

“天鹅湖”上天鹅舞

□杨文东

夜幕降临，冬日的三门峡天鹅湖国家城市湿地公园里，成群的天鹅在水中觅食、嬉戏，与一丛丛芦苇相映成趣。夕阳西下，晚霞映红天际，映照湖面，水天一色，色彩斑斓，空气也凉了许多，整个湖面显得静谧而恬适。

三门峡这座新兴而古老的城市地处豫晋陕三省交界，因黄河流经此地的“人门、鬼门、神门”三险而得名；因万里黄河第一坝的修建而闻名；因白衣仙客——大天鹅的光临而享誉华夏。

中国的母亲河——黄河发源于青藏高原，途经青海、四川、甘肃、宁夏、内蒙古、陕西、山西、河南、山东流入渤海，落差2000多米，素有“人间天河”之称。一路自西向东奔腾不息，原本桀骜不驯的黄河水，由于万里黄河第一坝的修建使河水变得平静了许多。在大坝的上游，三门峡市

区段形成了“高峡出平湖”的壮美景观，河面宽广，河水清澈，远远望去，天连山，山连水，湖光山色，碧波荡漾，一望无际。特别是近几年来对黄河两岸生态环境的提升改造，投入大量资金，进行了绿化、亮化、美化，使得生态环境得到了极大改善。人文景观与自然景观相映成趣，融为一体。

20世纪90年代末的一个冬日里，暖阳慵懒洋洋静静地洒在河面，河面上突然飞来了数千只天外来客——大天鹅，只见水面上成群洁白的大天鹅悠然自得地游着，远看像草原上的羊群，到了近处能听到一声声悦耳的大天鹅鸣叫，给平静的湖面带来了动感，给三门峡平添了几分美意。

从那年之后，每年入冬，大天鹅就会如期而至，而且越来越多，她们成

群结伴不远万里从西伯利亚赶来，整个冬天都会在这里安家栖息。每天伴随着太阳升起，它们都会活跃起来，有的展翅高飞，“一”字排开，或“人”字排开，冲向高空探索天空的遥远与神秘；有的在空中展开双翅自由翱翔，平稳舒展而优雅；有的双翅一夹快速俯冲而下，接近水面展开双翅，双脚前蹬身体后仰，长颈高仰，稳稳着水，荡起层层涟漪；有的成双结对，或你追我赶，忽近忽远，嬉戏玩耍，或相互依偎在一起，仰起长颈搭在一起组成一个“心”形，或窃窃私语，或互诉衷肠，或对天高歌；有的拍打着翅膀掠过湖面，自由地游弋着；有的游来游去，时停时游，时急时缓，时而仰天高歌，时而低头沉思，寻寻觅觅；有的展开双翅踏浪而行，撒欢长鸣……

远远望去好像天空倒着，犹如朵朵白云飘浮空中，又好像朵朵白莲镶嵌湖面，近听它们鸣叫，犹在弹奏一曲曲交响乐曲，似在对唱山歌，互诉衷肠。特别是在早上太阳初升与傍晚夕阳欲落之时，晨曦洒向河面，余晖映照山水，大天鹅与岸边芦苇、游人交相辉映，形成一幅人与自然和谐之美的画卷。

随着“绿水青山就是金山银山”理念的深入推进，三门峡生态环境更为改观。每年一到冬季，大天鹅都会如期而至，而且越来越多，三门峡也因此有了“天鹅之城”的美誉。大天鹅的到来，给三门峡增添了灵气，也带来了人气。一些摄影爱好者携带着高清相机，天不亮就架起三脚架，捕捉大天鹅那舒展、优雅、梦幻的醉人身姿；节假日，周末，市民们三五成群地到河边观赏大天鹅，一睹大天鹅的风采。一时间，大天鹅的各种姿态和影像上了挂历、摄影展、画册，并在高铁三门峡南站、火车站等客流量大的地方相继展出，提高了三门峡的知名度。

如今，在三门峡黄河湿地公园自东向西沿黄河修建了沿黄公路，路边绿树成荫，开车或骑行、步行其中，犹如海风阵阵，仿佛走在海边。一座高耸的三门峡黄河公铁两用大桥飞架黄河两岸宛如一道彩虹。在湿地公园的适当位置修建了天鹅湖观景平台与戏水步道，便于人们观看、欣赏大天鹅那优美的舞姿，近距离与天鹅共舞，拍照留念，尽显人与自然和谐之美。

近年来，三门峡市政府投巨资不断改善黄河湿地的生态环境，还为保护大天鹅安全越冬，出台了一系列保护措施，修建了投食区，以吸引更多的大天鹅来此过冬。我相信不久的将来，三门峡这个名字会搭上大天鹅这个天使的翅膀飞得更远。



快乐人生的「精神导师」

□黄立志

苏东坡是中国古代文化史上最璀璨夺目的明星之一，他的出现惊艳并照亮了同时代和后世的人们。除了文学艺术上的卓越成就，他最能打动人心的是在跌宕起伏的人生境遇中始终保持着快乐和向上的人生态度，温暖并鼓舞了无数读者。林语堂先生概括总结的最为恰当，他称赞苏东坡是“无可救药的乐天派”，“一生是载歌载舞，深得其乐，忧患来临，一笑置之”。一言以蔽之，苏东坡是快乐人生的“精神导师”。

苏东坡22岁考中进士，26岁考取制科三等，步入仕途；44岁遭遇“乌台诗案”身陷囹圄，贬谪黄州汝州；50岁起复，作过五处知州（登州、杭州、颍州、扬州、定州），其间三度回朝，担任过翰林侍读学士，和兵部、礼部尚书；59岁开始又被贬谪惠州、儋州，65岁北归，66岁病逝常州。他的一生可谓青年成名，中年受挫，老年飘零，经历了大起大落，数临绝境的人生。

在跌宕起伏的一生中，苏东坡历经人生风浪，但是不论他身居高位还是落魄不堪，始终保持高贵的人格，保持着乐观向上的精神。在地方任职，他赈灾抗灾、疏浚西湖，留下了千古遗爱；在朝廷做官，他赤胆忠心，仗义执言，大义凛然，指斥奸佞，捍卫

着道德和良俗；贬谪时，他关注地方民生，捐钱捐物，修桥筑路，拯救黎民，泽被黎民百姓。

从苏东坡的诗文和经历中，我们有足够的证据证明他的世界观是：人生是快乐的，人应该快乐地度过人生。

首先，他认为“人生如寄”。相对于永恒的江上清风和山间明月，百年人生真如须臾。如何度过这有限的人生？人生寓居在天地之间，只是一场短暂的旅行。旅行的目的就是享受一段美好的时光，期间遇到暂时的挫折和困难都不应该动摇我们的初衷。这种人生寓居的看法，他还推广到了对待外物的态度，那就是“寓意于物”而非“留意于物”，就是“超然物外，快哉心中”。

其次，他主张平等与博爱。他说过两句话，一句是，“吾上可陪玉皇大帝，下可陪卑田院乞儿”。在他的眼中，人人平等，没有高低贵贱之分，对玉皇大帝和乞丐都应一视同仁。对于功名利禄这些身外之物，也就不会存在患得患失，特别是对失去的东西能够轻易放下；另一句话是，“眼前见天下无一个不好人，目之所及，都是好人。心中无仇恨，眼中无仇人。这就是如何看待他人

（包括伤害过自己的人）。

再次，他平易近人，待人谦逊。“先生与人交，略去圭角，洞见肺腑，恐不亲己，人亦自忘其鄙吝，而不知所以化。”在李昭昭的《上眉阳先生》中记载，苏东坡的朋友圈里，既有朝廷重臣，皇亲国戚，也有贩夫走卒，普通百姓，他总能给朋友带来快乐，朋友们自然也会给他带来快乐。

此外，他心态豁达，认为“此心安处是吾乡”。人的一辈子，始终面对如何安顿好自己心灵的问题。苏东坡就做出了表率，他被贬谪黄州后，先是“闭门却扫，深自省察”，不久就放下了思想包袱，给朋友写信说他很适应黄州的生活，忘却那曾经的仕途过往，感觉自己好像原本就是黄州人，贬谪惠州，他写诗，“仿佛曾游岂梦中，欣然鸡犬识新丰”；贬谪海南，他又说“海南万里真吾乡”“我本儋耳人，寄生西蜀州”。万里北归渡海，回顾儋州三年，他写下“九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生”的豪迈诗句。每到一地，他都能够平复自己的情绪，安顿好自己的心灵，不怨天，不尤人，和现实达成和解，用美的心灵去发现美的风物。他把苦难也作为一种人生滋味，认真地辨别，好奇地品尝，满怀热情地“享受”。

最后，他儒佛道兼修，洒脱旷达。他以出世的精神作入世的事业，虽然自称是陶渊明转世，“只渊明，是前身”，向往着泉林生活，但不逃避社会责任，而是积极“应世”，在红尘中完善自己品格的“修行”。他是清醒而现实的，被称为“坡仙”名副其实。

以上这些思想观念，大多并非他本人独创，都是前人的智慧结晶，但是完美的“组合”在一身，又似乎只有他一人。他就是这样，把前人的智慧熔于一炉，炼制成自家的“灵丹妙药”，困境中医治创伤，平时强身健体。

同样，我们的工作也有顺境逆境，生活充满喜怒哀乐，对于热爱苏东坡的人来说，你可以把自己当作“缩小版”的苏东坡，把他当作引领我们快乐生活的精神导师。特别是身处逆境遇到挫折的时候，可以从他身上寻找答案，汲取力量。很多时候，我们身处无法改变的“大环境”，但可以学着像他那样，营造自己内心的“小气候”；身外有个世界，心中有片桃源，始终保持乐观向上的心态，积极快乐地度过人生。这就是苏东坡昭示给我们的人生智慧，也是我们学习他的现实意义。

学习苏东坡，人生更快乐。

最后，他儒佛道兼修，洒脱旷达。他以出世的精神作入世的事业，虽然自称是陶渊明转世，“只渊明，是前身”，向往着泉林生活，但不逃避社会责任，而是积极“应世”，在红尘中完善自己品格的“修行”。他是清醒而现实的，被称为“坡仙”名副其实。

以上这些思想观念，大多并非他本人独创，都是前人的智慧结晶，但是完美的“组合”在一身，又似乎只有他一人。他就是这样，把前人的智慧熔于一炉，炼制成自家的“灵丹妙药”，困境中医治创伤，平时强身健体。

同样，我们的工作也有顺境逆境，生活充满喜怒哀乐，对于热爱苏东坡的人来说，你可以把自己当作“缩小版”的苏东坡，把他当作引领我们快乐生活的精神导师。特别是身处逆境遇到挫折的时候，可以从他身上寻找答案，汲取力量。很多时候，我们身处无法改变的“大环境”，但可以学着像他那样，营造自己内心的“小气候”；身外有个世界，心中有片桃源，始终保持乐观向上的心态，积极快乐地度过人生。这就是苏东坡昭示给我们的人生智慧，也是我们学习他的现实意义。

学习苏东坡，人生更快乐。

山顶看日出

□程应峰

“湖风吹向天外云，信步山顶观繁星；天高流光月在侧，日升日落总关情。”当我最终吟出这首诗时，已身处九宫山之巅，四周仍沉浸在茫茫而静谧的夜色中。隐约可闻的，除了风声，还有山顶风车的旋转声。肉眼看得见的，是渺渺的星群，迷离的灯光，以及天边那一道狭缝般，充满了生命诱惑和神奇魅力的醒目光亮。这时，已是凌晨四点半。

抬头望去，满天繁星真切而清晰，似乎伸手可摘。那份清冷却自在的闪烁，又怎能不教人心生怜爱，遐思翩跹？星群中最为闪亮的那一颗，应该是启明星了。那是一只醒着的“眼睛”，一只充满牵引魅力的明亮的“眼睛”，虽然出没于遥远的星空，却闪烁着羞羞答答的人间韵味。

再宽广的人间夜色，也有一些远远近近，星星点点的尘世灯火，分明地醒着。那灯火，是日出的序章，是崭新一天的前奏。只要你置身深深的夜色，这满天繁星与尘世灯火，你是无法分辨得一清二楚的。就算你置身高山之巅，你所能看见的，也只能是浑然一体、星点连片、闪烁成河的光亮。

而天边那道狭缝般充满诱惑的醒目光亮——有人称它为鱼肚白——在时间的流淌中悄无声息地变化。事实上，这是一条彩色锦鲤般一样的鱼肚白，其间隐约约约宝石蓝、胭脂红，甚至有一小块一小块深蓝色如墨的云絮，透现在宝石蓝里，点缀在胭脂红中。

风，总在舒张有致地吹着，这是真正的山野晨风，清新、洁净、饱满，透着草木天然的古香。东方天际线上，那些美丽的梦幻般的色泽，在风的节奏

里洒散、蔓延，伸展成亮黄、亮蓝，而后抵达宽广无际的深蓝。亮蓝中，闪现出丝丝点点的白云，颇有国画皴擦的意味。而后，在天外清风的助力下，变得轻柔、缥缈，成一丝一缕，散淡而去。那深色如墨的云絮，在绚丽的色泽中，在光影灵动、美轮美奂的画面上，捣了不大一会儿乱，便消散得无影无踪。

鱼肚白转眼就变成了鱼肚红，是那么自然而然地，铺展成赏心悦目的红霞，带着红蓝相间的节奏，渐成强有力的放射状，向辽远的湛蓝伸去。太阳即将升起的地方，黑云镶上了金边，那种亮，有炉火的意味，有金属的色泽，有号角的声响。随风飘过的黑云，瞬间变成火烧云，燃起熊熊烈焰，醉红飞溅，令人不敢直视。

在山顶来回奔跑的人，汗水闪动在晨光之中，闪烁着无与伦比的晶莹，昭示着快乐人生的健美之境。在这份闪亮晶晶里，一颗鲜红的太阳探出头来，从地平线上缓缓地骄傲地升起。

启明星依然闪亮着，由近而远的山影，由深而淡，轮廓由清晰而模糊。太阳渐成亮白，刹那间，万丈光芒直入人间，属于黑夜的一切，淹没在势不可挡的光明之中，灯影由明亮而散淡，及至完全消散在观日者的视野。

美景接踵而来，远景近景层层相扣，层次分明地浮游出如墨的云絮，透现在宝石蓝里，点缀在胭脂红中。

风，总在舒张有致地吹着，这是真正的山野晨风，清新、洁净、饱满，透着草木天然的古香。东方天际线上，那些美丽的梦幻般的色泽，在风的节奏

卤味里的温情

□林伟

寒冬季节，暮色渐浓，风中带着几分萧瑟。然而，家中厨房却灯火通明，暖意融融。母亲正忙着准备卤制美食的材料，空气中弥漫着香料的幽香。每逢岁末，我们便忙碌于制作卤菜，以迎接新年的到来。

晨曦初露，我和母亲前往市集选购食材。摊位琳琅满目，各类新鲜肉类与蔬菜陈列其上。母亲细心挑选猪蹄、鸡腿、豆腐、鸡蛋等，这些都是卤菜不可或缺或重要的原料。此外，她还会购置八角、桂皮、花椒等香料，这些香料能交织出一种独特的芬芳。

回家后，母亲着手准备卤水。将香料投入锅中，加入适量清水及酱油、老抽、冰糖、盐等调料，小火慢炖。此过程需耐心，火候至关重要，卤水的质量直接影响成品的口感。经一小时余的熬煮，卤水色泽红亮，香气扑鼻，令人垂涎。那股香气透过门窗飘散出去，引得邻里的孩子们不时探头张望，眼神里充满了渴望。

随着卤水逐渐成形，那种混合了多种香料的独特气息

开始弥漫开来。先是淡淡的清香，随后是浓郁的香气，最后是让人忍不住咽口水的鲜美。卤水做好后，便进入卤制环节。母亲首先清洗猪蹄、鸡腿等肉类，并焯水去腥，再放入已熬好的卤水中。接着，将豆腐切块，鸡蛋煮熟剥壳，一同入锅。随着时光流转，卤水渐渐渗入食材，赋予它们丰富的层次感。约两小时后，卤菜自然冷却。此时，卤菜外皮晶莹剔透，内里鲜嫩多汁，散发迷人香气。那种香气，既有着八角的浓郁，又有着桂皮的醇厚，还有着花椒的鲜麻和丁香馥郁的，层层叠叠，让人回味无穷。

当夜幕降临，一家人围坐在一起，共享这一碗热腾腾的卤菜。猪蹄软糯而不腻，入口即化；鸡腿鲜嫩多汁，每一口都充满了卤水的香气；豆腐吸满了卤汁，滑嫩爽口；鸡蛋则带着淡淡的咸香，成为整道菜的点睛之笔。

在这片暖意融融的氛围中，我们感受到的不仅是美食的滋味，更是家的温暖与安宁。



流年碎影

生一膛炉火赴欢愉

□张升航

一壶热茶，一膛炉火。慢煮生活，轻倚流年。

在故乡的老屋，还有一种从未过时的取暖方式——烧火堆。在院子里放上一个火盆，几根柴，邻里好友们共同围坐一旁，唠嗑闲谈。虽然简单，却有着一股浓浓的烟火气……

记忆中的冬天，刺骨的寒意弥漫。物资相对匮乏的年代，没有电热毯、暖宝宝，只有橡胶做热水袋。想要取暖时，就得提前把水烧热，灌满，温暖的液体给人一种短暂而宝贵的温暖。而更多时候，最暖心的还是要属那熊熊燃烧的炉火。它不仅是绝佳的取暖工具，还是人们欢聚的中心、市井的呈现。

晚饭后，奶奶便开始张罗着生火。她从柴房取出爷爷手工制作的火盆，将稻草细致地铺放在火盆底部的灰上，仿佛在一幅精心设计的图画打下基底。接着，她小心翼翼地一些细小的树枝均匀地叠放在稻草上。奶奶常说，生火是一项技术活，不可心急。放柴火也得讲究技巧，要错落有序、疏密有致。只有层层叠放成松散的锥形，这样才能使柴火

充分接触到空气，燃烧得更加旺盛。当一切准备妥当，奶奶娴熟地点燃了一根火柴，将其轻轻贴近稻草边缘，火苗在稻草的表面悄然攀升。紧接着，奶奶用扇子柔和地扇动几下，让火焰逐渐滋长。一时间，浓烟升腾而起，伴随着火星的跳跃，火苗在她不急不缓的节奏中愈发明亮，而屋里的空间也随着这些火光与烟雾一下子活跃起来。

火堆烧旺后，家人和邻里们便纷纷围拢过来。大家围坐在火堆旁，寒意被驱散，取而代之的是满屋的欢声笑语。在这里，每个人都能彻底松懈下来，畅所欲言。讲述冒险故事，“八卦”村里逸事，细节逼真。孩子们凑热闹，哈哈大笑，如树林里扑棱飞起的群鸟。

有时大家唠着唠着，还能从火堆里闻到一股烤红薯的甜香，这香味不时刺激着我们的嗅觉，是奶奶早就埋藏进柴火中的“宝贝”。那蒸腾的气息仿佛能把一整天的疲惫都给抚平。当红薯出炉那一刻，孩子们就躁动起来。奶奶通常会用灰扑扑的围裙小心地捡起刚出炉的红薯，将它们挨个放在盆边，招呼大家品尝的同时，还不忘嘱咐我们别烫着。待红薯稍微冷却，我们便迫不及待地剥开那焦黑的表皮，露出里面热腾腾、黄澄澄的果肉。这时，也不管红薯表面沾上的灰，只顾往嘴里送。咬一口，温暖和香甜瞬间充盈嘴巴，从胃一直暖到了心里。

火堆旁的日子，不仅是吃喝。对小孩子而言，是真实世界的课堂，一个孕育智慧与人生哲理的地方。我们在长辈的絮叨中，在那些话语间的细致讲述中，聆听到了这个世界的运行法则，逐渐学会和懂得了待人接物的基本修养，更明白了如何与他人交往，如何独立生活，以自己的方式在世界中前行的大道理，而曾经长大的我们，也在这样的夜晚和故事中渐渐成长，渐渐离开故乡。

时间的齿轮快速转动，许多事情已物是人非。随着物质的丰富和人们对清新空气的越来越重视，烧火堆越来越成为记忆深处的一抹光亮。

冬夜风起，恍惚间，又见那火光闪烁，火炉中噼啪声渐近，直到坠入梦里。

一壶热茶，一膛炉火。慢煮生活，轻倚流年。

在故乡的老屋，还有一种从未过时的取暖方式——烧火堆。在院子里放上一个火盆，几根柴，邻里好友们共同围坐一旁，唠嗑闲谈。虽然简单，却有着一股浓浓的烟火气……

记忆中的冬天，刺骨的寒意弥漫。物资相对匮乏的年代，没有电热毯、暖宝宝，只有橡胶做热水袋。想要取暖时，就得提前把水烧热，灌满，温暖的液体给人一种短暂而宝贵的温暖。而更多时候，最暖心的还是要属那熊熊燃烧的炉火。它不仅是绝佳的取暖工具，还是人们欢聚的中心、市井的呈现。

晚饭后，奶奶便开始张罗着生火。她从柴房取出爷爷手工制作的火盆，将稻草细致地铺放在火盆底部的灰上，仿佛在一幅精心设计的图画打下基底。接着，她小心翼翼地一些细小的树枝均匀地叠放在稻草上。奶奶常说，生火是一项技术活，不可心急。放柴火也得讲究技巧，要错落有序、疏密有致。只有层层叠放成松散的锥形，这样才能使柴火

伏牛

题字：邱玉铮

