



支教老师的山野课堂

□ 郑显发

秋日的山野，是一幅被阳光浸透的画卷。前来支教的王老师带着十几个孩子，踩着沙沙作响的落叶，走进这片金黄的世界。

这是他们的课堂——没有墙壁，没有黑板，只有无边的天空和绵延的山峦。

晨雾尚未散尽，草尖还挂着露珠。孩子们像一群出笼的雀儿，叽叽喳喳地围在王老师身边。小芳穿着洗得发白的碎花衫，辫梢上系着红色的头绳；铁蛋的裤脚短了一截，露出黝黑的脚蹼。他们仰着脸，眼睛里盛着山泉般的清亮。

“看，这是山捻子。”王老师蹲下身，指着一丛灌木。紫黑色的果实像小小的玛瑙，在绿叶间闪烁。孩子们小心翼翼地采摘，指尖染上深紫的汁液。小军尝了一颗，酸得眯起眼睛，却还是咧着嘴笑。王老师教他们辨认：圆润的是野山楂，尖梢的是五味子，藏在叶下的是地茶果。每个名字都是一把钥匙，打开自然奥秘的门。

山风掠过林梢，带来远方的气息。忽然一阵扑翅声响起，一群大雁排成人字形，向南飞去。“是候鸟！”孩子们欢呼着仰头。王老师举起自制望远镜，让他们轮流观看。透过镜片，能看见雁群振翅的节奏，甚至领队雁微微转动的头颈。小芳轻声问：“老师，它们要飞到哪里去？”王老师指着天际线：“越过这座山，再越过那条河，一直到温暖的南方。”孩子们静默了，目光追随着远去的黑点，第一次懂得了什么是迁徙。

松林里铺满金黄的针叶，空气中弥漫着松香。孩子们四散开来，捡拾落地的松果。小军找到一颗特别饱满的，层层鳞片像绽放的花瓣；铁蛋专挑奇形怪状的，有的像宝塔，有的像小兽。他们坐在树根上，仔细剔除松果里的杂物，再用衣角擦拭干净。阳光透过枝叶的缝隙，在他们发梢跳跃。

手工课开始了。没有胶水，就用树叶代替；没有彩纸，就用野花点缀。小芳将松果倒置，粘上枫叶做翅膀，制成一只展翅的鸟儿；铁蛋用细草茎串联松果，做成摇曳的风铃。最调皮的小军反而最用心，他挑选最细小的松果，拼出一幅“老师讲课图”——两颗松果当眼镜，长松枝做教鞭。孩子们咬着嘴唇，鼻尖沁出细汗，好像在完成世界上最伟大的作品。

王老师坐在树桩上，看着这群山里的孩子。他们的手掌沾着松脂，衣襟染着果浆，却比任何时候都更快乐。自然教会他们的，不只是辨认野

教育的真谛，不在于灌输多少知识，而在于在山野间打开一扇窗，让风进来，让光进来，让整个自然都成为课堂。

果候鸟，更是一种与万物对话的能力。当小芳捧着她做的松果鸟巢走来，轻声说“老师，这是送给你的家”时，王老师的眼镜蒙上了薄雾。

夕阳西斜，山林染上琥珀色的光。孩子们排着队下山，每人手里都捧着送给老师的礼物。松果在余晖中泛着温润的光泽，那些粗糙的手工，此刻却比任何珍宝都珍贵。王老师走在最后，看着孩子们蹦跳的身影，心中感叹：教育的真谛，不在于灌输多少知识，而在于在山野间打开一扇窗，让风进来，让光进来，让整个自然都成为课堂。

回望山林，秋色正浓。松果还在枝头等待下一个季节，候鸟的歌声已烙印在记忆里。而山野课堂的每一课，都化作种子，落在童心的土壤上，静待发芽。

露营灯的星点从水面蜿蜒上堤岸。白日追逐竞渡的热浪，夜晚枕着涛声入眠；亲子研学团里，“为何而赛”讲给孩子，“如何是敬”说给大人。节日的潮头退去，体验的灯火依然闪烁，早来的是观者，晚至的是参与者。江风一视同仁拂过两种身影，灯火平等照亮两样心情，岸边的摊位把风味和记忆一起交付旅人。

贯穿这些地方，有一种无声的默契：将沸腾的热闹收敛为有序的流动，让仪式感走在喧嚣前面。高峰时的人潮单向行走与错时上演的节目，巷口清晰的导引标识，景区社区体贴的温馨提示，摄影者自觉压低的镜头，游客遵守“可拍不可扰”的边界，手作工坊价格标示分明……种种细密心思交织，民俗便不再是转瞬即逝的看点，而是可日日相逢的生活切片，既滋养远方来客的新鲜目光，也守住本地人的寻常体面与心安。

一场旅行若只烙下“到此一游”的印迹，记忆终将褪成苍白。当一方水土允许你学一学、做一点、带走一些，归程便已在心底埋下回头路的伏笔。湖南的土地并不张扬，只是把古老节气的智慧平铺于当下，让四季的刻度成为指南，把小场景连缀成旅途，让技艺在掌中苏醒，让礼序刻入心怀。待到他日风起，你便知道那歌声还在，舞步未歇，摊位依旧支着等待。你知道自己会回来，因这里的热闹已长成寻常的光景，而这份寻常本身，便是最耐人寻味的风光：老手艺与新脚步都在光里叠着影子，旧节日融进日子，常看常新。

天涯诗海

让

(组诗)

■ 高低

【题记】

让,是把自己锯掉一小截,再悄悄把伤口磨成扶手。
——给所有在夜里让过步的人

修行·刻度

清晨六点,你让出最后一辆共享单车,
步行四十分去公司。
汗在衬衫上画地图,
你却在地图里发现一条河——
原来让不是捐出金山,
是把“凭什么”改写成“算了”,
再把“算了”翻译成“值得”,
每一步都在给心量尺寸。

自我·回锋

让到最后,
只剩自己与自己狭路相逢。
你把梦想改名“副业”,
把“不”练成“嗯”,
把夜里的诗删到只剩标点。
让,像一把回形针,
把日历越夹越薄,
却在某晚突然弹开——
你听见“咔嚓”一声,
胸腔里掉出一个小铁片,
上面写着:
“再让,就再也认不出自己。”
于是你第一次把“不让”写在脸上,
世界反而给你让出一条缝。

未来·悬置

AI时代,
让出岗位、让出数据、让出注意力,
人类终于让无可让。
我们把最后一寸让给谁?
也许让给算法,
也许让给火星,
也许让给冷冰的数字。
可我还是想让孩子学一句延宕满足:
把最后一颗草莓放回盘子,
等它长出整片春天。
让,在量子屏幕之间,
像最后一枚有机心跳,
提醒我们:
“世界很大,大不过一颗愿意再等五秒的心。”

低语·未发生的让

让子弹飞,
也允许它偶尔拐弯,
别急着用“正义”给它抛光。
让眼泪落在键盘,
而不是悄悄抹在袖子上,
袖口需要学会潮湿。
让“让”本身也被让,
有时不让,
是对“让”最深的保全。

终章

让,不是道德的高岸,
是生存的窄门——
你侧过身,
绒毛蹭掉,
血珠渗出,
才听见自己骨缝生长的声音。
那一刻你知道:
世界从不因让而变大,
只因让而终于有你。

民俗在路上 风从三湘来

□ 刘纯辉

趁着假期，与湖南来了一次握手，民俗不再只是节日的惊鸿一瞥。它走下神坛，在街巷与田野间伸展腰肢，呼吸着日常的空气。

花垣的赶秋把苗歌接进了民宿庭院，长沙的老庙会串起滋味悠悠的慢游线路，龙山与永顺的摆手舞回到社区广场，汨罗的龙舟将技艺与礼仪化作触手可及的体验。跟着节气走，一次旅行被拆解成诸多带着体温的小动作：学一段唱腔，捏一团陶泥，缝缀几针闪亮的银片，或是夜晚在灯火阑珊处看一出浓缩的乡情。脚步因此有了停驻的借口，心也埋下了再来的种子。

花垣秋场，黄昏铺洒。先声夺人的锣鼓敲开序幕，山风推送着苗歌，掠过金黄的稻浪与朴拙的瓦檐。围场里，对歌的人潮层层叠叠，秋千的弧线划过天空，银饰摊传来清越的碰响。一张体验卡片握在游客手中：上午跟老歌师学个拖腔，午后指尖捻动绣花针，傍晚回到民宿的天井，一出互动小游戏已在等你。祠堂前坪被温柔的灯带点亮，巷口指引牌静默伫立。节日被精心拆解，化为可预约的碎片，周中有序，周末加演，早到晚到各有滋味。乡间的小摊与农舍饭馆，终日升腾着踏实的热气与人声。

长沙坡子街，火宫殿的灯火率先点亮夜。香火萦绕、丝竹流淌、油锅欢唱，暖意融融中，行人沿着古城的肌理踱到太平街，再转入贾谊故居的幽深光影。一路俱是“可停”的光景：三分种的街边短剧，三分种的流光糖画，或三分钟将泥团揉捏成一只活灵活现的小兽。摊主于指尖间讲述掌故，游客在故事里领悟手艺，临走揣一件亲手做的小物，如把一段浸透市井气的晨光收进口袋。老街的脉搏松弛下来：白日安稳，夜火明亮却不失节度；每个转角都预留余地，容得



灯火通明的火宫殿。 蒙海龙 作

下随意的回头与多走一步的心绪。

土家人把摆手舞搬回邻里之间。正月里的大摆手气韵奔腾，平日则成了广场上的寻常召集。午后讲摆手源流，学步伐手势；黄昏时，景区平台或社区小院便是合舞的圆场。老者在领头的行列稳稳踏着节拍，少年在后排凝神寻找韵律，异乡客投入其间，三两下便摸着了门路。志愿者低语引导着秩序，一句“让一让”“笑一笑”融进空气。古老的仪式被纳入日常，任谁都能踏入圆圈，不必勉强自己担纲主角。一个回环舞罢，天色渐沉，唯有心跳与呼吸的合奏在暮色里沉浮，记忆悄然沉淀在舞步踏过的石缝之间。

汨罗江面平静下来，龙舟的故事却在向岸上生长。雕龙头的木作坊门口洞开，老匠人刀尖贴着苍老年轮讲述火候与禁忌，纹路里藏着敬与惜；江畔市集粽叶、艾香与手作并立，

亲情家事

把“爱”熬成“伴”

□ 陈亦权

清晨煮茶时，见老伴在阳台摆弄长寿花，晨光落在她鬓角的白发上，像撒了把细盐。

我把茶盏搁在她手边的石台上，不必说什么，她便自然地侧过身，给我留出陪伴她的位置，就像三十年前新婚夜，她穿红棉袄坐在床边，我递去暖手炉，她接过后往我这边挪了挪，把冬夜的冷意都烘暖了。那时，我总叫她“爱妻”，如今开口不过是“喂”和“唉”，可那声应答里的熟稔，早比年轻时的情话更贴帖。

年轻时，总觉得爱情该是轰轰烈烈的。刚结婚那几年，我在工厂值夜班，她总攥着热茶杯在工厂门口等。路灯把她的影子拉得很长，见我铁门里出来，便把热茶杯往我手里塞，自己往风小的地方退。她从不说“冷”，却总记得把暖的那面留给我。后来孩子出生，她半夜起来冲泡奶粉，我披件外套坐旁边，能帮忙的和她一起做一点……我们虽没有总牵着彼此的手，却把日子里的难，都牵成了两个人的甜。

不知从什么时候开始，“爱妻”慢慢变成了“老伴”。大概是孩子上大学那年，晚饭后绕小区走，她总走在我左边，避开往来的自行车，我知道她爱沿落在路边的银杏叶，便

故意放慢脚步，等她弯腰时替她挡开身后的晚风。所有一切不用言说的记挂，比牵手更让人安心。

前段时间整理旧物，翻出当年的结婚照，照片里我穿着笔挺的中山装，她站在我身边，手里攥着朵刚摘的月季。那时我们没牵手，却把笑意都凑在同个镜头里。老伴凑过来看，指尖点着照片里的月季：“那时候你总说要给我种一院子花。”我笑着指了指阳台的长寿花：“虽然少了一点，但也种着了。”她没说话，只是把剥好的橘子瓣递到我手里，甜意顺着舌尖漫到心里。

苏芮歌里唱的“牵手”，从不是攥紧彼此的手，是“因为爱着你的爱，因为梦着你的梦”——是她记我不吃葱，我记阳台上的花盆要浇水；是她替我挡过堂风，我帮她扶稳楼梯；是三十年里，把对方的日子，慢慢牵进自己的日子里。如今的我们，不用刻意说“我爱你”，因为递茶时的留白、散步时的慢步、生病时的温水，都是藏在岁月里的诗。

三十年的光阴，把“爱”熬成了“伴”，也明白最好的“牵手”，不过是我煮茶时她在晒花，夕阳下我们并肩走，你走慢些，我等你；我走累了，你扶我，岁月不慌，我们不老。

生活纪事

祖父的五花解郁茶

□ 张晓勇

在我记忆深处，总萦绕着一缕淡淡的花香。那不是寻常的芬芳，而是从祖父那间古朴药房里飘出的“五花解郁茶”的香味。

祖父是一位老中医，行医数十载，他常说：“病由心生，郁结于肝，解郁即治病之本。”于是，这种由玫瑰花、合欢花、绿萼梅花、菊花、茉莉花精心配伍而成的五花解郁茶，便成了他手中最温柔的“药方”。

小时候，我常坐在药房的木凳上，看祖父慢条斯理地配制五花解郁茶。他戴着老花镜，手指轻捻，将一朵朵干枯的花轻轻放入青瓷小碟。我好奇地问：“爷爷，这些花能治病？”他笑着点头：“这些可不是普通的花，它们是大自然赐予我们的心灵良药。”他一边称量，一边为我讲解：玫瑰花性温，归肝脾经，能疏肝行气、缓解胸闷；绿萼梅花平和不燥，理气开郁，专治肝胃不和；菊花微寒，清肝明目，压得住肝火上炎的躁动；合欢花安神解郁，让人夜能安眠、心生欢喜；茉莉花则和中下气，让气机顺畅如溪流。五花合用，如五音协奏，调和肝气，疏解郁结。

有一次，我因考试失利，整日闷闷不乐。祖父察觉后，没有责备，只是泡了一杯五花解郁茶递给我。茶

汤清亮，泛着淡黄与浅粉的光泽，花香氤氲。我小口啜饮，温热的茶汤滑过喉咙，仿佛一股暖流缓缓注入心间。祖父轻声说：“人生如四季，有晴有雨，郁结是常事，但要学会‘疏’，不能‘堵’。就像这茶，花虽干枯，却能在热水中重新绽放，释放芬芳。”

那一刻，我忽然明白，这杯茶不只是药，更是一种生活的智慧。祖父用它治的，不只是身体的不适，更是心灵的疲惫。他常说：“现代人忙于奔波，心却越来越紧，肝气郁结者比比皆是。叹气、易怒、失眠、食欲不振，看似小病，实则是心在呼救。”而他这杯茶，便是用自然之力，轻轻推开那扇紧闭的心门。

如今，每当我感到压力重重、心绪不宁时，总会泡上一杯五花解郁茶。看花瓣在水中缓缓舒展，如同沉睡的灵魂被温柔唤醒。祖父常说：“养生之道，贵在中和。”五花解郁茶可伴我们度过情绪低谷，但应注重“因人而异，辨证施养”，唯有懂得节制、辨清体质、科学饮用，才能真正让它成为健康的守护者。

祖父的五花解郁茶，不只是调治肝郁气滞，更是传达一种生活态度——在纷繁世界中，学会与自己和解，让心如花般，在时光中静静绽放。

在远行中拓宽心的边界

□ 周童

行李箱的滚轮碾过陌生街道的清晨，第一缕风带着不同于家乡的湿度扑在脸上——这是远行给每个赶路人的开场白。总有人问，为什么要离开熟悉的屋檐？或许答案就藏在那些“意料之外”里：在大理洱海边遇见一场不期而遇的雨，才发现乌云压顶时湖面的粼粼波光比晴空更有意韵；在敦煌城市附近的沙丘里迷路，才懂得星子缀满夜空时，孤独也能变成裹着温柔的铠甲。

大多数时间，我们总在熟悉的圈子里，困扰于各种貌似不起眼的“小事”，有时候身边人一句无心的评价能纠结许久，地铁上的拥挤能搅乱整天生机，仿佛生活的喜怒哀乐都被装透明的玻璃罩里，连风的方向都由别人定义。可当你站在巴黎塞纳河畔看游船轻轻划过，或是在泰国清迈的夜市上听一首陌生的歌谣，便会突然发现，曾经让自己辗转难眠的烦恼，在“世界这么大”的坐标系里，不过是一粒会随风而去的尘埃。

远行从不是逃避，而是给心情放一面“广角镜”。在青海湖边骑行时，我曾因轮胎漏气而焦躁，直到遇到一位牧民递来热茶，用不太流利的普通话笑着说“慢慢来，风景在等你”。那瞬间突然明白，我们纠结的“糟糕事”，或许本就是旅途的一部分——就像山路总有起伏，雨天也会有彩虹。当你见过不同的人如何在各自的生活里从容应对时；见过不同的风景后如何包容阴晴圆缺时，心里漾起的那些微澜瞬间被温柔抚平。

那些在路上遇见的人和事，也都会变成化解烦恼的“钥匙”。在京都的古寺里看僧人扫落叶，悟出“慢慢来”的智慧；在冰岛的极光下和陌生人分享热可可，明白“善意”能跨越语言的距离。这些经历像一颗颗种子，落在心里生根发芽，让我们再面对生活的碰撞时，多了一份“见过天地，何惧小事”的笃定。

原来所谓“赢家”，从不是打败了什么，而是在远行中拓宽了心的边界。当你把他乡的风、远方的光，都变成自己的底气，那些曾影响心情的事儿，终将成为故事里的点缀，我们大声诵读也好，小声呢喃也罢，毕竟走遍万水千山后，早已学会在自己的心里，铺就一条通往晴朗的大道……

