

花溪恋歌

朱理敦

被誉为高原明珠的花溪，
在那秋高气爽的日子里，
迎着蓝天白云送来的风，
心花怒放，如此亲切，如此温柔。
十里河滩秋菊如潮，如金色绸缎铺开，
与蜿蜒的溪水和葱郁的青山相映成趣，
仿佛大自然精心编织的一幅山水锦绣。
当你漫步其间，脚步情不自禁地放轻，
生怕打扰了这方水土久久酝酿的浪漫。

花溪河的溪水清澈见底，
倒映着两岸垂柳与蓝天，
微风拂过，水面泛起细碎的波纹，
书写着美妙的诗行，在水面上轻轻吟诵。
这里的一山一水，一草一木，
都在诉说相亲相爱的动人故事。
花溪的美，不仅在于它的自然风光，
更在于它记载无数缠绵的红豆相思。
在不远处天河潭的旱洞里，
有一对形状如情侣的钟乳石，
被人们称为“千年之约”。
倒挂的钟乳石因地质运动断裂，
按照溶洞内的温度和湿度，专家预测，
它每长一厘米需要两百年，
如今断裂的距离约五厘米，
意味着它们再次相聚，需等待千年之久。
这漫长的等待，恰如人间最真挚的爱情誓言，
即便时光漫长，我依然等待与你重逢的那天。
多少恋人在此驻足，许下相守一生的承诺，
让花溪的山山水水，见证他们的爱情。

花溪的浪漫，花溪的挚爱，
还藏在那些不经意的角落。
高坡乡的千亩马鞭草在夏日绽放，
漫天紫雾晕染山野，让人恍若置身普罗旺斯；
孔学堂内粉白花瓣如雪纷飞，
与青瓦红墙的古典建筑交织，演绎着东方诗意美学。
而最动人的，是那首《花溪之恋》，
将花溪比作一位年轻貌美的女子，
温柔，神秘，宛如一缕清风。
歌曲中“夜空落下如絮思念”，
“我在花溪等了许多年”的歌词，
道尽了等待与守候的深情。
音乐与文学在这里交融，
让花溪的浪漫有了更丰富的表达。
在花溪，爱情不仅仅是两个人的故事，
更是人与这片土地的深情对话。

拥挤的记忆，在畅快的溪水中，
在蜿蜒的小路上，如同梦境一般。
一位作家在溪边的西舍中写道：
“这座木屋让我的爱欲罢不能，
我入住的不是客房，是一座花溪的心房”。
这种对地方文化的眷恋，
何尝不是一种更深沉的爱？
花溪的水声很轻，
轻得像情人耳边的呢喃。
1944年的5月，花溪两岸鲜花盛开，
巴金与萧珊就是在这轻柔的水声中，
完成了他们简朴而深情的婚礼。
没有繁复的仪式，没有奢华的宴席，
只有“花溪小憩”那间简陋却洁净的客房，
一盏荧荧清油灯，和窗外彻夜不息的溪水声；
一碗清蒸鸡和两碟素菜，
成了这对患难情侣最珍贵的婚宴；
那条月光下的溪畔小路，
见证了巴金与他的缪斯最朴素的誓言。
八十余年过去，花溪水依然流淌，
而“巴金纪念馆”内那盏油灯的微光，
依然温暖着每一个相信爱情的灵魂。
而今天的我们，则以自己的方式，
继续书写着与花溪的恋歌。

当夕阳西下，花溪河面泛起金色的波光，
岸边的梧桐步道被染成“黄金大道”，
此刻的花溪，仿佛一位盛装的新娘，
静待夜幕降临。
夜间的花溪更显神秘，星光与灯火倒映水中，
与白日的明媚形成鲜明对比，同样动人。
在这里，每一个晨昏，每一季轮回，
都在演绎着不同的爱情诗篇。
花溪，不仅是一处风景，
更是一个关于爱的隐喻，
如它清澈的河水一样绵长，
如它秀美的山色一样恒久，
如它鲜花盛开时一样绚烂，
如它蕴含的文化一样深邃。
在这湾碧水旁，爱情被赋予了诗意的表达。
无论是千年钟乳石的守候，
还是文人笔下的久久缠绵，
抑或是寻常恋人十指相扣地漫步，
花溪都以它独有的方式，
将爱情升华为永恒的诗篇。
来花溪吧，让这里的山光水色为你的爱情作证，
在这湾碧水，泛舟荡漾，书写属于你的浪漫诗行。

老父亲的滋补经

李俊玲

又有快递，又是父亲的。自从学会网上购物后，这个八十多岁的老头便停不下来了，买种子，买农具，买各种新奇的小玩意儿，最多的还是买康养的书。《超越100岁不是梦想》《中医小方》《百病食疗大全》《求医不如求己》《能治病的家常便饭》《穴位按摩大全》……父亲说，全靠着这些书，他和母亲的身体才能调养得这样好，两个人的年龄加起来都167岁了，还精神矍铄。细想，也真是这么回事。

秋天是进补的最佳时节，父亲又开始捣腾他柜子里的食材了，莲子、银耳和百合煮粥，这是他最爱做的早点之一。润肺，清心，安神，除燥，老年人口痰多，喝这粥最好。每天5点，厨房的灯就亮了，父亲把食材放入电瓷罐里开始熬煮。等起床时，便可以喝到散发着清香的粥。

母亲总说，父亲熬的粥比那外面卖的什么高级补品都强。除了莲子银耳百合粥，父亲还会变着花样来，有时是红枣桂圆粥，补血养气；有时是山药薏米粥，健脾益胃。他总念叨着，药补不如食补，这些食材都是大自然赐予的宝贝，得好好利用。人要顺着四季变化调理身体，顺应天时，才能相得益彰。

他总爱交代母亲，一定要吃应季蔬菜，不要买反季菜。就算馋，也要忍住。菜只有在属于它们的节令里生长，才自然而然，富含营养，不憋屈。你吃了，只会有益身体。如果有悖它的时令，生得不情不愿，总是病态的。植物也有情绪，只是它们的情绪藏在那些根茎叶脉里，你无法看到而已。

莲藕和苦瓜是父亲秋天最爱吃的菜蔬，莲藕煮排骨，清炒，凉拌，它总以各种形式出现在我们家的餐桌上。至于苦瓜，简直是父亲的挚爱。父亲说，苦瓜乃是君子菜，清热降火，调节血糖最好，不过苦性寒，老年人肠胃不好，就得用生姜和红枣作为配搭，以减轻对脾胃的负担。至于西瓜，他总说，秋后不碰西瓜，寒湿不到家。对于辛辣食物，也是秋日的禁忌。

除了平日的食疗，泡各种茶饮，也是父亲的最爱。他会根据不同的季节和身体状况，搭配出不同的茶饮。春天时，他会泡些菊花枸杞茶，明目清肝，缓解春日的干燥；夏天，则换成薄荷绿茶，消暑解渴，提神醒脑；到了秋天，父亲最常泡的就是陈皮普洱茶了，他说这茶能理气和中，暖胃生津，最适合这秋意渐浓的时节。偶尔，他还会加入几片桂花，让茶香中带着一丝丝甜意，更添几分秋日的韵味。在老家，人们最喜欢围着火塘喝烤茶，茶叶中放上几颗米粒，在土罐里烤得焦黄，再注入水，扑哧一下，白烟四起，香味四溢，这秋天的谷米茶，喝着最舒心安神。

“太阳不来照，医生就来找。”秋天的阳光也是一味补药，老祖宗的智慧是无量的。父亲说，把自己像放一块陈皮般放在暖阳下，烤上那么几分钟，待身体微微出汗，这就像喝鸡汤一样的舒坦。再没有比这样升阳最佳的疗愈方式了，人体脏腑主要功能就是靠阳气支撑，而烤一下太阳，也是增加阳气的办法之一。“秋日烤一烤，冬天感冒少。”那时，阿奶总是这样和他们说，植物需要阳光，人更需要。所以，经常把被褥晒晒，睡眠也会有所改善。

秋日，人们把收割的庄稼放置在阳光下，大地到处都是晒秋的色彩和芬芳。父亲说，土地是最诚实的，你付出多少，它就回报你多少。同样，身体也是，你善待它，它就会给你最好的反馈。真正的滋补不在于昂贵的补品，而在于对生活的热爱和对自然的敬畏和顺应。

长江三峡纪游三首

罗辉

《晚发朝天门》

嘉陵雨细岸潮平，
欲挽秋风下洞庭。
一路蝉声江水送，
三峡影动画帆轻。

《三峡大坝》

浩浩汤汤江海平，
巫山云雨枉多情。
三峡沉坝筑神器，
岁稔年丰载万民。

《神女溪》

巫峡接浪水流东，
遥上巫峰十二重。
神女嫣然红叶坠，
碧泉飞练九霄中。

巴陵道归来两首

罗辉

《岳阳楼》

巴陵寻迹岳阳楼，
横锁洞庭气暂休。
物喜已悲均不以，
为民公者颂千秋。

《爱晚亭》

岳麓舒风爱晚亭，
葱葱佳气秀乾坤。
之乎者也明大义，
橘子洲头沁园春。