岁月无声

走过晨曦与霞光

◈杨雨

篁庄公园绿意盎然，鸟雀在草丛里觅食，在椰树里翻飞，在枝丫上鸣叫。我慢跑第一圈的时候，孩子们已经在绿道边支起画架，面向美食街的方向凝神观察，手中的画笔欲动又止。在画纸与图景之间，是静静流淌的天沙河。

这是6点多的秋日清晨，是即将展开的新的一天最初的样子，它从天边熹微的亮光开始，从还未拥堵的十字路口静等绿灯的车辆开始，从绕圈慢跑的人们匀速的呼吸开始……在晨曦里呈现的事物，因为被眼睛重新审视，而显得格外鲜活和明亮。这时候，我恰巧经过篁庄公园正中的石阶，上面刻着："'篁庄'之得名，据《江门市地名志》载：相传宋皇帝逃难经此，见竹林茂密，暂作居留，故名篁庄。"这不仅解答了我曾经的疑惑，而且让我顷刻间感到自己分明跑在时间与历史交织的经纬里，脚下竟是古时皇族驻足过的地方，一枝一叶都有了别样的意味与色彩。

送孩子到学校后，我和妻子步行穿过丰乐公园。太阳已经升高了些，从树顶打下来的光照在公园湖面上，周边小区的楼宇倒映在湖水中，远处的万达广场也在水中呈现别致的样貌。走到湖间的亭子里，我拿出手机，选择最佳角度，以水面为折线，留下风景的实体与倒影。端详之间忽然发现，把屏幕旋转90°，水上水下的茂密树林连成一体沿中轴线铺开，楼宇则扎根于树林之中向左右两侧生长，又仿佛伸向天空的阶梯，涌动着蓬勃的生命力。我像是发现了新世界一样惊喜，将旋转后的照片发在朋友圈里，命名为"天空之城"，将这国家级园林之城、旅游之城、宜居之城的精彩一隅分享给更多的人鉴赏，不少朋友点赞留言，甚觉奇幻。

有时候，我们步行穿过篁庄去上班。天色初亮，人不多，走在山坡小道中，走在柏油马路上，穿过一座座小洋楼，颇有曲径通幽之感。往下走，露营基地和网红食店经过一晚的喧闹已经打烊，大草坪和店面还在安睡。再往下，是仁寿里的水榭亭台，假山嶙峋，喷泉哗哗，落在水面的大珠小珠嘈嘈切切生机盎然，与栏杆上旁逸斜出的簕杜鹃相得益彰。

若是时间回到1933年5月，29岁的巴金先生正在篁庄驻留，他居住于篁庄的三间祠堂所的西江乡村示范学校里。在篁庄的5天时间，他细心观察这里的风土人情、生活劳作、乡村美景，留下了《庶务室的生活》《谈心会》和《别》三篇文章。《庶务室的生活》一开篇便写道："献身的精神，真挚的友情，乐观的态度，坚强的信仰，这一切把一个像我这样的客人深深地感动了。"这是对篁庄人由衷的赞美。对于篁庄的风景，巴金"坐在石凳上抬起眼睛望出去，草地前面是一片新绿的田野。一条明亮的河流给田野划了界线。河对岸是一条汽车路，路旁有一带小山，半山上白色的庙宇掩映在绿树丛中。"90多年后，绿树、河流、小山尚在，而草地、公路、庙宇早已换了模样，是时尚的露营基地，是宽阔的篁庄大道，是林立的高楼大厦，是新时代乡村振兴的另一番图景。

春耕夏耘，秋收冬藏，四季如此，一日亦是。忙碌的白昼过后，于渐渐拉开帷幕的黄昏中漫步回家，人会感觉到沉静与丰盈。在天沙河的转弯处，在车辆呼啸而过的浮桥上，望着天边火烧云晕染的苍穹，那是印象画派大师都难以描摹的绝美景象。我们沿着天沙河的绿道往北走，倚在河道的栏杆上随手拍摄，蓝天、红云、路灯、楼宇诸般景物倒映在河水里，清风吹拂，波光粼粼，若出其中又若出其里。塞纳河畔、多瑙河畔、莱茵河畔，未曾去过却耳熟能详的地方毕竟遥远，不如这一刻置身其间的天沙河畔，怡人心田，令人沉醉。

"昔欲居南村，非为卜其宅。闻多素心人，乐与数晨夕。"江门的晨夕，尤其是十月、十一月的秋日晨夕，不愧为一年中最舒适最惬意的时季。天穹晴朗而浩瀚，大地醇熟而内敛，人行其间，融通万物，自然而然地生出一种况味，自然而然地发出一片素心。

听风在巷

"双抢"记

◈山林

雨停了，推开窗户，一股稻香随风飘来。这是久违的乡村味道，带着泥土的清香，稻谷成熟的芬芳，沁人心肺。窗外，一片金黄的稻田，被刚才突如其来的阵雨洗得干净，稻谷更加金光耀眼。

"雨停了，割稻谷去。"一声浑厚的吆喝，几个扛着扁担的妇女随声从我窗前走过，扁担上捆着或白或黄或花的麻袋，有说有笑地向远处的稻田走去。

"梁荣，跟我们下田打谷子吗？"二舅娘眼尖，看到了正趴在窗口发呆的我，朝我喊道。"人家已经是城里人了，哪还干得动农活。"几个老表回头看了看我，笑话道。

哦！又是一年"双抢"了，农人们又忙开了。望着渐渐远去的背影，我陷入了深深的回忆里。

"起床，起床！快点起床去打谷子。"儿时的"双抢"，没等天亮，母亲就逐一拍打我们的房门，把我们从睡梦中叫醒。

记忆里的"双抢"总是早起。等我们懒洋洋地爬起来，洗涮完毕，母亲的早餐也做好了。吃罢早餐，父亲已准备好镰刀、扁担、麻袋，我们一人一根扁担，一人一只刀笼，刀笼里放着一把镰刀。出门时，天还是朦胧的。父亲扛着笨重的"打谷仓"走到前头，我们扛着扁担跟在后边。这"打谷仓"构造简单，用十几块木板围钉成一个底窄口宽、封底不封口的四方体，看着像用来储存谷物的粮仓，所以我们叫它"打谷仓"。这东西既笨重，脱谷又慢。

到了农田，天终于亮了。大家立即投入劳作中，两位姐姐负责割稻，我负责搬运，父亲和哥哥负责打谷。只见父亲两手抓起一把稻谷，用力地扬起，然后迅速地往下打，稻把甩打在"打谷仓"内壁上，发出一声厚重的"嘭"。父亲轻轻地抖动一下稻把，散落下十几粒谷子，落入仓中。紧接着，父亲又一次扬起稻把，重复着刚才的动作。一把稻把，如此重复打上十几回，稻把上的谷子才脱落干净。父亲和两位哥哥一个人站一边，打谷的动作相互交错，在阳光的照耀下形成一道迷人的风景。

收割一结束，我们又开始耕田插秧。我们挑着簸箕把牛栏里的农肥装出来，一担一担地倒在稻田里。一堆堆黝黑的农肥，散发着牛粪味。我们这边刚倒好，父亲那边就忙着把农肥散撒在稻田里，母亲在身后左一脚右一脚地把农肥踩入泥水里……已经贫瘠的稻田又流满了黝黑的肥水，秧苗在这肥沃的田里长得很快，没几天又是一片绿油油的希望。

后来，机械化的打谷机进了村入了户。一到"双抢"时节，山谷里满是嗡嗡嗡的打谷声响。有了机械化的收谷机，抢收的效率大幅度提高，没几天就抢收完毕。

遐思中，太阳渐渐落山了，西边的云霞被染得红彤彤的。夕阳下，村民们挑着担子，从山脚下走来。那扁担弯得嘎嘎作响，村民们的脸上挂满了幸福的微笑，逢人就说："今年的稻谷长得好，没虫害，又是大丰收。"

《金色的收获》永哥 摄

诗歌

浅冬

◈周广玲

当浓重的秋色，渐渐隐去
凉意的风拂过树梢
冷色调的月光，不经意间洒落一地
银色的光辉，如细水般流淌

浅冬，落叶归零
舞动空中，似一曲未完的离歌
枝头挂着零星的梦
风轻轻吹，带走了喧嚣

窗前种下的梅花
是含苞的乡思，憧憬着冬日暖阳
偶尔鸟鸣，清脆悦耳
为这浅冬增添了几分生机

浅冬，远方故乡的山
多了一分宁静悠远
山披上浅浅的霜，若隐若现
有着一种朦胧的美

浅冬，我把片片的落叶
夹在书页间，收藏冬的时光
每次翻阅阳光的味道
冬天的醇厚和朴实便会扑面而来

四季话语

小雪至 天欲寒

◈吴建

立冬之后，冷空气一场接着一场，铆足了劲儿奔袭而来，气温也在不断下降，冬季的第二个节气——小雪，就在此时粉墨登场。

俗语说："小雪铲白菜，大雪铲菠菜。"小雪腌菜，成了大江南北寻常百姓家必做的功课。《真州竹枝词引》上说："小雪后，人家腌菜，曰'寒菜'。"每到小雪，我的故乡几乎家家户户都要腌上一大缸咸菜。咸菜曾经是家乡人早晚佐餐的主要菜肴，能够从初冬一直吃到初夏。

儿时，每到早秋，母亲总要在屋后菜园里种上两畦青菜。烈日下，她除草间苗，精心伺候。到了晚秋，菜园里一片油绿，葳蕤生光。秋收之后，母亲便利用冬闲，将这嫩绿的青菜铲回一大半，一篮子一篮子提到河边清洗。河水冰凉，母亲的手冻得通红。菜洗净后再摊到竹帘上晾干水分。到了腌菜这一天，大姐负责抱菜，我们小孩子围着母亲。母亲脱掉棉鞋，双脚在热水里烫了又烫。待大姐在菜缸里放了一层菜后，母亲便撒上一层薄薄的盐，然后赤足站在菜缸里，吭嚓吭嚓地用力踏。直到那菜泛起青绿色的泡沫，再加放一层菜和盐，又吭嚓吭嚓地踏。压菜的石头，是三四块很干净很光滑的大青石，每年用完后再收藏好，故不须寻找。约摸半个月，菜缸里的盐卤微呈青黄色，母亲就将腌菜从缸中捞出，挤干水卤，一一切碎，再加入少许盐拌匀，塞在菜坛里。此后，我们吃粥时就不用吮筷头了。煮饭时，抓一碗黄澄澄的咸菜，浇上菜油，放在锅内隔饭蒸20分钟。揭开锅盖，屋子里顿时香气四溢，看一看，金闪闪、亮晶晶；尝一尝，咸而发鲜，鲜而不涩，别具风味。那时，只要有这么一碗咸菜佐餐，我们就能呼噜呼噜吃上几大碗稀饭。倘若家中来了客人，母亲还能用咸菜变戏法似的做出咸菜炒鸡蛋、咸菜炖肉……那一股幽幽的香味，连山珍海味在它面前都要黯然失色。

小雪除了腌菜，还要酿酒。在小雪时节酿酒，俗称"冬酿酒"。酿酒要请专门做酒的师傅，一般人家是不会自酿的。酿酒前先碾好米，准备好大缸，将新鲜的糯米浸泡24小时。做酒师傅来后即把浸好的糯米放入大锅内蒸煮，蒸好后加少量水冷却。再把酒曲撒在糯米上，边撒边拌，尽量拌匀。然后把拌匀的糯米置入师傅带来的发酵容器中，一边放一边按压。放完后将剩下的酒曲撒在上面，压一压，轻轻抹平，最后盖上一层保鲜膜，盖紧盖子，抬到灶膛后保温。不到一周，冬酿酒就可以饮用了。揭开盖子，芳香扑鼻，舀一勺尝尝，甘甜爽口。

"甲子徒推小雪天，刺梧犹绿槿花然。"小雪节气前后，初冬的冷空气有时会奉上一场轻盈的小雪，清闲的农人们晚上一家人围炉而坐，"绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无。"喝着新酿的冬酒，啜着新鲜的腌菜，全家人谈笑风生，其乐融融。

古代将小雪分为三候："一候虹藏不见；二候天气上升地气下降；三候闭塞而成冬。"由于天空中的阳气上升，地中的阴气下降，导致天地不通，阴阳不交，所以万物失去生机，天地闭塞而转入严寒的冬天。

"北风其喈，雨雪其霏。惠而好我，携手同归。"小雪在节气的呼吸里如约而至！现今很多人漂泊在外，即使身在他乡，故乡的一草一木依然牵挂着他们的心。在"小雪"这样一个充满诗意的日子里，家乡的一场雪，最能撩拨在外游子敏感的情愫。天气渐寒，但只要想起故乡，想起故乡昏黄油灯下那温馨的家，心里便会油然而生暖意。

生活物语

仰望蓝天

◈钱永广

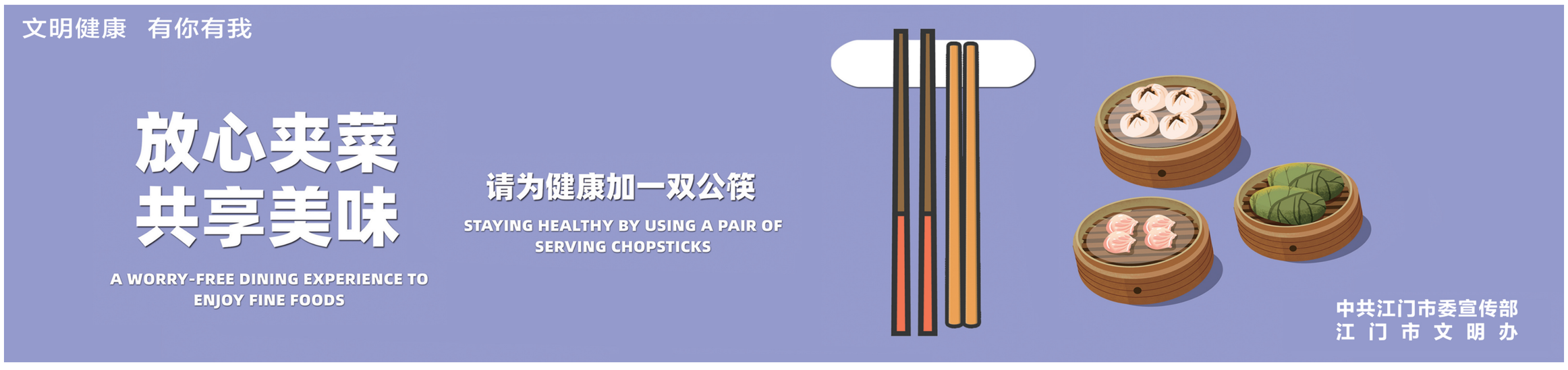
生活中，我们每一个人都会遇到各种各样的烦恼。每当烦恼纷至沓来时，我喜欢走到一个空旷的田野，抬头仰望蓝天。久而久之，我发现，纵使心中有万千烦恼，只要仰望蓝天，烦闷的情绪也会立马消散大半。

自从我发现了仰望蓝天的好处后，我就特别喜欢海子的一句诗：天空一无所有，为何给我安慰？

我不知道海子的烦恼，但海子的诗句我是喜欢的，而且在生活中，我确实有这样的体验：每当烦恼的时候，抬头仰望蓝天，人就会平和很多。记得我高考那年，没有考进理想的大学，我带着万种复杂的情绪回到家。见我脸上愁云密布，父亲将一把长藤椅拖到老家打谷场上。我无力瘫坐在长藤椅上，抬头静静仰望蓝天的时候，不知怎的，心里的烦恼顿时少了许多。

那时我发现，仰望蓝天可以对人的情绪产生积极的影响。其实，生活中的烦恼，我们都可以从身体反应找到对应。比如，人在烦恼时，身体的自主神经系统中积极快乐的反馈因素被切断，随之快乐的情绪减少，烦恼增多。美国心理学之父威廉·詹姆斯曾经说过："如果你不开心，那么，能变得开心的一个很好的办法是，保持45° 角眺望天空。"原来，当我们45° 角仰望天空的时候，鼻尖是略高的，呼吸会比较顺畅，而深呼吸正是情绪管理的好方法。所以当抬头挺胸时，我们会觉得比较能够应付烦恼，当然也就容易产生"这没什么大不了"的乐观态度。此外，远眺和仰望时，颈部的肌肉是放松的，呼吸顺畅，心情自然就会变好些。

除了动作对情绪上的反应外，天空的蓝也是很好的镇静剂。蓝色是公认的"镇定色彩"。来自瑞典隆德大学和英国剑桥大学的两组研究人员就曾经让相同的实验参与者在红色和蓝色的房间里分别停留两个半小时，并且让被试者评估在不同房间时自己的情绪，写出一个在不同房间时联想到的故事，最后记录他们的脑电波状况。结果发现，虽然在不同房间的情绪状态没有明显的差别，但在红色房间时，被试者写下的故事更长。而脑电波检测显示，人在蓝色房间里明显要比在红色房间里显得平静，而且随着参与者在房间中逗留的时间的延长，这种差异也持续加大。而被试者的心跳则是在蓝色房间里跳得更慢了。事实上，将蓝色与其他颜色进行类似的比较，蓝色的镇定效果也是最为明显的。

现实生活中，很多时候我们会遇到烦恼，此时，我们试着仰望蓝天，把情绪从泥淖里解救出来。也许，有人会说，在仰望蓝天的时候，虽然一时能解除精神上的枷锁，清理一下烦恼的情绪垃圾，但却不能从根本上解决现实中的问题。但要知道，虽然仰望蓝天不能解决我们烦恼的根本，但它可以调节我们的情绪。有了这种情绪上的调节，尘世中许多烦恼过了心理承受期限后，到了明天，你会发现，原来所有的问题都变得不再重要，只要积极面对即可。

《白沙》版投稿邮箱（仅限本地作者）：kf3502669@126.com
请注明作者姓名、电话、地址，并附上银行信息及账号。字数控制在1500字内。