一日观海，晨昏皆诗

梁荣

风吟月叙

总有些浪漫，需要跨越夜色，在不同的海岸静候天光流转。我循着时间的轨迹，辗转下川岛几处海隅，从米岩破晓的朝霞，一路追随着日光起落，看朝阳升、日影移、落日沉，在5段截然不同的光景里，收藏大海一日之中层层变幻的模样。

凌晨·米岩：奔赴一场黎明的约定

凌晨3时许，闹钟响起时，天色浓黑。驱车前往米岩的路上，夜色如墨，四周静悄悄的，只有远处偶尔传来几声犬吠，在空旷的海岸边轻轻回荡。说实话，这个点爬起来有些挣扎，眼皮沉重，困意缠在身上，但车子停稳，我踩着凹凸不平的碎石路走向米岩的岩石群时，带着咸腥味的海风迎面扑来，所有困意瞬间被吹散了。

米岩名副其实：一片嶙峋的岩石群自岸边伸向大海，仿佛大地伸出手掌，想要握住翻涌不息的浪潮。5点刚过，东方天际泛起一丝鱼肚白，接着是浅粉，而后橘红，再往后……我瞬间词穷。朝霞一层层铺展，像有人在天上打翻了调色盘，色彩柔和地晕染开来。岩石轮廓在晨光中渐渐清晰，那些经海水千百年冲刷而成的纹理，沟壑纵横，在霞光映照下格外苍劲。海浪一遍遍拍打岩脚，发出沉稳的声响，像是大海低低的絮语。

最妙的是这里的视野。站在岩石高处，眼前毫无遮挡，整片海域尽收眼底。日出刹那，太阳从海平面跃出，万道金光顷刻洒满海面，原本沉暗的蓝色海水当即镀上一层流动的金。岩石群在逆光里化作黑色剪影，与绚烂朝霞形成绝妙对比。我立在原地，足足十分钟没有挪动脚步——不是不愿动，而是真的被眼前景象钉住了，静静感受晨光漫过肩头的温柔。

上午·观音山：站在高处看“七星伴月”

看完日出，回住处小憩片刻，9点多出发前往观音山。这座山不算高，攀登却带着几分野趣。山道两旁绿树成荫，藤蔓沿着树干攀附生长，不时传来清脆鸟鸣，空气裹着草木的清香。登顶大约花了40分钟，中途几度停下歇脚，可站在山顶那一刻，便觉得每一级台阶都值得。

观音山顶是俯瞰下川岛的绝佳位置。整座岛屿像一片绿叶浮在蔚蓝大海之上，村庄、楼房、海滩、海岸线一览无余。最令人惊叹的便是“七星伴月”：7个小岛如同北斗七星散落在主岛四周，拱卫着一弯月牙形沙滩。登高远眺，天地辽阔之感扑面而来，心胸也随之舒展。

风很大，吹得衣袂翻飞。我坐在山顶石上静静凝望许久，心想倘若日日能看见这般景致，大概就没有什么解不开的心事了。

下午·环岛骑行：风与自由

下午3点，租一辆小电驴，开启环岛骑行。环岛路路况良好，沿着海岸线蜿蜒向前，一侧青山连绵，一侧碧海无垠。海风呼呼拂过脸颊，裹挟着咸湿气息，头发被吹得凌乱，可谁又在意呢？

沿途设有好几处观景台，撞见好看的景色便停下拍照。这里的海岸线格外出片：弯道礁石、海面远帆、路边野花，随手一拍都是壁纸。有一段路尤其动人，一侧是陡峭崖壁，一侧是浩渺大海，公路如灰色绸带嵌在山海之间。我放慢车速，任由海风长久地裹住自己。

骑到一处僻静小沙滩，干脆把车停在路边，脱鞋踏入海中。海水温暖，细沙绵软，海浪轻轻摩挲脚背，整个世界静得只剩浪涛声与自己的呼吸。那一刻，什么都不愿多想，又仿佛万般心绪都豁然开朗。

傍晚·东湾：夕阳把海面点燃

傍晚5点半抵达东湾，刚好赶上日落。东湾的日落和米岩的日出是两种截然不同的美——如果说日出象征希望，那日落便是沉淀。

渔船码头在这时最有韵味。归航渔船一艘挨着一艘泊在岸边，桅杆上的旗帜在晚风里轻轻摇曳，渔民忙着收拾渔网，搬运渔获，空气中混着海腥与炊烟气息。这份人间烟火，与海上壮阔落日相融，别有一番风味。

太阳缓缓下沉，整片西天都被点燃。先是金黄，再转为橘红，最后晕成深红。晚霞倒映海面，将大海染成赤色，好似有人往海里倾了一坛陈年红酒。渔船、码头、远山，全都沐浴在这片红光之中，美得近乎不真实。

我倚着码头栏杆，看着太阳一点点沉入海平面，直到天际最后一抹红消散。身旁渔民大叔笑着说：“明天还会有的。”是啊，明天依旧有日落，但今天这一场，已是独一无二。

夜晚·王府洲海滩：椰林下的闲散时光

吃过晚饭，天色已然全黑。漫步至王府洲海滩，这里的夜晚是另一番模样。

椰林下的步道亮着暖黄灯光，光线柔和，恰好照亮脚下前路。海风习习，比白日凉爽许多，拂过肌肤，舒服得让人轻叹。沙滩上有三三两两散步的游人，语声轻柔，仿佛生怕惊扰这夜的静谧。

我脱了鞋，赤脚踩在沙滩上。细沙还留着白日阳光的暖意，踩上去温度刚刚好。海浪一波波涌来，漫过脚踝又缓缓退去，带着一丝清凉。月光洒向海面，碎作一片银鳞，随浪轻轻晃动。

走累了，便在椰林下的长椅上坐下。什么都不做，只管吹风、听浪，眺望远处海面零星渔火。偶尔能听见远处游人低声说笑，转瞬又被海浪吞没。这样的夜晚，没有必须完成的事，没有必须奔赴的地点，一切节奏慢下来，内心也归于安宁。

回想这从凌晨到深夜的一程，忽然懂得，旅行的意义大抵如此：不在于短时间打卡多少风景，而是在山水海色之间，重新寻得与自己相处的方式。

心底暗自定下约定：下川岛，我一定会再来。

檐下絮语

山水古劳

李坚明

风是自由的，我始终相信。何为自由？于我而言，不必奔赴远方，不必刻意追寻，只是去见你想见的美景，去吹你想吹的风，在某一个转瞬即逝的瞬间，心头被满满的欢喜填满，这便是自由。

清晨的晨曦裹着露水悄然降临，清风漫卷而来，带着草木与江水的湿润，轻轻扑在脸上，柔润又清爽，好似敷上一层天然的面膜，浑身的慵懒都被吹散，仿佛与天地融为一体，自在又安宁。古劳的晨曦，向来有着独一份的惊艳。旭日初升，柔和的金光缓缓洒落西江江面，粼粼波光映着日影，在江心漾开一片温柔。新建的铁路大桥横跨江面，一头连着古劳，一头通向南海。大桥与朝阳遥遥相对，一刚一柔，一前一后，勾勒出绝美的画卷。清晨7点的阳光，不骄不躁，温度刚刚好；微风轻拂，不冷不热，吹走了尘世的浮躁。这一刻，岁月安稳，满心皆是圆满。

行至八仔大富楼对面的榕树头，老榕树枝叶繁茂，盘根虬曲，粗壮的枝干向四方舒展，静静守着这片水乡。风穿过层层叠叠的榕叶，发出沙沙轻响，像是自然的私语。渔民早已满载而归，在青石板上摆开一夜的渔获，十多斤重的野生大头鱼在筐中鲜活乱跳，透着西江水独有的鲜活气息。懂吃的人都知道，这里是寻觅野生大鱼的好去处。简简单单清蒸，或是下锅滚一碗鲜汤，入口便是最纯粹的鲜甜，藏着水乡最质朴的烟火气。往来乡邻驻足闲谈，言语间尽是水乡日常，平淡却动人。

顺着路右转，踏上西江大堤，骑行约两公里，便抵达国家级4A级景区古劳水乡。而水乡的灵魂，藏在荷花世界里。步入船坞，坐上独具水乡特色的小船，向着横琴出发。一路上碧波荡漾，两岸垂柳迎风舒展，随风轻扬。约莫30分钟，便闯入荷花的世界。此时荷花正好，含苞待放，娇羞欲滴；风吹过，花枝轻轻摇曳，宛若豆蔻年华的少女，灵动而又清纯。风推着小舟轻轻摇晃，满眼皆是亭亭玉立的荷花，鼻尖萦绕着淡淡荷香。阳光倾洒，绿叶扶苏，粉瓣含羞，柔风缱绻，碧波荡漾。此时此刻，景不醉人人自醉，心随眼前美景而动，人随清风写意而行，世间万般烦恼，都消散在这方温柔水乡里，这便是我此刻最大的满足。

待到黄昏，一定要来镰仓小院，这里是观赏日落的绝佳之地。寻二楼阳台雅座，抿一口温热的咖啡，任由晚风徐徐吹送，拂去整日的疲惫。慵懒地伸一个懒腰，目光顺着西江远眺，正赶上夕阳沉落江面，漫天霞光铺洒下来，整片江水都被染成璀璨的金黄。带着余温的风扑面而来，温柔又治愈。望着眼前落日熔金、江天一色的盛景，忽然想起王勃笔下“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的千古名句。而眼前此景，更应是“落日与孤舟相映，残霞与寒江一色”。孤舟泛于江面，残霞染透江水，风轻轻掠过，这便是古劳黄昏最动人的模样。

古劳从来都不是幅员辽阔的地方，却一步一景，一眼一画，目之所及，皆为诗意，心之所感，尽是从容。

而我最终明白，我追寻的从来不是远方，而是像风一样的自由：不被束缚，不被牵绊，随心而行，随遇而安。见山还是山，见水还是水，而见风，则是自由。



《远山为幕，繁花守村》晓乐 摄

诗歌

秋天在歌唱

陈驰

秋天在歌唱，
桂香从老树枝丫漏下来。
奶奶把金粉似的花瓣，撒进米粥的白气里，
甜香漫过竹帘时，
连檐下的鸟儿，都停了停脚。

秋天在歌唱，
稻浪在田埂上滚成海，
父亲的镰刀划开穗子的响声，混着蝉最后的颤音。
他擦汗时甩落的水珠，
砸在稻壳上，映出穗尖的金亮。

秋天在歌唱，
银杏叶打着旋儿铺成毯。
妹妹举着枫叶追蝴蝶，书包上的绒球晃啊晃。
她弯腰捡叶时的笑，
比枝头的柿子，更暖几分。

秋天在歌唱，
我看见檐下的鸟，啄着地上的桂屑慌慌张张，
田埂的蝉，把最后一声颤音咽进稻茬的凉，
银杏树把虫蛀的洞，裹进了风中的金叶里。

我看见秋天在歌唱，
秋天的歌唱，在我脑中回荡，
我怀念起，春天的景象。

从“侨VA”看台山侨乡文化的传承

文艺谈

邓小美

2025–2026赛季“侨VA”赛事从镇级赛场一路激战至总决赛，港澳同胞与海外侨胞跨越山海归乡参赛，乡镇队伍逆势突围、奋勇争先。总决赛在新宁体育馆举办，整座台山为之热血沸腾，超6000名现场观众到场助威呐喊，赛事全网线上曝光量突破1100万人次，《南方日报》以《打出水平，打出乡情，打出人气》为题推出整版报道。

“侨VA”是“台山侨乡男子九人排球联赛”的简称。这项赛事深度融合体育运动、侨乡文化与乡村振兴战略，不仅成功入选国家体育总局体育精品案例，更跨越地域阻隔，成为联结海内外侨胞情感、凝聚侨心侨力的重要文化纽带。

台山九人排球是扎根侨乡乡土、拥有悠久历史的省级非物质文化遗产，是历经百余年代代相传的民间体育传统。1914年，旅居海外的台山华侨在异域接触到排球，便将这项新兴体育运动带回故土，意在以体育强健乡民体魄，以健康文体活动淳化乡风。1928年，这项运动逐步演化出台山独有的九人排球形式。这项兼具趣味性与强身健体价值的活动，受到家乡华侨子弟与在校学生的喜爱，很快在台山各乡镇广泛传播，成为台山群众喜爱的运动项目，参与人数众多。1956年，《人民日报》第四版刊发《台山——“排球之乡”》专题报道；1972年，周恩来总理在广州二沙头训练基地视察广东省体工队时，赞誉“全国排球半台山”。

为推动这项运动更好发展，热心公益的台山侨胞与港澳乡亲持续捐资购置球具、修建乡村球场，同时牵头成立排球社团，慢慢形成“村村有排球场、村村有排球队”的传统。台山九人排球队的球员来自各行各业。除正规排球场外，田间地头、乡村晒谷场、塘基空地均可作为办赛场地，赛事也成为春节、元宵节期间侨乡独具特色的“年味活动”。据相关调查资料，目前台山常住人口约90万人，经常参与排球运动的群众近35万人；全市现有业余排球队3300余支，各类城乡排球场500多个。

百年九人排球，是侨乡珍贵的乡土体育瑰宝。一代代华侨捐资助力赛事开展，让台山排球运动生生不息、薪火相传。百余年时光流转，这项运动从乡间草根赛场走入全国视野，从“全国排球半台山”的高度赞誉，发展为全民热爱、人人参与的乡土盛景，排球早已融入台山的城市血脉与民俗肌理。老一辈球员坚守热爱、言传身教，少年学子接续奔跑、逐梦赛场。台山排球运动成果丰硕：1927年至1934年，以台山籍球员为核心的中国男排蝉联第八、九、十届远东运动会排球冠军，拿下国际赛事“三连冠”；1956年，台山男排参加在北京举办的11单位排球邀请赛，斩获冠军；1958年，周恩来总理视察台山时，曾在台山露天灯光球场观看排球比赛，同年台山男排以第一名的成绩晋级全国甲级排球队，开创县级排球队跻身甲级队的先例；1980年，台山一中男子排球队6名学生入选中国中学生男子排球队并担任主力，夺得第九届世界中学生男子排球锦标赛亚军；2004年，台山市获评广东省首批“体育之乡”与“广东省排球之乡”；2026年，由台山健儿组成的江门排球项目代表队出战广东省第十七届运动会，夺得男子甲组季军、男子乙组冠军、女子乙组季军、女子丙组季军。

排球运动是台山华侨精神的生动载体。排球属于讲究攻守相持的集体运动，每一次起跳拦网、每一回奋力扑救，都离不开迎难而上的拼搏精神。赛场之上拼搏实干的气质，与台山华侨闯荡海外、艰苦奋斗的精神内核高度契合。九人排球格外看重集体配合，九人同场、彼此补位、协力攻坚，正是远渡重洋的台山华侨抱团互助、闯荡世界的文化映照。“侨VA”延续的是华侨心系故土、反哺桑梓的家国情怀。抗战时期，台山侨胞捐资救国、投身报国：旅美华侨伍舟谷，把多年省吃俭用积攒、本用于养家糊口的全部积蓄，用来购买救国公债；黎福荣、甄崇运等大批台山籍华侨投笔从戎、不惧牺牲，加入飞虎队奔赴战场。在民族存亡关头，海外台山儿女甘愿牺牲小我，以捐款、热血乃至生命支援祖国，书写“先国而后家”的赤诚担当。这正是台山华侨精神最厚重的历史底色，也与九人排球敢闯敢拼、守望相助的乡土精神一脉相承，构成“侨VA”火热兴起深厚的精神根基。而“侨VA”的举办，以赛事汇聚人气、以体育振兴乡村，推动农文旅深度融合，让乡土资源焕发新生，让海内外台山人的乡愁有归处、乡情有依托。

排球是华侨带回台山的文化产物。“侨VA”接续传承华侨留下的九人排球传统，守护侨乡独有的文化符号，承载华侨开拓、团结、拼搏的精神，让侨乡文化在一次次扣球与扑救之间代代相传，让桑梓情谊跨越山海、生生不息。

四季话语

古诗词里品秋韵

陈晓云

秋，是一个充满诗意的季节。在古诗词的长河中，秋韵如一颗颗璀璨的明珠，蕴藏着独特的魅力。徜徉于古诗词的世界，品味秋韵，仿佛置身一幅五彩斑斓的画卷，感受古人对秋的深情与体悟。

“秋风生渭水，落叶满长安。”这是唐代诗人贾岛笔下的秋。秋风萧瑟，自渭水之畔吹来，携着丝丝凉意，摇落枝头木叶。一片片枯黄的落叶，宛如彩蝶凌空起舞，最终飘落在长安的街巷之间。长安这座古城，在秋风落叶的映衬下，更显沧桑厚重。伫立在这古老街头，仿佛能听见历史车轮滚滚前行之声，望见古人在这片秋景里或悲或喜的容颜。此刻，秋韵是一份深沉的历史感，是岁月镌刻下的印记。

“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。”王勃在《滕王阁序》中，为我们铺展了一幅绝美的秋景图。夕阳西垂，天边晚霞宛若绚丽锦缎，与孤飞的野鸭一同翱翔天际。浩渺秋水，和辽阔长空融为一体，水天之间，难辨边界。这般壮阔秋景，令人心旷神怡，世间烦忧仿佛在此刻消散。此处的秋韵，是雄浑壮阔之美，是大自然馈赠的视觉盛宴。

然而，秋韵不只是风物景致的描摹，更是诗人心绪的寄托。古往今来，无数文人墨客踏过清秋，将眼前一草一木、风声月色，揉进笔墨之中。同样是秋，在不同境遇、不同心境的诗人眼中，便幻化出万千模样。一叶落而知天下秋，一片秋叶，一轮秋月，都可成为抒发心事的载体，承载着属于他们的悲欢。“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。”张继的《枫桥夜泊》，将秋夜的孤寂与愁绪写得入木三分。残月西沉，寒鸦啼鸣，漫天霜气弥漫。江边枫树与江上渔火遥遥相映，诗人独倚客枕，辗转难眠。浓重的愁思，恰似这秋夜寒霜，清冷而沉郁。这时的秋韵，是游子怀乡的愁思，是漂泊之人对故土绵长的眷恋。

“莫道不销魂，帘卷西风，人比黄花瘦。”李清照的词句，勾勒出秋风里一位孤寂怅惘的女子。西风卷起帘幕，穿入屋中，女子仍深陷思念。容颜憔悴，竟比秋日的菊花还要清瘦。在李清照笔下，秋韵是刻骨相思的苦楚，是女子对心上人无尽的惦念。

“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”刘禹锡却有着别样的见解。在他眼中，秋日并不萧瑟冷清，反倒比春日更富生机。“晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。”澄澈长空里，一只仙鹤冲破云层，扶摇直上。这昂扬的姿态，唤起诗人满怀诗情，令他窥见秋日的生机与希望。于刘禹锡而言，秋韵是昂扬向上的风骨，是对生活的热爱与称颂。

“秋风秋雨愁煞人”，秋瑾此句，将秋与革命的悲壮相融。动荡年代里，秋风秋雨宛若时代的悲歌。秋瑾以女儿之身投身革命，心底既牵挂家国命运，亦期盼革命曙光。这句诗里的秋韵，是为理想奔走的壮志，是心系家国民族的担当。

“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。”杜牧被枫林晚景深深吸引，停下车马静静观赏。经霜浸染的枫叶，明艳胜过二月春花。在杜牧眼中，秋韵是生命迸发的热烈，是大自然在秋日绽放的最后一抹绚烂。

当我们于古诗词中品味秋韵，我们欣赏的不只是古人的文字之美，更是共情他们丰盈的情感世界。秋韵，可以是深沉的历史感，可以是雄浑壮阔之美，可以是怀乡的愁思、相思的苦楚，可以是昂扬向上的风骨、为理想献身的壮志，亦可是生命迸发的热烈。

身处节奏飞快的现代社会，我们不妨放慢脚步，走进古诗词的天地，细品秋韵。让一首首古诗词，如秋日和风，轻拂心灵，涤去疲惫烦忧，于秋韵之中寻得内心的安宁与慰藉。

秋，是一曲永不停歇的歌，是一幅百看不厌的画。而古诗词，便是开启秋韵之门的钥匙。借由它，我们得以领略秋的万般风华，体悟古人的情思与智慧。愿我们持续在古诗词中品读秋韵，让这份诗意，长久流淌于生命之间。

《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、身份证号，并附上银行信息及账号。字数控制在1500字内。