

人在旅途

邂逅天水古韵

肖亚鹏

2023年深冬，哈尔滨的冰雕映着五彩灯影，“南方小土豆”们裹着鲜艳的花棉袄，咬着各式糖葫芦的画面刷屏网络。转年清明，甘肃天水四合院的麻辣烫飘起一缕辣香，让这座尘封千年的古城，终于掀开神秘的面纱，向世界递出了专属于自己的文化名片。而我，也趁着假日，与家人一起踏入这片承载着厚重历史与绝美风光的土地。

抵达天水，稍作休息，我便按捺不住满心期待，直奔伏羲庙参观。作为伏羲文化的发源地，天水堪称中华民族传统文化的滥觞源头。站在庙前，阳光洒在朱红色的大门上，显得庄严而肃穆。门上的铜环，被岁月摩挲得温润透亮，仿佛无声地诉说着往昔无数人虔诚地叩拜与祈愿。踏入庙内，古柏如盖，郁郁葱葱。沿着蜿蜒的石板路前行，飞檐斗拱层层叠叠，雕梁画栋的古建筑虽历经沧桑却依旧精巧灵动。迈入先天殿，高大威严的伏羲像巍然矗立——他目光如炬，手托八卦，似在推演天地万物的奥秘，令人不自觉心生敬畏。踏出正殿，环顾四周，林立的碑刻镌刻着伏羲文化的传承脉络，每一笔每一字都承载着岁月的重量。我赶忙拿起相机，定格这每一个古老文明的珍贵瞬间。

此前，我曾有幸领略过敦煌莫高窟壁画的绚丽，云冈石窟的壮观，也曾见过龙门石窟的庄严，唯独对麦积山石窟心驰神往却未曾涉足。次日清晨，我们迎着晨曦，驱车前往魂牵梦绕的艺术圣地——麦积山石窟。穿过人山人海的售票处，乘坐观光车疾驰在景区的林荫路上，阳光透过浓密的林木星星点点地洒在山间。初见麦积山，我便被其独特的造型所惊艳。山体如堆积的麦垛，难怪古人以“麦积”为名。峭壁之上，栈道紧挨着麦积山凌空而建，将鬼斧神工的自然造化与巧夺天工的人文智慧完美融合。这里现有221座洞窟，距今已有1600多年，至今仍吸引着无数游客慕名而来。人们一步步小心地挪动着，生怕错过每一个精美的佛像。令我印象最深刻的是第44号窟的“东方微笑”，那尊佛像的微笑温柔而深邃，仿佛能穿透时光，能给予你心灵的慰藉。

不知不觉半日过去，日落时分，整个麦积山被晚霞染上了一层金色的光辉，石窟内光影交错，更增添了几分神秘与庄严。拖着略显疲惫的身躯回到山脚，恰逢一处温泉，我们一家人便欣然走向前，在氤氲的热气中，一身的疲惫渐渐消退。

三天天水之旅匆匆落幕，这座浸润着千年文明的陇上古城，宛如一首婉转悠长的诗篇，在我心中久久回荡，余韵悠长。悠长的列车缓缓启动，可我的心却留在了这片神奇的土地上。唯有默默期盼，未来能再次踏上这片土地，再去探寻更多藏在这座古城里的诗意与美好。

缝隙里的光

高红英

清晨的闹钟像一道分割线，将暗夜切成两半。我仍忙碌在不同的环节里。时间的缝隙中，手指不停地回复着手机里的各种信息。此刻，我觉得，自卑像此时的雾气，环绕在身体周遭，它毫无防备地悄然升起。当回想白天在不同的场合，被人和事围住时，自己的五个指尖不自觉地蜷缩。就像现在手机屏幕里倒映的这张普通的脸。

雾气漫上来了，世界突然调成了静音模式。其实当下，我们才听见自己内心的声音：“都是我不好吗？”“我不配拥有更好的？”

所有人都往前走，只有我被卡在缝隙里。窗外的蝉鸣已经沉寂。揉着发僵的颈椎，看看钟表，电子屏显示已经第二天了。教案本上刚写的字还泛着未干透的墨光。这样的深夜，这样的工作，已成为常态，我必须坚强并赶在上课前完成任务。

我问镜中的人，你知道吗？雾气总会散去，当我学会调整呼吸节奏，试着把“自卑”这个词轻轻翻转——那些让我们自我否定的枷锁，会自动卸下。如果再换个角度，还可以折射出独特的光。

现在才明白，以前总认为的怯懦，可能是对世界保持敬畏的清醒，这面或许还包裹着不愿随波逐流的棱角。就连有些深夜自我批评的自言自语，也证明着我对生命尚怀有滚烫的期待。

如果，我说如果有下次，当雾气漫上来时，不妨做自己的旁观者，就像拆开自己送给自己的生日礼物，温柔地说一句：“我就是我，是颜色不一样的烟火！”

如果，你非要我说我是一个灵魂还没有长大的女孩，那么我会举着歪歪扭扭的自我审视牌：“我其实也是需要呵护地去走余生的路。”

要说，每个人都是一个月亮，总有一面藏在阴影里。但正是由于明暗的交界，才让月光有了流转的诗意。那些自认暗淡的裂缝，或许正是光照进来的地方。

我们应该把苛责自己的力气，分一半来拥抱这个不完美的世界。毕竟，我们不是等到完美了才值得被爱，而是要在前行的路上，学会爱自己。

学习和工作，生活与爱好，到底谁支撑着谁？不重要。藏在日程表里的时光，最终都在孩子们一句“高老师好”里。

老邻居小刘

卫高科

小刘大名叫刘立群，是北京知青，他妻子常扯着嗓门喊他小刘，整楼道的人也称他为小刘了。起初，小刘在地方公路段工作，常见他骑一辆破旧自行车，拖着微胖的身体，总是早出晚归。他的自行车上装有一台小型发电机，车头上有盏小灯，晚上骑行时可自行发电照明。他视力不好，戴着高度近视镜。

小刘为人实诚随和，谦虚朴素，十分健谈。一杯清茶，一盘瓜子，我们可以聊几个小时。仅上过初中的他，知识面很宽，知道的东西很多。他聊北京上学生活，聊插队落户经历，聊工作聊学习，聊社会聊人生……我们的谈话很是投机。

小刘毕业那年，正逢上山下乡。论年龄，按政策，插队是轮不到他的。看见身边的哥哥姐姐，手捧红宝书，胸佩大红花，肩挎黄书包，伴随着喧天的锣鼓，一个个喜气洋洋地坐上火

车，奔向了“广阔天地”。他羡慕了，动心了，自作主张，爬上了西去的列车，来到了陕北，落户在延长。那年，小刘还不满17岁。

与万千知青一样，小刘过了诸如“跳蚤关”“饮食关”“劳动关”“思想关”等一道道关口，经受了各种磨炼和考验。后经组织推荐，他走进了延川县养路段，参加了工作。我们当邻村不久，小刘也被调进了延长油矿，成为七里油建科的一名施工员。一年四季跑野外，没见他叫苦叫累。可以说，小刘的足迹遍布延长的山山峁峁，小刘的汗水洒遍了七里村的百里油区。

按照国家政策，小刘也有返京的机会，但他选择继续留在延长油矿。他说，来延长油矿20多年了，习惯了这里的工作和生活。再说，老婆孩子都在延长，家在这里，单位也不错，就不回了。人生短暂，眨眼工夫，也就退休了。聊起这些，他坦然平和，不攀比不抱怨。

嵌在脑海里的风景

王慧春

有些景致，看图片、刷视频、读文字，都没法达到身临其境的体验与美妙，比如这几处。

五颜六色——七彩丹霞，五颜六色的狂欢与梦幻。地处张掖的七彩丹霞，是我国大西北藏着的神奇，是国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观，平均海拔1850米，东西长约35千米，从高空俯瞰，数以千计的悬崖山峦和陡峭的奇岩怪石相互映衬，形成了一种气势磅礴的奇观，不得不让人感叹大自然的鬼斧神工。七彩云海，染上朱砂般的赤红，紫红靛蓝在暮色中交融流淌，在大地上铺开赭红紫艳的画卷，日落时美到窒息。“玉帝遗落的五花肉，王母娘娘打翻了眼影盘。”这是导游常用的解说词。七彩斑斓的绚丽色彩，加上我国西北地区的苍茫与辽阔，造就了无比震撼的美。

光芒万丈——泰山日出，光芒万丈，照亮了整个世界。这是我上小学时被老师夸赞的第一个成语造句，如今登上泰山，真正领略了一次，才知这景致没有辜负光芒万丈这四个字。日出东方，天际被染上了一抹淡淡的橙黄，那颜色如同一幅巨大的画卷，缓缓展开，云朵也被这光芒染成了金色，在空中飘动着，仿佛是大自然的精灵，在为日出伴舞，周围的山峦也被这光芒勾勒出轮廓，静静地矗立着，仿佛在期待这一刻的到来。你目不转睛，好像

还是错过了一样，瞬间万丈金光洒满山川，云海在山峦间缓缓流淌，几缕阳光穿透云层，在山间洒下金色的光辉，奇峰怪石若隐若现，宛如一幅流动的水墨画卷。渐渐地，太阳露出了一丝金边，随后，它像挣脱了束缚，一跃而出，刹那间，万道金光洒向大地，整个世界都被染成了金黄色。随着旭日发出的第一缕曙光撕破黎明前的黑暗，东方天幕由漆黑渐变为鱼肚白、丹红色，直到耀眼的金黄，喷射出万道霞光。泰山日出的壮丽景象，宛如仙境一般令人陶醉不已。

一碧万顷——远眺洱海，只见一碧万顷，美不胜收。站在洱海边，眼前是一片无边无际的蓝，天空和湖水在这里交汇，界限变得模糊，湖面平静如镜，倒映着天空的蓝色和几朵轻盈的白云，这一碧水仿佛是天空的一面镜子。微风吹过，湖面泛起层层涟漪，像是在轻轻拨动着琴弦，奏出一首美妙的乐曲。若你还不满足眼前平坦的远景，那请你登顶苍山，俯瞰洱海那碧波万顷，水天一色，如诗如画的远景。长枪短炮、广角镜头镜头里捕捉洱海的碧波，微风荡漾，水面的灵动与清澈，倒映其中的苍山，你一定觉得镜头怎么也囊括不了眼前的美景，你想用文字来描写你见到的“天连碧水碧连天”，也一样顿觉词尽言

穷。在那儿待多久都不够，时间悄然游走，放慢脚步，放空心境，一半是风花雪月的浪漫，一半是岁月静好的烟火，此处风景，让你甘愿将时光虚度成诗。

一望无际——沙坡头的金色沙丘，一望无际，随意拍，随意走。当踏入宁夏沙坡头时，仿佛置身于一片无边无际的金色海洋中，眼前尽是绵延不绝，起伏变幻的流动线条，恍若置身于画家笔下梦幻般的作品。站在高处远眺，那望不到头的沙海折射出耀眼的光芒，仿佛每一粒沙子都闪烁着星星点点的光，微风一起，那金色浪涛一波接一波向你袭来，仿佛要将整个世界吞噬其中。它宽2000多米，高约200米，倾斜60度，高大的沙山悬若飞瀑，游人滑沙如从天降。穿越广袤的沙海，可驾驶越野车感受狂野与自由。车辆在高低不平的沙丘间穿梭，时而冲上高坡，时而俯冲而下，车轮碾过沙地，发出“咯吱咯吱”的声响，仿佛在演奏一曲沙漠交响乐。当你回眸这辽阔无垠的沙海，仿佛听到历史的回声在耳边响起，这里曾是丝绸之路的重要通道，见证了无数商队的往来和文化的交流。就算你再不舍，终有一别，但你可期许下一次的拥抱。

大自然造就的各色美景远远超于文字的描述，我常常佩服得五体投地。

父亲的小花园

陈志文

活的滋味和乐趣。

今年五一回家，我惊喜地发现小花园又增添了几分新的生机与色彩。父亲看到我回来，脸上洋溢着幸福的笑容，他迫不及待地带我参观他的杰作。那棵不大的樱桃树上，挂满了红彤彤的樱桃，宛如一颗颗晶莹剔透的红宝石，诱人采摘。我品尝着父亲亲手摘下的樱桃，那甜美的滋味瞬间在舌尖散开。樱桃的香甜里，藏着父亲深深的爱意。

父亲对小花园的喜爱，不仅仅在于它的美丽，更在于它是与家人、朋友分享快乐的地方。每当有客人来访，他总是满脸自豪地引领他们参观，讲述种植过程中的趣事，分享收获的喜悦。在他的眼中，小花园就是他

最得意的作品，是他向别人展示美好生活的窗口。

这个小花园，不仅见证了父亲的辛勤付出，也见证了我在成长中的点点滴滴。小时候，我常常在这里追逐蝴蝶、采摘野花，父亲则在一旁微笑着看着我，眼神中充满了关爱。如今，我虽已长大成人，离家乡多去了远方求学，但小花园始终是我心中最温暖的牵挂。

父亲，感谢您用双手为我打造了一个如此美好的小天地，让我感受到了生活的美好与温暖。您的爱，就像这片小花园一样，深沉而伟大，无声却滋养着我成长的每一步。愿这片小花园永远繁花似锦，愿您的爱永远温暖如初。

让生活慢下来

清泉东风

美好。现在退休了可好了，“采菊东篱下，悠然见南山。”充分体验到陶渊明笔下的那种慢生活，这是一份悠然自得，闲适从容的古典慢生活。日子越安静，越可以在清晨享有一杯茶的宁静，越能体会在阳光中读书、散步，感受到书香、沁润、微风和花香。这是与自己心灵对话、与时间和谐相拥，是拥抱生活最温柔的一面，能体验到人生过往岁月经历后的美妙。

慢下来不仅是一种生活方式，更是一种智慧。放慢脚步，会感悟到一年又一年老树从长出新叶到落叶的变幻，会留意到几天、几年不见的孩子已从纯真的小孩变成栋梁，也会看到一天又一天日落日出的壮丽。心静了，视野就开阔了，烦恼也淡化了许多。把更多的时间留给家庭、社会，多陪家人，多做善事，尽最大能力去服务社会，又发现自己的生命有了一定深度与广度。

放慢节奏，让自己捡回那些曾经错过的兴趣和爱好。写不了书法，学不来绘画，连养花、钓鱼、打麻将也不是自己的强项，仅剩的爱好就只有阅读和写作了。爱好能激发人的创造力和学习热情，让退休生活不再单调无聊，它会给退休生活注入新的活力，让人在追求美

平凡人生

20世纪80年代，七里村油矿采油队后边有一排石窑洞，窑洞上有十多间平板房。起初，这里住的是单身女职工，大家称这里为“绣花楼”。后来，单身职工成家，私下调剂，单位默许，“绣花楼”陆续成了职工的婚房。沾妻子光，“绣花楼”也有属于我们的一间。小刘家也是“绣花楼”的住户，我们就成了邻居。

一个星期天的下午，阳光正好，我独自坐在门口看书。楼道走来一位中年男子，身体微胖，微笑着用北京腔搭讪：“卫老师，什么书啊？您看得这么入迷？”我抬起头，下意识地亮了亮书皮。“哦，《骆驼祥子》，老舍写的，我上小学那会看过，忘得差不多了。”说话间，我起身将他让进房间。落了座，沏了茶，我们从小说谈起，天南海北，聊了一下午。这是我第一次与小刘搭腔。此后，我们熟络起来，你来我往，有空了就凑在一起谈天说地。



一碗扯面

同亚莉

前段时间，听说与辉同行的带货达人董宇辉带货澄城建奇面，我不由得想起早年自己吃的一碗扯面，还有想吃却没有吃到的另一碗扯面。

有一年暑假，在西安正上大学的我回老家，路过县城，转车回澄城，看想在那里上班的大哥和二姐。二姐下班后带我去县城城关的一个扯面摊，也就是现在建奇面的前身，请我吃扯面。我记得她花了六毛钱，要了两碗扯面，她一碗，我一碗。那时，每个学期开学，父母亲给我100元，作为下个学期的全部费用。那时候上大学虽然没有学费，但有书本费，还要购置牙膏、牙刷、毛巾、本子等必需品，所以我经济上一直比较拮据。我们学校每月给每个学生发放19.5元的饭票，我只有15.5元的助学金，还要拿出5元钱来交给生活委员，补充到下一个月的生活费中。因此，我一直在学生食堂吃饭，一般吃的也都是最便宜的饭菜。直到我二姐请我吃扯面时，我还从没有离开过食堂一步。看见同学吃方便面，也觉得是一种美食，可想而知，那时我肚子上的油水含量有多小。因此，我觉得那碗扯面是我吃过的最好最香的面食。

过了一段时间，我母亲要到县城赶集，让我和她一起去，我就骑着二八自行车，带她到了县城，我们东转转西逛逛，很快就到了中午，肚子也饿了。我想起前不久二姐请我吃的那个扯面，是那样的香，于是骑自行车直接把母亲带到了扯面摊上，说一人吃碗扯面吧，母亲没有说不行，只是说：“要一碗吧。”我说要两碗。说话间摊主很快就下好了一碗扯面，并麻利地加好了大油韭菜叶和料水，端到了我们面前。我看着小桌上放着的一碗扯面，说再要一碗，母亲却不同意，说她不吃。我说，你不吃我还吃什么呀，三毛钱，一人一碗吧，母亲还是坚持说她不吃，让我赶紧趁热吃。看着眼前冒着热气，香喷喷的一碗扯面，我真想一口气吃下去，可是，看着坐在旁边马扎上的母亲，若无其事地看着我，我突然十分生气，直接站了起来，迅速离开了扯面摊，走向了远处。母亲喊着我的名字，紧跟着我跑了过来，说你这娃，要了却不吃，人家卖扯面的会生气骂人的。骂就骂吧，回吧，我不吃了。母亲坚持让我过去吃了那碗扯面，我却死活不去。僵持了一会儿，母亲拿出她随身带的小包，里面装着两个馍，还有用玻璃瓶装的一瓶水。原来，她压根就没有打算在街上吃饭。我当时气愤至极，想她到底去县城是干什么去的，难道真是到处看看，一通闲逛吗？还是给人炫耀，她有哪个大学的女友回来了？当时，我们俩气呼呼地谁也不说话，直接回了家。

到家后，她把这事说给父亲，父亲说怪她，一人吃一碗不就好了。母亲听后大怒，埋怨父亲说：“你挣了那么多钱吗？”父亲低头不语。那场景，今天想起来还历历在目。

过了很多年，不知为了什么事，母亲又想起了那碗谁也没吃的扯面，说我啥都好，就是脾气暴躁。我想也是，我那时年轻气盛，见识短浅。如果放到现在，我可能会选择从老板那里再要一碗，把一碗扯面分成两份，和母亲各吃半份，这样，既省了钱，两人又吃了扯面，何乐而不为呢？看来，岁月不光是把杀猪刀，专门催人变老，岁月也是一个锦囊，让人变得更加智慧。

时光确实过得很快，离开自己的工作岗位已经七个年头了，正式退休也整整一年时间了，今年是自己人生的六十岁。回想起来，内心挺害怕的：人生苦短，以前为生活、工作、为繁复复杂的人际关系忙碌奔波，永远处在紧张的生活、工作节奏中。现在退休了，突然间无班上，无事做，迷茫失落袭来，瞬间感觉自己好像无用了。

好在日子还抓在自己手中，认真梳理思索，认为这时应该是静下来品味生活的阶段了。我们不以物喜，不以己悲，不再躁动难安，读读书、写写字，给心一片宁静。退休之后最宝贵的礼物之一，就是学会让自己的生活节奏慢下来，感受生活每一刻的丰富多彩，拿起笔，记录工作生活中的过往，憧憬未来，尽情享受这一生不多的属于自己的时光。

作家马德说过：“无欲的生命是安静的。我见过一匹马在槽槽之间的静立，也见过一头雄狮在草原上的静卧，甚至是一只鸟，从一根斜枝扑棱枝飞到另一根斜枝上，呈现出的，都是博大的安静。”时光匆匆，以前上班时的披星戴月，那时的生活像一列高速行驶的列车，沿途美丽的风景飞快掠过，却很少有驻足细看，更没有时间去享受生活中的