

阳城春暖

◇吴军胜

东坡山顶的启明星还在闪烁，
立交桥上的公交车灯已把夜色划破。
十架桥虹，一河清波，
早起的人们开始穿梭。
滨河两岸，绿色长廊，
少年晨练的身影释放出青春的气息；
河心岛上，古槐树下，
舜帝张开的渔网交融着古老的历史与艺术。
口袋公园，花繁草硕；
绿道如锦，穿连漫滩；
凤西山水，大美西河；
演礼新城，“杏”福悠多；
桑田大道，桥宽街阔；
凤凰老街，庙街楼阁；
晨舞太极，愚公惠泽；
府前东门，网红直播；
凤翔亭前，金柳婀娜；
碧水池边，童声“咏鹅”。
美韵背后，
桃杏枝头朝露重，荡漾声声欢笑；
骏马岭上，
白杨烟外晓寒轻，唱响阵阵歌曲。
阳高泉，鸽子飞起飞落；
商汤园，建设如荼如火。

早市地摊上，货物琳琅满目，
农副产品蔬菜鲜果，
总在诠释着烟火人间的平常快乐；
晨烟晓雾里，人群熙熙攘攘，
菜农商贩热情吆喝，
从来掩不住红尘俗世的生机勃勃……
一元的青菜；五毛的萝卜。
西交的新米煎饼，润城的芽菜花馍，
驾岭的红苗谷香，横河的核桃皮薄，
杨柏的野生木耳，营养天然；
蒜庄的浆水豆腐，手工石磨……
农家的粮食蔬果用低廉的价钱点亮了万家灯火。

小米稀饭，馄饨砂锅，
羊汤杂粉，豆菜油条，
还有快餐——酸菜豆角肉丝烩饼……
生活用原本的颜色，招揽着四方来客；
人潮涌动，人间至味是清欢的祥和。
柴米油盐微小的力量怀抱起真实生活的你我，
早起的人们既是生活大典的检阅者，
又常常被生活检阅。
用平和作笔，人情为墨，
书写描绘出一幅阳城烟火人间的不朽佳作，
盛满生活气息的阳城的清晨，
一定会是记忆中最温暖的传说。
噢，阳城的早晨，简单又火热，平凡而快乐！

游天马山庄

◇张海荣

奇峰叠入云岫，
险壑惊鸿触底旋。
玉带如龙攀壁上，
苍松似哨守崖边。

古藤古木灵仙佑，
天井天门妙境连。
特色民俗迎远客，
品茶赏景忘流年。

廉洁儿歌

◇红星幼儿园 郭沁丽

廉洁是个好习惯，它是我们做人的底线。
不偷不抢不玩骗，是我们共同的信念。

廉洁廉洁，
是我们要坚持的美德。
做人要诚实，这是我们要记住的道理。
小手不拿不属于的东西，不捡地上不是我的钱。
尊重别人的权利，这是我们做人的原则。

廉洁廉洁，
是我们要坚持的美德。
做人要诚实，这是我们要记住的道理。
我们要学会分辨是非，不要轻易相信谎言。
遇到诱惑不要放纵，我们要做一个有道德的好孩子。

廉洁廉洁，
是我们要坚持的美德。
做人要诚实，这是我们要记住的道理。
让我们一起努力，做一个廉洁的小朋友。
把廉洁进行到底，让我们的社会更加美好。

书香漫漫能致远

◆书 平

从小到大，我不知道有多少个夜晚，自己是伴着淡淡的书香卷，悄无声息地进入梦乡的。

暗夜长长，一盏孤灯，坐在书桌前，或者干脆就躺在床上，静静地阅读一本自己喜欢的书。不论是驰名中外的名著，还是横贯古今的小说，不论是唐诗宋词，还是元曲戏剧，只要书籍捧在手里，我都愿意去阅读，去体会阅读的过程，享受阅读带给我的快乐。

随着书中一个个跳跃的文字，我便踏上了读书的路途。书中故事里的悲欢

离合，让我感到既新鲜又震撼，有时，不禁停下来独自思索，体味人生的沉浮、体验着它们带给自己的独特感受。世界正沉沉地睡去，书香、风声潜入夜晚，怎么能不感到惬意呢？

阅读，是了解前人的过往经历的一段道路。读林语堂先生的《苏东坡传》，跃然纸上的是不同时期不同模样不同性格的苏东坡，感受到的是他人生态度的豁达与开阔。被贬黄州，面对人生的浮沉，他纵然是有过哀伤，但更多的是选择坦然；在和朋友夜游承天寺的时候，他发出“何处无月？何处无竹柏？但少闲人如吾两人者耳”的深深感慨，此刻的他，寄情山水，也从山水中获得了启迪；在面对着三国的古迹赤壁，他写下“自其不变者而观之，则物与我皆无尽也”的哲理名句，他从山水、旧址中终于悟道。从苏东坡的经历来看，他走的每一步无一不是带着血淋淋的伤痛，然而他却将生命的长度与高度伸展、升华，令人无不敬佩。

阅读，是懂得人情世态的一种媒

介。读《礼记》和《中庸》，让我明白了所谓的江湖，并不是每天都在战场上打打杀杀，而是在平凡的生活里与周围的人、周围事物的相处关系，生活是一门大学问，而我们通过读书，就能在潜移默化中处理好彼此的关系。很多人认为，所谓的人情就是送礼拍马，世故就是做人圆滑，其实，这样认为只能在较低的层次与较低的人打交道，因为，这并不是人情世故的真正精髓。所谓的人情，就是人之常情，说得更明白一些，就是人性。在现实中也并不存在绝对的好人与坏人，一个人是好是坏，那要看其当下的特定环境和具体的客观条件。而《礼记》与《中庸》两本书籍则正好为人们指明了一条良好的道路。《礼记》是生活的规范，《中庸》是做人的原则，只有知行合一，才能在生活的这片广阔的海洋上自由航行。

阅读，不仅仅是读书，也是读自己。读作家林清玄的散文《寻常茶，非常道》时，仿佛是在和林先生面对面地交流，耳边聆听到的是先生的谆谆告诫，此刻，体

会是林先生笔下那真实的生活经历、悠然的人生态度。对于茶道的追求、对于生活的热爱、对于光阴的珍惜、对于因缘的不可思议，从那些细腻的文字中，总会被轻轻地唤醒，生活最好的状态，不就是亲身经历吗，用心地经历，也用心地热爱。

从读书中，我们领略前人的痕迹，体会人生的世故人情，也在平平淡淡的生活里，读到生活的真谛，读懂真实的自己。我们的人生也许很长，但却因为读书的日子而感到满足和充实，读书是一种遇见，也是一种找寻，遇见不同的生活里的人生经历，找寻不同状态下原有的自己。

今时不同往日，如今人们的读书方式也随着生活条件的提高变得很丰富，电子书、有声书、影视书籍讲解等纷纷流行，但我依然还是喜欢用一种简单的方法，翻开纸质书籍，静静地阅读，静静地，让书香陶冶我的心灵。



蟒河山水

◇赵秋生

赴蟒河

阳春四月赴蟒河，
扶目难描美景色，
翠峰万象细观赏，
数里长廊画景恣。
地言桂林幽景好，
我言蟒河清激波，
只因山水风景秀，
心底畅舒赋诗赞。

沿途水景妙绝色，
滋润甘露润沃田，
拦河筑坝能输电，
通海连江载轮帆。

茱萸花开

蓝天碧水映骄阳，
簇簇茱萸吐芬芳，
乐为蟒河添异彩，
秋风蝶舞拂幽香。
秋来果实染红样，
串串娇羞赏者饕，
相视高洁绿何在，
固精祛热性极端。

山桃花

蟒河桃花蓓蕾开，
和风巧把霓裳裁，
美眉娇艳争春色，
绿柳婆娑映丽腮。
彩蝶多情皆羡慕，
蜜蜂有意久徘徊，
云霞出岫山河秀，
红粉佳人入画来。

猕猴群

猕猴生在莽林间，
叶里窜腾枝上悬，
啼唤春光伸臂脚，
坐当金日闪毛茸。
逢人便作搜包贼，
窃物权当买路钱，
机灵古怪三分礼，
猴脸惹得游客欢。

蟒源

蟒源出水银练飞，
奔腾不息秀清激，
顺势百转离壑谷，
千回曲折汇黄河。



4月19日，我县在昆仑体育公园开展以“宜居观家园，健康新生活”为主题的爱国卫生月宣传活动。活动现场，工作人员通过播放宣传展板、设立咨询台、发放宣传手册、免费测血糖测血压等方式，向广大市民宣传普及爱国卫生、健康生活、健康素养、文明公约等相关健康知识，引导广大群众进一步牢固树立健康理念、养成文明卫生习惯。

农历三月三 芥菜赛灵丹

◆杨果平

芥菜是一种“百搭菜”，食法多种多样，只有你想不到，没有你吃不到的芥菜美食，什么样的烹饪方法都能被芥菜完美驾驭。

芥菜清炒，那是早晨喝小米粥时最好的佐餐；而在春困乏味的午间，芥菜可与嫩豆腐、香菇等同煲成芥菜豆腐羹，菜色一青二白，入口绵软甘香；或打入鸡蛋、淋上香油，烧个绿绿黄黄的芥菜鸡蛋汤，再配上热腾腾的馒头，吃得齿颊留香，开胃提神。妈妈告诉我，做芥菜蛋汤时，芥菜不需要切碎，待水烧开后，直接放进锅里，然后打入搅匀的鸡蛋，再撒点盐，放些香油。起锅后，嫩嫩的芥菜与金黄的蛋花相间，绿绿的，黄黄的，嫩嫩的，看上去倍感赏心悦目，舀一勺入口，芥菜的鲜香与鸡蛋的嫩滑交织在一起，鲜美无比，令人垂涎。

然而，最受人们喜爱的还是芥菜饺子。记得年轻的时候，每到春天，妈妈下地时总会带上一把小铲子，遇到嫩生生、绿油油的芥菜就迫不及待地挖回来。妈妈说，她最喜欢去麦田里采挖芥菜，因为麦田里的芥菜长得肥嫩干净，再就是麦地比较松软容易采挖。做芥菜馅儿时妈妈还有一些诀窍。比如，芥菜的茎叶特别鲜嫩，轻轻一碰就会折断，因此择

菜时需要慢慢地把每片老叶摘除，清洗的时候也不能用力搓揉，以免芥菜鲜嫩的汁液流出，影响口味和造成营养流失。尤其是做饺子、馄饨馅料时，洗好的芥菜需要沥干水分，切段时也不能切得太碎，以免馅料太稀太腻；然后，还要再剁上点猪肉，放入适量的虾米、炒鸡蛋及调料，这样做成的馅儿更鲜美。包好的芥菜饺子下锅煮熟后，皮上会透出淡淡的绿色，一口咬下去，满口是醇醇的芥菜香，既减了猪肉的油腻，又增了芥菜特有的味道，那种香气四溢的鲜美，那种酣畅淋漓的美感，绽开了味蕾，充盈在舌尖，让人忍不住大快朵颐，不愧为春日餐桌上不可多得的美味佳肴。

芥菜作为春天第一鲜，虽然鲜美可口，令人屡吃不厌，但采挖与食用还颇有讲究。其实，采挖芥菜也是一个技术活儿，一般天然野生芥菜，都在沟畔、田埂上胡乱地匍匐生长着，一锹铲得浅了，芥菜容易散架，不好挑拣；铲得深了，粘带的泥土多，不易洗净。要用小铁钩挑着芥菜的根，薄薄地铲一下，再用小手拢住整棵芥菜，轻轻一拔，微微地甩一下泥土，整个芥菜就完整地挑出来了。

事实上，芥菜不但是春菜里的鲜味代表，具有很高的食用价值，而且还是一味不可多得的良药。自古以来，芥菜就有“菜中甘草”的美誉，又有“护生草”“净肠草”之称，可见其药用价值历来就被医家所重视。李时珍在《本草纲目》中说“芥有大小数种”，皆“味美”且“明目、益胃。”《千金食治》曰“杀诸毒、根主目涩痛。”《名医别录》言“主利肝气，和中。”《食经》中说“补心脾消解毒，治疔疖赤眼。”从传统医学观点而言，春季养生的重点是养肝护肝，顺应四时，春季常吃芥菜更有助于疏肝理气明目。

“日日思归饱腹，春来芥美忽忘归。”在芥菜飘香的日子里，到乡野里走走，既能呼吸到新鲜空气，又能挖些芥菜尝尝鲜，大自然纯美的气息伴着芥菜独有的清香，令人心旷神怡，非常有利于养生保健。大好的日子，携家人走进春天里尽情享受大自然的馈赠，感受舌尖上的“春之味”吧！

遗失声明

薛喜军与张楠之女薛依辰因不慎丢失出生医学证明，编号为X140015014，特声明作废。