

贵阳印象

◎ 黄森

奔波在路上的人，对城市的感知向来零碎仓促。没有充裕时间穿梭深巷、细品底蕴，仅借一日停留，自难触摸城市本真。对贵州省贵阳市，我便是以过客视角，在匆匆一瞥间留下些许记忆。

南明河·甲秀楼

有水的城市，自会生出灵气。贵阳的温婉，似乎全系在穿城而过的南明河上。它从容舒缓，蜿蜒于楼宇间，像碧绿丝带轻柔缠绕城市。没有惊涛拍岸，只有岁月静流，把白日浮躁一点点稀释、抚平。河岸生活慵懒，当地人临水闲谈、凭栏吹风。数百年来，南明河滋养黔中大地，让重山环抱的城市褪去闭塞厚重，多了灵动秀气。

河中央鳌矶石上，甲秀楼临水而立。历经数百年风雨、多次修葺，飞檐翘角依旧精巧，木窗黛瓦仍存古意。白日素雅静谧，楼阁倒影映在河面。夜色浸染，灯火亮起，暖黄光晕勾勒楼阁轮廓，坠入流水，随波摇曳。岸上车流、河边灯光、桥上游客与河中古楼剪影相融，不突兀、不违和。一河流水，一座古楼，成全贵阳最动人的风雅；河养一城灵气，楼承一域文脉，便是我对贵阳最清浅的初见。

黔灵山·阳明祠

藏于闹市的黔灵山与阳明祠，是贵阳沉淀数

百年的沉静底气与精神内核。黔灵山被誉为“黔南第一山”，是贵阳人的城市秘境。踏入山门，满目苍翠，古木参天，清幽山道蜿蜒向上，清风穿林，裹挟草木与山泉清气。不必执着登顶，只在林间缓步，便足以涤荡心神。城在山中，山藏城中，山水与人居和谐共生，是贵阳珍贵的馈赠。

从黔灵山出来，又乘车前往阳明祠。相比喧嚣的黔灵山山前广场，阳明祠安静得近乎肃穆。青瓦红墙，庭院清幽，古柏苍劲，在咫尺闹市间守着一方静谧。这座古祠，为纪念王阳明黔地悟道而建，方寸庭院藏着心学文化的厚重。当年王阳明谪居黔地，历经困顿，却于此静心沉淀、顿悟本心，留下“知行合一”的千古哲思，为黔地注入文脉力量。立在祠中，触摸斑驳碑石，浮躁心境归于澄澈，让人慢下脚步，与数百年前先贤隔空对话。黔灵山以绿意静心，阳明祠以文脉润心；一山一祠，让贵阳在山水之外，更有扎根岁月的人文深度。

酸汤粉·折耳根

山水是一座城的容貌，文脉是一座城的筋骨，而吃食里的滋味，才是一座城最动人的温度。在贵阳短暂停留，最深切、最鲜活的记忆，终究留在舌尖上的黔香里。

初识贵阳烟火，始于酒店背后街市里一碗地

道酸汤粉。贵阳酸汤粉藏着最本真的鲜活。爽滑劲道的米粉浸在浓汤中，天然食材发酵的酸汤，色泽红亮清透，酸味醇厚自然，裹挟淡淡鲜香，是独属于黔地的香醇，也是当地俚语“三天不吃酸，走路打蹓蹓”的真实写照。一口入喉，清爽酸意漫开，鲜香层层递进，酸辣开胃，瞬间驱散旅途疲惫。这碗寻常小吃，是贵阳人的日常慰藉，也是异乡人读懂这座城市的烟火密码。

真正读懂黔地风味，必然绕不开折耳根。贵阳将它用到极致：烤肉蘸碟、酸汤配菜、街边小吃，总能寻见它的身影。在被称为“丝娃娃”的小吃中，折耳根亦不可或缺；夜市摊头柔韧的牛皮千层豆干层层铺开，铺上拌好糊辣椒、蒜末的折耳根碎，相叠卷成长条，切块售卖，豆干咸韧柔和，裹着折耳根独有的辛香，一口咬下，两种风味彼此交融，成为街头别致的标签。折耳根带着独特的味道，恰似贵阳，扎根连绵喀斯特群山之间，纯粹质朴，坚守本真风骨。这山野食材，落在百姓灶台与街边小摊，代代相传，慢慢形成一座城市无法复刻的味觉烙印。

一夜小憩，一程浅遇。看南明河水穿城不息，观甲秀楼灯火映波，踏黔灵山清幽绿意，感阳明祠文脉绵长，最后以一碗酸汤粉的酸爽和一缕折耳根独有的辛香，定格贵阳独有的温存。



河谷秋色

汤青 摄

一路向北

◎ 李春润

秋日清风轻柔舒爽，一扫伏天的闷热潮湿，那清宁恬淡的气息，竟复刻了黑龙江省漠河市暑天独有的质感，瞬间将我拉回前几个月在漠河市避暑的记忆，再次唤起一路向北、终于找到北的惬意。

此行先在内蒙古呼伦贝尔大草原短暂驻足，当晚入住呼伦贝尔市海拉尔区。次日清晨，我们搭乘绿皮火车奔赴漠河市。列车穿行于茫茫林海，窗外青松翠柏与白桦林连绵不绝，村落人烟稀少。傍晚七点多，火车抵达祖国最北端的漠河站。等候约半小时，一辆出租车接上我们四名散客，向着漠河市区驶去。抵达酒店后，闲谈得知，酒店老板是鄂城县人，遇见家乡来客格外热忱，不承想在这般遥远的北国，还能邂逅乡音。

第二天一早，出租车又载着我们开启黑龙江边境之行。第一站便是第138号界碑，它如同沉默的卫士，碑身由整块青灰色花岗岩筑成，稳稳立在

方正石基之上。碑顶镶嵌金色国徽，正中鲜红的“中国”二字熠熠生辉，下方镌刻界碑编号138与立碑年份2014。

界碑后方，黑龙江江水缓缓流淌，江面中心线便是中俄国境线。江对岸原始松林幽深连绵，苍翠铺向天际。站在祖国北边的土地上，一方石碑静静守护万里边疆，无声诉说国土的庄严厚重，心底涌起浓烈的家国自豪感。

江边清风拂过，打断思绪。我们乘车前往不远处的金鸡之冠。这里是祖国版图雄鸡昂首之处，漠河北极村江畔广场上，金鸡之冠雕塑巍然矗立。整座雕塑以古玉玺为主体，四根粗壮立柱托举巨大宝玺，气势雄浑庄重。宝玺顶端雕刻昂扬龙形图腾，象征中华民族精神；四面镌刻青龙、白虎、朱雀、玄武神兽纹样，古朴纹路流转，威严大气。玺面阴刻篆体“金鸡之冠”四字，笔力深厚，点明此地是祖国纬度最高的极北之地。立柱缂纹流光，底部青绿水浪纹

饰，呼应脚下奔流不息的黑龙江。晴空之下雕塑光彩夺目，背后林海苍苍，江水缓缓远逝。广场周边巨石上，以不同字体刻着“北”字。放眼辽阔北国山河，真切置身祖国最北端，心中满是壮阔之感，真切体会到“找到北了”。

我们下榻北极村农舍，是此行难得的体验。这座农家旅社坐落于漠河北极村北端，紧邻黑龙江江畔，是极寒边疆温暖的人间烟火，也是北极村极具代表性的特色民居，饱含质朴纯粹的乡土风情。我在此住了两晚，农舍干净整洁，早晚餐既有稀饭、馒头这类家常吃食，也有东北酸菜、炖菜等地方风味。

这里凌晨四点天便破晓，虽是伏天，清晨依旧凉意袭人。我披上外套漫步街巷，遇见当地居民便闲谈风土人情，四时冷暖，收获不少见闻。

一次远行，饱览万里山河的辽阔，也消解心中迷茫。

瓦上有山河

◎ 刘定辉

金秋气爽，天高云淡。9月12日，四川省开江县文艺创作办公室50余名文友结伴出行，分乘大巴与小车，奔赴任市镇竹溪村，这里正在被打造为“瓦雕艺术村”（以下简称瓦雕村）。车窗外秋景铺展成徐徐舒展的画卷，沉甸甸的稻穗压弯了稻秆，是秋日大地最温柔的信笺，粒粒饱满，盛满季节的馈赠。远山含黛，近水含烟，沿途风光次第掠过，满目清秋盛景，让人心生眷恋。

我倚在车窗边，看着路旁白杨次第后退，仿若时光悄然倒带。心底反复默念“瓦雕村”三字，瓦，是民居屋檐最朴素的烟火景致；雕，是匠人指尖最细腻的艺术表达。一瓦一雕，一朴一精，我满心好奇，期待着这场传统工艺与乡土烟火的邂逅，车轮辗转，载着期许奔赴远方。

行至村落，瓦雕村比想象中更为静谧安然，宛如一位沉淀岁月的老者，将千年风物与人间故事，默默镌刻在片片青瓦之上，静待有心人品读。开江县文艺创作办公室主任朱映铮早已在村口等候，眉眼间带着这片乡土独有的温润与热忱。在她的带领下，我们缓步走入瓦雕艺术馆。

推门而入，喧嚣隔绝，时光仿佛溯回千年。讲解员轻柔沉稳的话语，恰似一把钥匙，解锁了深埋于泥土与青瓦之中的岁月文脉。她指着一枚汉瓦细介绍，瓦面灵动的云纹，是汉代匠人以指尖细细勾勒而成，每一道婉转的弧度，都藏着千年长风的轨迹与流云的诗意。我俯身细看，质朴的纹路间，尽是云卷云舒的从容，亦是风过山河的洒脱。

缓步前行，一片宋代滴水瓦格外夺目。瓦面浮雕莲花层层叠叠，纹路细腻精妙，历经千年岁月，依旧宛若带露初绽，鲜活灵动。讲解员介绍，这片瓦以任市镇特有的陶土烧制而成，土壤中富含任市河的天然微量元素，烧制出的瓦器

紧绷，人的身心亦是如此。学会适度留白，给身心喘息的空间，方能长久坚持、行稳致远。

半生辗转，自律早已成为我的生活底色。每逢跑步日，晨起便出门，五公里的跑道，岁岁年年不曾辜负。晴日晨风拂面，草木含香、鸟鸣婉转，一路奔跑，俗世烦忧尽数消散，心胸豁然开阔。跑步途中跟随身体节奏，气息急促时便放缓脚步调息，状态平复再稳步跑完全程。

休息日，我放下奔跑的急促，静心调养。晨起打一套八段锦，柔筋活络、调息养气；坚持靠墙深蹲、使用健腹轮、平板支撑等力量训练，动静结合、修身健体。傍晚趁着微凉晚风散步放松，一动一静间，滋养出饱满昂扬的精神状态。人到中年方才明白，最好的养生是顺应本心，最难能可贵的修行是持之以恒。

四季轮回，岁岁奔跑。春赏海棠落肩，夏闻栀子飘香，秋踏落叶绵软，冬迎破晓晨光。年年往复的五公里，不长不短，刚好梳理纷乱心绪，让人在步履之间沉淀自我、净化心境。

我偏爱独自奔跑，只遵从本心节奏，静心沉淀自我。常有友人不解，我不求减重、不求速成，日复一日奔跑意义何在？其实我所求从不是外在改变，而是这一段专属独处时光。在稳步奔跑中沉淀心绪、丰盈精神，在长久坚持里强健体魄、安放灵魂。

余生漫漫，我愿始终步履从容、向阳而行。在日复一日的奔跑中坚守自律、修心修身，以安然豁达的姿态，从容邂逅每一段流年时光。

