

在来宾找寻内心的宁静

蒋若梅

刚到广西时，那湿漉漉的天气便如一层无形的网，紧紧地束缚住我想要出门的脚步。

在南宁火车站旁的酒店里，我百无聊赖地度过了一天又一天，心中的期待与现实的潮湿不断碰撞。望着窗外阴沉沉的天空，听着淅淅沥沥的雨声，计划去海边的热情，被网上“这个季节不合适”的声音彻底浇灭。

就在我满心沮丧，不知何去何从，一通电话宛如一道光，照亮了我迷茫的旅程。

电话那头，是我的瑶族朋友。他的声音如同山间清泉，带着质朴与热情，邀请我前往他的故乡——来宾市。没有丝毫的犹豫，我欣然应允，仿佛这是命运早已安排好的奇妙转折。简单收拾行囊，我便踏上这趟未知的来宾之行。

当我抵达来宾，朋友早已等候在车站。他满脸笑意，接过我手中的行李箱，像是接过一份珍贵的礼物。他推着箱子，带着我漫步在老

街。那一刻，我仿佛踏入了时光的缝隙，走进了一个被岁月遗忘的世界。

老街的石板路，在岁月的打磨下，泛着温润的光。每一块石板，都像是一页古老的史书，记录着这里的风雨变迁。街边的建筑，大多保留着古朴的风貌，斑驳的墙壁，雕花的窗棂，无不诉说着往昔的故事。做生意的大多是本地人，他们操着浓郁乡音，脸上洋溢着真诚的笑容。那是一种不加修饰的热情，让人瞬间融入其中。

走进复古的街市，宛如打开了一座宝藏。新鲜的蔬菜，带着泥土的芬芳，整齐地排列在摊位上；五颜六色的水果，散发着诱人的香气，仿佛在向人们诉说着丰收的喜悦。摊主们热情地招呼着顾客，顾客们也不吝自己的笑容，讨价还价声中，是生活最真实的样子。

我和朋友穿梭在人群中，感受着这独特的烟火气息。他不时地停下脚步，向我介绍

着各种特色食材，讲述着它们背后的故事。我仿佛被一种无形的力量牵引着，沉醉在这古老而又鲜活的生活节奏里。在这里，时间仿佛放慢了脚步，生活变得简单而纯粹，没有大城市的喧嚣与忙碌，只有内心的宁静与满足。

随着夜幕的降临，我们告别了热闹的老街，向着瑶族古村落进发。一路上，我怀揣着满心的期待，想象着古村落的样子。当车子缓缓驶入村落，我被眼前的景象深深震撼了。

月光如水，洒在古老的房屋上，给整个村落披上了一层银纱。错落有致的房屋，在夜色中若隐若现，宛如一幅淡雅的水墨画。村子里，偶尔传来几声犬吠，打破了夜的寂静。远处的山峦，在夜色的笼罩下，轮廓变得模糊，仿佛是大地沉睡的守护者。

走在村子的小道上，脚下的泥土软绵绵

的，带着大地的温度。空气中弥漫着淡淡的草木清香，那是大自然最纯粹的味道。我深深地吸了一口气，心中的躁热瞬间消散，前所未有的宁静涌上心头。

朋友带着我来到一座古老的木楼前，木楼的主人热情地迎接了我们。屋内，昏黄的灯光摇曳，照亮了一张张淳朴的笑脸。大家围坐在一起，品尝着主人准备的美食，听着他们讲述着古老的传说和村落的历史。那一刻，我仿佛穿越时空，成为了这个大家庭的一员。

夜深，我躺在木楼的床上，听着窗外的虫鸣声，思绪飘远。在这个陌生而又熟悉的地方，我感受到一种久违的温暖和宁静。这里没有城市的繁华与喧嚣，没有工作的压力和烦恼，只有最纯粹的生活和最真挚的情感。我不禁反思，在忙碌的生活中，我们是否已经迷失了自己，忘记生活的本真。



『艾』在人间三月天

罗露花

“彼采艾兮，一日不见，如三岁兮。”——那个采艾的人啊，一天看不见她，好像隔了三年啊。这是几千年前的无名之士留在《诗经》里的“艾”的痕迹。

山坡上那个等待的士人也许素衣锦袍，眉清目秀，翘首急盼，采艾的小女子也许是背着小竹篓，踏着晓风春露，衣袂飘飘，款款而至。此景此人早已无处可寻，但唯有此物——艾菜，年年如期而至，讨得世代欢娱。

三月，一场淅淅沥沥的春雨过后，菜园边、田埂上、地头里，蛰伏了一冬的艾菜便蓬勃生长。绿茵茵的一片，卓然而立，戴着珠、含着露，身披轻纱幔云，如待嫁的女儿，温婉可人，静静地伫立着，等待提着竹篮的采艾人。

采艾菜必须赶早，赶在艾菜举首翘盼、泪眼婆娑、满怀幽绪时采摘，这样的艾菜最是清香。提着篮子，踏着春风，漫步于田野间。远山如黛，烟岚缥缈，人在这幅山水墨画里且行且欣喜，如梦如幻。春寒未消，伸手采摘，碰着纯净的露水，凉丝丝的，让人神清气爽，冬天的慵懒顿时通通远去，春意盎然而生。

春天的田野里，目之所及，除了艾菜，还有许多令人望之即生津的野菜。

鼠曲菜，白绒绒里藏着绿，犹如白雪之下生命的萌动；白花菜，绿油油的，迎着春风摇曳生姿，一掐，便渗出汁液，那绿沿着手指的纹路流淌成溪，成春之江流；灰灰菜，也叫“盐菜”，用手轻轻一摸，便留下细小细小的白色颗粒，那是天然天成的盐，伸出舌尖舔舔，咸咸的；荠菜，已长出心形的短角果，脱俗如刚出浴的小仙子，煮一壶清泉水，放几棵荠菜，汤色澄碧如玉，饮一口洗心涤肺……这些野菜，像一首童年的歌，萦绕在田野之上，随风行至远方，又随风从远方归来。四季仁慈，地广物博，馈赠人间无数。春之三月，有艾足矣。

三月三，艾粑粑是家里总要做的美食。采回来的新鲜艾草摘取嫩叶，洗净；将水烧开，加入小苏打，放入艾草，焯烫1分钟，去苦涩味并固色；捞出艾草立刻过冷水，挤干水分；加少量清水，用料理机打成细腻的艾草泥，将艾草泥倒入大碗，趁热加入白糖搅拌均匀；混合糯米粉和粘米粉，分次倒入艾草泥，揉成光滑不粘手的面团；再把面团分成一个个小面团，搓圆压扁，包入馅料，收口捏紧便可。小妹喜欢吃蒸的、咸的，放鲜肉葱花馅料；大姐夫喜欢吃煎的、甜的，放红糖芝麻花生馅。在蒸锅里垫上芭蕉叶或粽叶、柚子叶，防粘，间隔摆放艾粑粑。水开后上锅，中火蒸12—15分钟，关火后焖2分钟再开盖，防塌陷。蒸好的艾粑粑可以直接吃，也可放凉后煎至表面微脆，那又别具风味。

揭开锅盖，“艾”香缕缕。咬一口，那红糖汁从嘴角渗出。甜，从心里溢出，暖暖的。

茶园春光

(高如金撰)



我爱春雨

苏冬玲

春三月，雨绵绵。细密的雨丝如灰蒙蒙的苍穹飘落，似银白丝线，编织着天地间朦胧的网。

听闻有人抱怨说：“怎么又下雨了呀？这雨隔三岔五地就来一场，还有完没完？真烦人！”

我莞尔一笑，这人竟不知“春雨贵如油”吗？

我虽喜欢秋日里的艳阳高照，但也爱极了春日里这缠缠绵绵的细雨。你听，当雨敲响清晨的窗棂，就像灵动的手指，轻触琴键，“叮叮咚咚”，敲出一串晶莹的音符，在晨光里跳跃、蔓延。

雨滴像是欢快的精灵，在天地间肆意舞动。它们拥抱瓦檐，亲吻树叶，奏响一曲自然的狂想。那淅淅沥沥的节奏，是生命最本真的欢畅。

我在屋内听着雨声，心随着雨声飞扬，每一滴都晕开喜悦的光芒。

这雨，还是生活馈赠的礼物。

大瑶山在经历了一个干旱而又冷凝的冬季之后，土地都变得硬邦邦的。终于等到春雷乍响，将沉睡于瑶山大地深处的竹笋唤醒。细密的春雨接踵而至，如丝丝缕、纷纷扬扬，温柔地润泽着这片山林。

在大瑶山湿润的土地下，几株嫩竹正积蓄着力量。它们像是被赋予使命的勇士，铆足了劲，顶开头顶厚重的泥土。那层层包裹的笋衣，虽略显稚嫩，却满是坚韧，在春雨的滋养下愈发充满生机。

终于，第一株竹笋冲破了土层，露出了鲜嫩的笋尖，宛如新生儿探出好奇的脑袋，怯生生地打量着这个崭新的世界。紧接着，第二株、第三株……越来越多的竹笋在雨中拔地而起，它们你追我赶，争着向上生长。雨滴不断地打落在笋身上，发出清脆的声响，似在为它们的成长欢呼、鼓劲。

不一会儿，这片山林里便冒出密密麻麻的竹笋，它们在春雨的轻抚下，身姿越发挺拔。嫩绿的笋尖上挂着晶莹的水珠，在微光中闪烁着生命的光泽，仿佛在诉说着新生的喜悦与对未来的无限憧憬。

有时，春雷会悄然隐匿在云层深处，不时地地轻轻敲响春之序曲。绵密春雨也是一场接着一场地，像是跟我们在玩躲猫猫，又似温柔的母亲，以轻柔的手，唤醒大地沉睡的孩子——野菜。

田埂边，荠菜率先感知春的气息，小巧锯齿状叶片，在雨中舒展，嫩绿又俏皮，像是绣在大地锦缎上的精致花纹；艾草也不甘示弱，毛茸茸叶片承接雨滴，散发出独特香气，与清新雨气相融，丝丝缕缕，萦绕鼻尖；不远处，蒲公英挺直纤细茎秆，羽状叶片被雨水洗得翠绿，新生的叶芽从根部悄悄探出，努力汲取着雨水滋养，似乎迫不及待，要撑起一把把小伞，奔赴远方。

在春雨滋润下，各种野菜蓬勃生长，它们扎根泥土，无畏风雨，每片叶子都写满对春天的热爱，它们是大地写给人类的春日密语。

我冒着细雨，挎着竹篮，从喧嚣的尘世来到山林里，丰收的喜悦和各种野菜的清香给我带来片刻宁静与欢娱。当然，还有口腹之欲的满足感。

当享用完了大自然的馈赠，吃饱喝足后，我还喜欢在细雨中漫步。

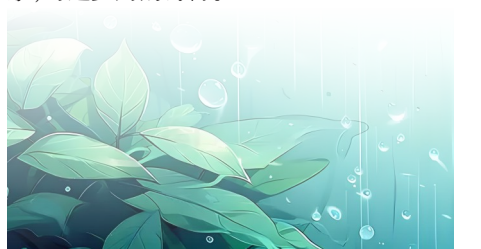
你看，雨滴轻吻着我家门口的湖面，晕开微小涟漪，宛如精灵在湖面舞蹈，旋即即逝。

漫步于湖边蜿蜒的回廊步道，雨丝温柔抚过我的脸颊，带来丝丝凉意，混杂着泥土与青草的清新气息，萦绕鼻尖。路边五颜六色的春花舒展着娇嫩的花瓣，承接雨滴，每颗水珠都如晶莹珍珠，点缀着娇柔花朵。

抬眸望去，远处的山峦被细雨笼罩，像是蒙着轻纱的少女，朦胧而神秘。树木在雨中静默，叶片被洗得翠绿欲滴，闪烁着湿润光泽。

细雨绵绵，宛如大自然奏响的舒缓乐章，轻诉着时光的温柔与宁静，让人沉醉其中，忘却尘世喧嚣纷扰。

我深深沉醉在这雨声的怀抱中，把快乐，写进岁月的诗行。



我与春天撞个满怀

韦昭

“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。”万物苏萌山水醒，农家岁首又谋耕。”

伏案夜读，绝美精妙的诗句映入眼帘，恍惚之间才发现春天已在时光的流逝中悄然而来。

清晨，阳光穿透薄雾，洒在广袤的原野，我带着几分惬意推开窗户，一缕缕温润的暖风携带着花草的芬芳吹拂到脸颊，香香的、凉凉的、柔柔的。我深深吸了几下，仿若畅饮一杯清冽的春酿。片刻，精神抖擞了起来。

春寒料峭，乍暖还寒。走出家门，放步在无垠的旷野。草木萌动，春雷乍响，春雨飘落，农人耕种，远处洋溢着春天的气息和生命的律动。

迈入蠢蠢欲动的脚步，行走在乡村的田间小路，解冻的田野弥漫着泥土的芳香，酣睡的大地已经苏醒了过来，任凭春雨的滋润。俯身贴近地面，侧耳细听，似乎能听到还未翻耕的土地从深处传出生命的律动，那是对耕种者发出春耕亲昵的梦语。

走入田间地头，看到农户们开着现代化农机在甘蔗地里奔波忙碌。有的犁地，有的给甘蔗破垄，有的剥蔗叶，弯着腰将希望的蔗种埋进肥沃的土地，用粗糙的双手盖上薄膜，再铺上一层薄土，生怕种子被寒冷冻坏。他们对种子的护理如同呵护怀里的婴儿般疼爱，可谁又知道，这是他们对故土那份最深情的守望和对美好生

活的热切向往。

阳光洒在他们古铜色的脸庞上，折射出温暖的光芒。盖膜如同一卷卷银色的波浪，明亮闪烁，伸向遥远的天边。拖拉机的轰鸣声、鸟儿的鸣叫声和人们的欢笑声交织在一起，谱写着一曲春耕时节的乐章。

一路走来，一路欣赏。脚下的泥土松软而湿润，每一步都像是踩在春天的脉搏上。一阵风吹来，泛出嫩绿的小草轻轻地摇曳，似乎在向我这个“独行侠”微笑致意，恭迎我赶赴一场春天的盛宴。

我蹲下身子，看见草从里已经五彩斑斓，野草飘逸着青涩的纯真，野花散发出初醒的醇香。紫色的、黄色的、橙色的，像是天上撒落人间的星辰。几只蝴蝶翩跹飞来，在花丛中来回穿梭，纵情地享受大自然的馈赠。草地上蜷居的虫儿慢慢在洞中苏醒，微微探出脑袋好奇地张望崭新的世界。“咕咚”，伸手触碰柳枝吐出的簇簇嫩芽，一滴晶莹的水珠滑落到我的手背，凉丝丝的，酥柔柔的。

微风拂过，绿水泛起层层涟漪，鱼儿开始到水面上游动，掀起春天灵动的音符。荡漾在轻灵生动、宁静祥和的乡村春景里，在淡雅婉约间，在轻柔舒缓里，我的心灵得到了一次放松和平静，忘记了忙碌与喧嚣。

晨曦初露，清脆的铃声穿越寂静的长空，

太阳渐渐爬高，我独自徘徊在校园里。移步小树林，阳光如缕如丝，透过枝叶的缝隙，洒下一地细碎的光影，仿佛为大地铺上了一层金色的纱衣。微风轻拂，花枝轻颤，光影随摇曳生姿。各种花儿争奇斗艳，红的像火、粉的像霞、白的像雪，它们以美丽、鲜艳的身姿活跃在春天的舞台上，将校园装扮得如诗如画。

最抓人眼的算是那桃花了，桃花灼灼，绽放枝头，粉嫩娇俏，红得发紫。花瓣层层叠叠，挨挨挤挤，像是在互相诉说着春天的故事。嫩绿的叶片上还带着一抹淡淡的红意，宛如面带娇羞的少女隐藏着一种含蓄的张力，透着勃勃生机。从它们身边走过，清新独有的花香萦绕鼻尖，不仅沾染了一身的幽香，更抚平了内心的烦躁。花瓣随风纷纷扬扬轻柔地飘落，如同下着一场温柔的花雨般，柔和、秀美。我伸手捡起地上的一片花瓣，感受它细腻的纹理，触摸到了春天的肌肤。

小径绽放，幽林翠盎，满园春色，满园书香，书声琅琅。校园里充满了“随风潜入夜，润物细无声”的生命润泽，“早莺争暖树，新燕啄春泥”的朝气蓬勃。老师们在讲台来回走动，他们是在绘就一片春色，是在筑梦启航。他们洒下一壶春光，伴岁月流芳。

“草木蔓发，春山可望……”以春光为礼，以花开为信，手执素笔，我与春天撞了个满怀。

致敬马拉松赛道上挑战自我的身影

原连辉

在我的家乡武宣县，半程马拉松比赛已经举办了三年了。

受到前来观看的热烈场面，以及几千人密布赛道的热朝天氛围影响，我以一名观众，到今年终于鼓起勇气参加五公里长跑项目，也算是完成了从旁观者到参与者的转变。这种转变，并非仅仅因为比赛当天“重在参与”的好玩与刺激，更重要的是，它锤炼了我日常热爱体育锻炼的品性，让年近半百的我重新体会到奔跑对身心有益的实在乐趣。

3月9日，武宣县半程马拉松共吸引了近7000人报名参赛，规模创历届新高。

这天早上，我5点40分就起床，洗漱后吃了点早餐，穿上前两天领回的比赛服，郑重地系上比赛号码牌，迎着天空的细雨和料峭春寒，步行来到比赛场地。因为我参加的是欢乐跑，场地资源要优先让给跑半马的选手，他们有专门的热身场地可以小跑活动，我们只能在一旁观看。鸣枪开跑后，需等4000名半马选手全部出发，我们才到起点处，等待发号开跑。

也难怪要对半马选手诸多优先，因为他们相比，五公里欢乐跑很快就能完赛，大多数人在半个小时或四十分钟内就能跑完。我不到三十分钟就跑完了，气喘吁吁地跑下来后，还有大把时间拍照和领取完赛纪念包，但

那边半马终点处还静悄悄的。

大约七十分钟后，终于有前几名选手到达，人们欢呼雀跃，为获奖的领跑者呐喊助威。我站在赛道旁欢呼的同时，更多地关注着陆续抵达的各色选手。

他们当中，有满头银发却身姿矫健的长者，有坐着轮椅不停摇转前行的残障人士，有推着幼儿车、拉着孩子一起跑的亲子组合，有身着奇装异服博取眼球的嘻哈人士，有扛着旗子表明是某地某协会的跑团，还有鞋子出了问题就算打赤脚也坚持奔跑的奋勇阿姨……在半马的跑道上，我见识了一幅幅令人叹为观止的奔跑壮景。

广东省广州市跑协的参赛选手中，光七十岁上下的男女运动员就有10多个。看见他们坚毅地迈着步伐，不输给很多年轻选手，并且最终戴上完赛奖牌，还豪言下一站就去参加来宾半程马拉松。在他们面前，我见识了什么叫老骥伏枥、壮心不已，什么叫坚持的力量。看见他们的积极向上，我们也被感染，对生活充满了热情和力量。

再看看那位摇着轮椅近乎匍匐前进的大哥，他的参赛号码牌挂在小腿前，目光坚毅地望着前方，双臂有力地滑动轮椅。他所到之处，大家都为他欢呼加油，而他无暇理会太多，只顾着用滑动轮椅。像他这样的残障参赛者，还有好几位。他们以自己的手力比

拼着我们的脚力，却也丝毫不甘落后，这不禁令人肃然起敬。

还有那位不知什么原因，手里拿着鞋子，却光着脚跑步的大姐。她似乎并不着急，而是面带微笑地慢跑，有时还向路旁为她加油的观众挥手致意。别人有着多么好的装备啊，可她连最基本的鞋子都出了问题。然而，尽管光脚跑，但似乎并不影响她享受跑步。看着她脸上憨厚实在的笑容，我们对自己当下所拥有的还有什么好抱怨的呢？

看着这些跑道上的勇者，尤其是那些从外地赶来的乐跑人士，他们是传播体育精神的火种，是挑战自身的典范，是赛道上拼搏的斗士……看见各色的选手纷纷完赛，我的内心震撼、温暖的同时，也会发出：“这样也能行！既然这样也能行，那生活中还有什么困难可言呢？”

是的，围观这些乐跑者一次次挑战自身体能极限，再创个人更佳成绩的挥汗身姿，感受他们现场诠释着不屈不挠的半马体育精神，就会让我们内心久久不能平静，并且获益良多。

感谢赛道上成百上千跑动着的各色身影，你们洋溢着力度的筋骨和肌肉，正感染着越来越多观望的人们，加入群众性体育的大军，进而成为全民健身场地上一道愈来愈亮丽的、涌动着的风采线。



扫码聆听更多美文。

瑶都三月，为你而来

张莉

二月已去了，三月悄然为你我而来。

不需起承转合，不需交接的仪式，只看花开，在清秀，在瑶都。蝴蝶花开满瑶都河畔，淡淡的紫色，一大片一大片地翩跹而来，梦幻一般，清新淡雅，又灵动如仙子。

在古代，蝴蝶花又被称为“琼花”。传说，隋炀帝为了到扬州观赏琼花而下令开凿了京杭大运河。可见琼花之美。那淡淡的紫色，散落于碧绿的长条叶子上，恰似飞舞的蝴蝶。盛开的蝴蝶花共有九瓣，外内层各三瓣，中间层二瓣，外层每瓣花瓣根部还缀有流苏状的淡淡黄色，那是春天打碎了新生的鸡蛋，柔软的鸡蛋液流淌在这里了吧！内层花瓣的顶端，细细的根根翘起的丝绒，是少女身上的蕾丝裙裾，又是花精灵翘起的兰花指。未开的蝴蝶花，小手指一般根部圆润而顶端尖细，那包裹着的是怎样美妙的身体呢！

如若说蝴蝶花是散落地上的繁星，那么抬头入眼的紫玉兰则是春天挂在枝头的风铃。多情的春风啊，紫玉兰的叶子还没萌发，已让这个一个钟状的风铃敲出平平仄仄的韵律——“春入闲庭三月间，琼花才去玉阶前。含苞吐萼执新笔，紫嫣嫣红藏旧笺。一树婷婷遗世立，满园袅袅卓然翻。古来皆喻才华绝，赠予吾君作赋篇。”在花树下驻足，只见树上朵朵紫密硕大的紫色花朵，雍容华贵、优雅飘逸、袅袅婷婷，又芬芳怡人。这是诗，亦是瑶都的远方，是“上苑何穷树，花开次第新”。

一阵东风拂来，润湿了花瓣的睫毛，一片花瓣落于脚边，我弯腰拾起。花瓣两侧朝中间微微卷曲，这是一艘要远航的轻盈小船。外观紫色，船舱着淡淡的白色，高贵而雅致，一如这春天。

三江乡那谷村的那一片金黄，是瑶都金秀城北的春，是“满园深金色，照在绿波中”。油菜花摇落细碎的阳光，时光铺开长长的画卷。这里的油菜花海，虽远不及望岭、江岭、门源、罗平等地蔚为壮观，但也是小城里人们休闲的“团宠”之地。田野里，油菜花随流蜿蜒开去，流光溢彩，远山重重，白墙青瓦，村落点点，阳光暖暖，可奔赴一场金色的梦境，奔赴一场专属的春日限定。在这里，心里的小兽撞击心房，让你脱下厚重的棉衣，逃离纷繁的尘世，心中荡漾着清香，吹奏着田园牧歌。

瑶都花开，迎春花、桃花、李花、杜鹃花……每一朵花开都是一首动人的歌，都是一个美丽的故事。瑶都三月，为你我而来，繁花为你我而开。让我们携手三月，为生你而来，我们怀揣希望，越过寒冬，重新出发，走在通往开满鲜花的春天的路上……