时候了,好像很久远的样子。看来,我该再一次去攀登,找回登山时的快乐,更要去到那顶峰,感受登高望远的豪迈。于是,我在这宁静的时刻启程,心中充满了对即将重逢的山峰的渴望与敬畏——那是曾给我带来鼓励、启示和洗礼的家园伟岸的象征。

踏上前往山顶的小径,脚下是柔软而湿润的泥土,还有那棱角分明的小石块,它们似乎都在低语,在讲述着风雨的故事。我呼吸着清新的空气,其中夹杂着泥土的芬芳,以及隐约可闻的野花香气。每一个脚步都仿佛在重温一个个往昔的梦,那些年少轻狂时攀爬的记忆,那些一览众山小的激越,在心头层层叠起。小径蜿蜒曲折,每一次转弯都带来了新的风景。林间的鸟鸣声此起彼伏,宛如天籁之音,引领我攀登得更高。

阳光开始穿透树梢,斑驳陆离地洒在身上。有时,我静静地立着,闭上眼睛,静下来,让那金色的阳光包裹着每一寸肌肤,渗透进心底的每一个角落。也权当好好地深呼吸一下林中的好空气。沿途,我遇见了老朋友般的岩石和溪流,那亲切熟悉的感觉,仿佛久别重逢。它们静静地诉说着岁月的变迁,那些微小的苔藓和缓缓流淌的水声,是对生活最亲切的问候,是对时间最真挚的颂歌。我俯下身,轻触那经过风雨洗礼的岩面,感受着它们的清凉与厚重,还有深藏的坚韧与沧桑。

攀登中,汗水沿着额头滑落,却在清风的抚慰下变得清爽。一次次前行,一次次停歇,再回望身后渐行渐远的山谷、树木、房屋,还有那远远的小如蚂蚁的人影,内心会涌现出一股莫名的感觉。那是大自然赐予的恩泽,是高山无言的鼓励,它让我坚信,无论生活的路有多么陡峭,人们都有力量去征服,去翻越。

终于,当我再次站在弯峰之巅,我的心胸豁然开朗,眼前的云海翻腾,如此浩大威严,天地间仿佛只剩下了风的声音和深沉的呼吸。我想用背过的那些诗句来表达此时的心境,却发现一切言语都显得苍白无力,我只能静静地张望,看着被我踏在脚下的高山,看在我身旁摇曳的树枝,看依然趾高气扬的信号塔,看山下那些日日路过的楼房、街道与风景。此刻的我,有一种欣喜,有一种自满,更有一种淡然。

平日,我需要仰望的高楼大厦,宛如那小小的火柴盒子,少了那种岸然而雄阔。刚刚还能看到的那些如蚂蚁一般穿梭来往的人影,此刻也是全然看不清了,他们应该与那些树影小草融为一体,渐渐地模糊湮灭了。我差点以为我就如同凌驾于尘世之上的神灵,俯瞰着人间的悲欢离合,洞察着生命的渺小与伟大。我张开双臂,让风吹透衣襟,让风吹散那侵蚀我几十年的俗世烟火气。山巅的清凉气息,是这样清新,它带给我心透心脾的快意。阳光也异常耀眼,它照亮了我的身体,也照亮了周围这一切,更照进了我的灵魂深处。

再上弯峰,是一次登山之旅,也是一次身体对力量的征服,更是一种心灵的洗礼,是回归真我本源的朝圣。在山巅,我感受到了生命不息的跳动,感受到了宇宙间永恒的和諧。我似乎找到了失落已久的自我,找回了那份纯粹的宁静与坚定。当我再次下山,踏入尘世的人世间,我将带着山的宁静、风的自在,以更加豁达从容的心态,去面对生活的每一个挑战。在这片神圣的土地上,每一颗心都能找到它最原始的力量,每一份灵魂都能得到净化与升华。

## 生活小窍门

### ●蚊香计时器

点燃蚊香后在特定位置夹上晾衣夹,燃烧至此会自动熄灭。通过调整夹子位置控制时长,误差不超过3分钟。环保又精准,露营时尤其实用。

### ●牙膏挤净术

牙膏快用完时,用长尾夹从尾部匀速推进。压力可使残留量减少到1克以下,相当于多刷5次牙。铝管装效果最佳,塑料管需剪开刮取。

### ●水龙头水垢克星

柠檬切片绑在水龙头上,用皮筋固定静置1小时。柠檬酸溶解钙垢后,旧牙刷轻轻刷即亮。比醋温和不伤镀层,残留的清香可持续半天。

### ●瓷砖划痕隐形法

白蜡蜡烘烤后涂抹瓷砖划痕,趁热用信用卡刮平表面,冷却后抛光。蜡油中的石蜡能填补微孔,与瓷砖主要成分二氧化硅的折射率接近,视觉上达到“光学消失”效果。适用于浅色釉面砖。

### ●红酒渍瞬消妙招

打翻红酒后立即撒厚层盐吸走液体,再用沸腾的苏打水(需趁气泡翻涌时)淋洗污处。盐粒阻止渗透,碳酸气泡冲击瓦解色素分子。处理及时可完全不留痕迹,陈旧污渍需重复三次。

### ●蚊香灰再利用

蚊香灰兑水成糊状,用旧牙刷蘸取刷洗不锈钢水槽,去油污同时形成防锈层。灰烬中的硅酸钙与金属表面反应生成保护膜,比商业清洁剂更环保。洗后需用柠檬皮擦拭擦亮。

### ●行李箱扩容术

卷装衣物时在中心塞入折叠抽绳包,到达目的地后展开即变脏衣袋。选用20D尼龙材质自重仅30克,即可收纳5公斤衣物。原理是利用卷装时的空心结构嵌入收纳体。

### ●键盘清洁神器

宽胶带粘面朝外缠绕手部,在键盘上滚压三遍。灰尘毛发尽数吸附,比气罐清洁更彻底。胶带低黏性设计不损伤键帽,尤其对付饼干碎屑有奇效。

桃源科普

## 炎陵桃源洞 国家级自然保护区 金荞麦 国家二级保护野生植物



图片来自植物智网站,刘军 摄

## 金荞麦:曾被当成野菜,现在是珍稀保护植物

金水

金荞麦(Fagopyrum dibotrys(D. Don)Hara),在2021年新版《国家重点保护野生植物名录》中跻身国家二级保护行列。又称土荞麦、野荞麦、苦荞头、透骨消、赤地利、天荞麦等。蓼科荞麦属的多年生草本植物。在湖南炎陵,如桃源洞自然保护区等地均有分布。

它既是《本草纲目》中遗漏的“救命粮”,更是湿地生态的“守护者”。早在明代《本草纲目》中,就有“赤地利,即五毒草,一名紫葛,俗名天荞麦”的记载。产于陕西、华东、华中、华南及西南,喜马拉雅区域各国、东南亚北部、印度、尼泊尔、克什米尔地区、越南、泰国等国家也有分布。从云贵高原的田埂到长江岸线的湿地,这种曾被当作杂草的植物,正以惊人的生态韧性及药用价值,书写着自然传奇。

### 生长习性

金荞麦喜欢生活在海拔250m—3200m的山谷湿地、山坡灌丛等地。喜欢温暖湿润,但也能适应比较寒冷的地方。因为金荞麦适应性较强,对土壤肥力、温度、湿度的要求较低,耐旱耐寒性强。它们在15—30℃条件下生长良好,在零下的温度也可以越冬。金荞麦生命力较强,能修复污染的土壤,强烈的根系能耐受水淹3个月,洪水退后7天即可萌发新芽,还能在岩石缝中靠晨露存活,富集铜、铅的能力是普通植物的5倍。相比一般的荞麦生存时间更长,寿命可达10年以上,而普通荞麦是一年生植物。

### 形态特征

茎秆可高达1.5米,块根可药用;根茎木质化,黑褐色;茎直立,具红色纵棱,中空如竹,有时一侧沿棱被柔毛;叶片似“双心相扣”,长4—12厘米,宽3—11厘米,有点像鱼腥草的叶片,先端渐尖,基部近截形,两面被乳突状突起,托叶鞘无缘毛,叶背沿脉密布乳突,叶柄长可达10厘米;花朵小小的,很洁白漂亮,花序伞房状,苞片卵状披针形,花梗与苞片近等长,中部具关节;花瓣是白色,聚成

伞房状,与普通荞麦明显不同;雄蕊花柱3根,花期7—9月;果期8—10月,果宽卵形,具有3个锐棱,长6—8毫米,黑褐色,无光泽;根茎横走,结节状膨大如串珠,断面红棕色,遇空气氧化变深(这是鉴别的关键),单株根系可延伸3米,固土能力极强。

### 后记

在几十年前,金荞麦是比较常见的,不少年长的人表示那时它还拿来当野菜吃,因为其有强大的医用价值,遭到非常严重的采挖,导致越来越少见。每一株挺立在风浪中的金荞麦,都是生命韧性的致敬。

金荞麦从古老泛黄的书页中走来,在工业文明的挤压下退守江湖,又因科学重视焕发新生,但其存在的危机仍未消失,若人类不顾后果地滥采滥挖,它们将很快被减少。保护金荞麦,不仅是守护一个国家级珍稀物种,守护我们赖以生存的环境,也是在保护生物多样性,保护珍贵植物的生命存续。

### 温馨提示

#### 若在野外发现金荞麦,请践行“三不两助”:

- 不采挖:国家二级保护植物严禁私自采集
- 不破坏:保持其生境完整性
- 不购买:拒绝购买来源不明的野生药材
- 助记录:拍照上传至“中国野生植物保护”平台
- 助宣传:让更多人认识这份湿地宝藏

受国家保护的珍稀野生植物很宝贵,如有发现伤害、出售、收购井冈山杜鹃等珍稀保护野生动植物,或侵占、破坏其生长环境的行为,请向当地林业主管部门举报。

## 教育·少年

责任编辑:蒋胜金

## 粽叶上的端午节

炎陵县明德小学四(1)班 陈尔泰  
证号:zz2024122600080 指导老师:张小艳

端午的清晨,阳光如同金色的丝线,轻柔地透过竹帘,洒落在厨房的每一个角落。妈妈正将那翠绿如翡翠般的粽叶,一片片浸在清澈的清水里。叶片上滚动的水珠,晶莹剔透,恰似我此刻那跃跃欲试、按捺不住的兴奋心情。今天,能和妈妈一同包粽子,这可是端午节里最让我满心期待、欢喜不已的事儿啦!

妈妈把泡得白白胖胖的糯米,腌得油亮诱人的五花肉,还有红彤彤像小灯笼似的红枣,整整齐齐地摆在桌上。我满心欢喜,迫不及待地学着妈妈的样子,拿起一片粽叶。可这粽叶到了我手里,就像一条调皮捣蛋的小蛇,任我怎么摆弄,就是卷不成漏斗状。我急得额头都冒出了细密的汗珠。

这时,妈妈温柔地笑着,轻轻走到我身边,手把手耐心地教我:“宝贝,先把粽叶弯成一个小碗的形状,接着往里面装糯米,记得要压实一些哦,这样包出来的粽子才紧实好吃。”我听了,赶忙屏住呼吸,小心翼翼地将“小碗”里放米。可那些米粒就像一群调皮的小珍珠,在我稍不注意的时候,就蹦蹦跳跳地撒落满桌,仿佛在和我说捉迷藏呢。

妈妈看到我手忙脚乱的样子,不仅没有责备我,反而一边笑着帮我收拾,一边往我的粽子里放了颗又大又红的蜜枣,轻声说:“宝贝,这可是‘甜甜蜜蜜’的美好祝福哟,希望你的生活也能像这蜜枣一样甜甜蜜蜜。”

当一个个包好的粽子在锅里咕嘟咕嘟地冒着热气,散发出阵阵诱人的香气时,爸爸拿出了五彩斑斓的彩线和精致小巧的香囊。我一眼便相中了那根最喜欢的蓝色丝线,像一只欢快的小鸟,缠着妈妈教我编手链。妈妈的手指就像灵动的舞者,在彩线间灵活地穿梭。不一会儿,一条带着小铃铛的五彩绳就编好了,妈妈轻轻地将它系在了我手腕上。我晃了晃手腕,小铃铛发出清脆悦耳的声响,仿佛在我和我一起欢快地歌唱。

窗外,飘来邻居艾草那淡淡的清香,混合着厨房里粽子的香气,弥漫在整个屋子里。我深吸一口气,感觉这味道是那么的熟悉,那么的温暖。

我迫不及待地品尝起自己包的粽子,虽然它的形状歪歪扭扭,一点也不美观,就像一个调皮孩子画出的不规则图形。但当我咬下去的那一刻,粽叶的清香和蜜枣的甜蜜瞬间在口中散开,那滋味,美极了!

原来,端午节的味道就藏在这一片片墨绿的粽叶里,藏在妈妈那如阳光般温暖、灿烂的笑容里,藏在我们一家人其乐融融、温馨美好的时光里。这味道,将永远留在我的记忆深处,成为我心中最珍贵的宝藏。

## 邂逅黄花溪村

八达小学三(8)班 钟欣彤  
证号:zz2024122300020 指导老师:杨赛

这个假期,我去了一个满载历史记忆的小村庄——黄花溪村。

当车子慢慢驶进村子,首先映入眼帘的是一座用石头砌成的大拱门。拱门上,“黄花溪村”四个大字苍劲有力,显得庄严又肃穆。爸爸把车子停好后,我们便迫不及待地开启了这次探索之旅。

走着走着,一个深绿色的水潭出现在我们眼前。它就像一块巨大的翡翠,静静地镶嵌在山间。微风吹过,水面泛起一圈圈涟漪,好看极了。我们在水潭边拍了许多美美的照片,随后换上拖鞋,蹦蹦跳跳地来到水潭下的小溪边。可我刚把脚放进水里,姐姐和弟弟就坏笑着朝我脸上泼来一大捧水。清凉的水花溅到脸上,我惊叫着往后退。我们在溪边你追我赶,笑声不断。风一吹,把我们的笑声传到了远远的山里。这时,树叶沙沙作响,难道它们也在开心地玩耍吗?

玩了一会儿,妈妈提醒我们水凉,于是我们换好鞋子,前往下一个目的地。

远远望去,一株高大的梓叶槭古树生长在岩石上。它就像一位守护村子的巨人,把巨大的“手掌”向四周伸展,气势十分磅礴。爸爸说:“它已经有1500年的历史了,是我国最大的梓叶槭树王。”我们站在树下,仰着头,拍下了一张开心的全家福。

接着,我们来到了缘奇桥。这座桥建于康熙三十五年,桥面铺着青石板,石板上雕刻的凤凰栩栩如生,仿佛下一秒就要展翅高飞。妈妈指着石板上凹凸的纹路对我说:“这都是古代劳动人民智慧的结晶呀。”

黄花溪村的美景真是看也看不够,每一处都让我们赞叹不已。在这里,我们不仅领略到了大自然的鬼斧神工,更感受到了古代劳动人民的勤劳与智慧。这个五一假期,过得充实又有意义!

## 我的妈妈

株洲市二中附属小学二(11)班 李湘情  
证号:zz2025010400025

我的妈妈有一双亮晶晶的眼睛,弯弯的眉毛,扁扁的鼻子,水润润的嘴巴,摸起来软软的耳朵,还有一张圆润的脸。

每当我遇到不会做的事情时,比如作业不会做、吃田螺不知道怎么做、看书碰到不认识的字……妈妈就会温和地教我怎么做。有时候,我也会教妈妈一些事情,还会鼓励妈妈呢。当我看到妈妈不开心,就会陪她聊天,想尽办法哄她开心,陪她一起哭。

感谢妈妈把我带到这个美好的人间。我祝愿妈妈永远健康、平安,永远年轻、幸福又快乐!我想对每个人说,咱们都要对自己的妈妈好一点!



### 绘画作品

#### 小桥

白鹤小学二(9)班 王梓瑜  
证号:zz2024122400158



#### 儿童节快乐

八达小学四(6)班 陈文婧  
证号:zz2024121700270 指导老师:许鹏



## 父亲节的思念

茶陵县芙蓉学校二(6)班 谭伊诺 证号:zz2025021400005

夜幕降临,我静静地倚在窗前,望着窗外那轮皎洁的明月,思念如潮水般,一波接着一波地向我涌来。爸爸对我的爱和付出,就像夜空中闪烁的繁星,密密麻麻,数也数不清。

人们常说:“父爱如山,母爱如水。”妈妈的爱细腻温柔,就像潺潺流淌的溪水,轻柔地滋润着我的心田;而爸爸的爱呢,虽然没有妈妈那般柔和,却如巍峨的高山,沉稳又坚定,默默地为我遮风挡雨,让我在温暖的港湾里安心成长。

爸爸是个特别勤劳的人,每天总是“日出而作,日落而息”。为了我和妈妈能过上更幸福、更美好的生活,他就像一个不知疲倦的陀螺,不辞辛劳地忙碌着。记得有一次,爸爸为了赶一个重要的项目,连续加班了好几天。当他拖着疲惫不堪的身体回到家时,我简直不敢相信自己的眼睛。他的眼睛里布满了血丝,就像一张细密的网;整个人瘦了一圈,脸色也十分憔悴。可一看到我,他立刻打起精神,脸上努力挤出一丝笑容,轻声问我:“乖孩子,最近学习怎么样呀?有没有乖乖听妈妈的话?”那一刻,我的心就像被一只无形的手轻轻揪了一下,鼻子一酸,眼泪,才没让眼泪流下来。

爸爸对我的爱,藏在生活的每一个角落。每天清晨,当第一缕阳光洒进房间,爸爸就会悄悄地起床,轻手轻脚地走进厨房,为我精心准备营养丰富的早餐。那热气腾腾的牛奶、金黄酥脆的面包,还有香气扑鼻的煎蛋,每一口都饱含着爸爸深深的爱。下雨天,别的同

学都在为没带伞而发愁时,爸爸总是像超级英雄一样,第一时间赶到学校,为我送来雨伞。他总是把伞倾向我这边,自己却被雨水淋湿了半边身子。我生病的时候,爸爸更是寸步不离地守在我身边,一会儿摸摸我的额头,看看还烧不烧;一会儿给我倒水,喂我吃药;一会儿又给我讲故事,逗我开心。他那无微不至的照顾,就像冬日里的暖阳,温暖着我的心。

爸爸还是我心中无所不能的“超级英雄”。无论我遇到什么困难,他总能像魔法师一样,轻轻松松地为我化解。有一次,我在做数学作业时,碰到了一道超级难的题目,就像走进了一个迷宫,怎么也找不到出口。我绞尽脑汁,急得像热锅上的蚂蚁,在房间里团团转。爸爸看到我这幅着急的模样,立刻放下手头的事情,坐到我身边,耐心地为我讲解。他一边在纸上画图,一边仔细地分析题目,那专注的神情,就像一位伟大的科学家在探索未知的世界。在他的引导下,我渐渐明白了题目的思路,就像在黑暗中看到了一丝光亮。最后,我顺利地解出了答案,高兴得一蹦三尺高。爸爸看着我开心的样子,也露出了欣慰的笑容。

“谁言寸草心,报得三春晖。”爸爸的爱,比山还要高,比海还要深。在这个特别的父亲节来临之际,我想对爸爸说:“爸爸,您辛苦了!感谢您为我付出的一切,您对我的爱,我会永远铭记在心。我永远爱您!”我一定会努力学习,用优异的成绩来回报您的爱,做一个让您骄傲的好孩子!

