

随笔  
漫谈

## 自然之美，静心之源

□龚颖艳

那是一个阳光明媚的上午，占领整面围墙的藤蔓引起了我的注意，放眼望去，满满绿意。新叶嫩绿如翠，旧叶深绿似墨，新旧交织，错落有致，仿佛一幅天然的画卷。微风拂过，藤蔓轻轻摆动，发出沙沙的声响，像是在低语，又像是在歌唱。空气中，淡淡的青草香，沁人心脾，让人放松，内心无比平静。

这样的场景让我想起《向往的生活》，那是一种远离城市的喧嚣，回归自然的平静。嘉宾们在蘑菇屋中自给自足，体验农耕生活。夏日的阳光炽热而明媚，金黄色的田野，沉甸甸的麦穗在微风中摇曳，仿佛在向人们展示着丰收的喜悦。大家戴上草帽，手持镰刀，开始收割麦子。尽管烈日当头，汗水顺着他们的脸颊滑落，累得直不起腰来，但脸上却洋溢着满足的笑容。傍晚时分，夕阳洒在田野上，蝉鸣声此起彼伏，像一首丰收的赞歌。大家围坐在一起，喝着自制的清甜甘蔗汁，分享着各自的生活，让观众也不禁置身于这片其乐融融的麦田中，身体和心灵都得到了抚慰。

再把目光投向海南的热带雨林，跟着嘉宾们在《探索新境》综艺中，感受热带雨林的神秘和自然极限环境中的美。这里植被茂密，古树参天，巨大的榕树盘根错节，空气中弥漫着泥土和植物的气息，让人感受到大自然的原始力量。长臂猿的叫声在雨林中回荡，仿佛在诉说着这片古老森林的故事。两位嘉宾在临时搭建的帐篷旁，喝着手磨咖啡，听着清脆的鸟鸣，享受着大自然独有的宁静；夜幕降临，篝火的火焰在黑暗中摇曳，这一刻，所有的疲惫都被大自然抚平，只留下如明镜般的平静与淡然。

回归闹市，也可寻一处心灵的秘密基地，这便是作家蔡皋笔下的楼顶花园。清晨，当第一缕阳光洒在花园里，蔡皋会早早地来到这里“接太阳”。花园里种满了上百种植物，花卉与瓜果蔬菜交织在一起，郁郁葱葱，从城市上空看去，仿佛是一座漂浮在灰黄沙漠中的绿洲。紫藤的枝蔓如游丝般四处伸展，蔡皋坐在紫藤花下，静静地看阳光下的花朵欣然开放。鸟儿们在这里筑巢、谈情说爱，蜜蜂和蜜蜂穿梭其中。太阳落山，喧嚣与生机渐渐沉淀，只剩下一片宁静与祥和，这也许就是大自然最慷慨的馈赠吧。

田野悠悠，雨林磅礴，花园宁静，放慢脚步，感受自然之美，获得内心的平静，在平凡生活中描绘属于自己的“山河社稷图”。

## 繁花深处的诗意

□李雪丽

周末闲时，我决定整理一下花盆。用清水将毛巾浸润后，瞄准花盆黝黑的边缘，一点点细心地擦拭。随着毛巾轻抚，花盆逐渐露出了它原本洁白无瑕的面貌。我提起装满泥土的袋子，忍不住凑近鼻尖，深深地吸了一口气，泥土中那自然而又清新的芬芳瞬间涌入了我的鼻腔。我挥着小铁铲将泥土填入花盆中，最后小心翼翼地栽菜苗安置在一指深的泥土缝隙中。一上午的时光悠然度过，种菜苗只简简单单几个动作，但亲身参与其中，却让我内心感受到了久违的充实与快乐。

《繁花》播出后，演员姜逸磊说自己最心悅的是夜东京的片段。她饰演的姜红一出现，镜头就缓缓拉近，聚焦于那张急切开合的唇上。一连串吴侬软语如疾风骤雨般倾泻而出，地道的上海腔调带着不容置喙的责备，似要将空气也刺穿，只十几秒就道出了姜红的傲傲。当熟悉的乡音在她口腔环绕时，每个字的发音，都仿佛带有旧时弄堂里的烟火气，唤醒了她童年记忆中的欢声笑语，让她置身于亲身演绎的酣畅淋漓之中。

前有言语情深，现遇乐此不疲，中医李辛热衷于亲身体验，遇见一知半解的草药时，也会亲自去，去细研其药性。他让威灵仙与沸水相遇，味道在水中散开后，如同一滴五彩颜料撞入淡水中，渐渐弥漫至杯中每一处。他缓闭双目，充分调动鼻舌之力，细细品尝隐于其中的滋味，才慢吞至胃中，感受身体的微末变化。草药散出的味蕾之花与舌尖的每一次接触，都是他亲尝草药的独特美好，是与自然和谐共舞、与医学智慧相融的奇妙体验。

小孩比大人更喜于去亲身体验生命中潜藏的美好，电影《好东西》里绚丽的舞台上，叶姐姐正倾情投入，将精彩瞬间定格在观众的眼眸中。小孩王茉莉最擅长的才艺就是“鼓掌”。只见台下的她眼神专注，渐入高潮时，伸出双手不由自主地跟着节奏，清脆有力地拍打，一下又一下，掌声在充满激情的氛围中，显得格外悦耳，如同欢快的小鸟，在音乐的海洋中自由翱翔。在王茉莉看来，当观众是“不带任何杂质的美好体验”。正是这种亲身体验，让她感受到了纯粹的美好，更加珍惜每一个鼓掌喝彩的瞬间。

正如梭罗之言：“我愿意深深地扎入生活，吮尽生活的骨髓。”不妨去亲吻每一缕阳光，去拥抱每一阵清风，去聆听每一朵花开的声音，用尽全力地去体验，才能触摸到时光褶皱里藏匿的蜜糖。

美  
在民间

## 板垒界梯田

□康乔华

登上兰田瑶乡那个名叫板垒界的地方，我仿佛感觉自己离天空很近，近到云彩伸手可及。那里位于灵川县的西北部，距离桂林市区67公里，分布在海拔700米至1100米之间。站在最高处远眺，整个瑶乡的山水田园全都在我的眼界之内。看眼前的一小块梯田不断向我的周身弥漫和扩散开来，远远近近，层层叠叠，高低错落。它们从山脚一直盘绕到山顶，线条如行云流水般潇洒流畅。在这里，它们美得如诗如画，在山间、在溪水边，或者更远的地方，尽情地袒露自己。或许，是由于它们所在瑶乡这个地方的僻远闭塞，才得以保留了自身的这份本色和完整。

每当我深入瑶乡，站在这些层叠盘绕的梯田面前时，内心就会油然而生一种因美而带来的撞击和感动。这时，我的想象力就无所羁绊地发挥，我想自己是田埂上的一棵树、一簇竹，或者化身成它们中的某一块田地，目的就是与梯田融为一体，感受瑶乡山脉连绵的呼吸。人有呼吸，梯田也是有呼吸的，面对这些梯田，我满怀敬畏的心里，不知用什么词语来准确形容或者修饰它们。而在板垒界附近的芭蕉坪、赵家、黄皮江、内底等村寨的梯田也是如此，它们的总面积达数千亩之多。层叠的梯田随山势地形而变化，不管呈现哪种形态，它们都能坚韧不拔地攀升而上，并且借助于山形地貌的差异而展现出自己的形体美。

在漫长的岁月中，瑶家人一直尽心耕耘这些梯田，他们分渠引水入田，让这片数千亩的梯田常年闪烁着的光泽。他们耕作梯田就如侍弄自己的孩子一样精心，使得瑶乡这一大片梯田仪态万千。阳光漫过

来，每一块梯田都浮光跃金，异彩纷呈，显得宏阔而悠远。我在这种宏阔和悠远里，体验兰田瑶乡独特的地域文化内涵，领悟到大自然的奇趣和禅意。看那些坡缓地大之处开垦出来的是一块块大田，最大的足有数亩；而坡陡地小之处则开垦出一块块小田，甚至沟边、坎下、石隙间也开田，最小的仅有簸箕那么大。更值得一提的是赵家梯田，它们依山而开，大多是只能种一两行禾苗的碎田块，有“青蛙一跳三块田”的说法。梯田上面，有漫漫云海覆盖；梯田边，绿树花草向远天铺排而去，一波一波的绿浪前赴后继地奔涌，直让人感到整个山脉都有了动感。

农人以稻田为生，稻田对于他们是有魔力的。有人说，瑶乡梯田的四季是不平常的，它有着不同的色彩美。春天里，草木返青，雨水充足，每块梯田里都灌满了水，白色的，如串连银链于山间。到了夏季，水稻秧苗茁壮成长，郁郁葱葱，一片绿色，好似一排排绿浪从天而降。秋天的时候，稻子成熟了，梯田又变成了一片金黄色。随着海拔的攀升，那色彩也渐次变幻着，更为斑斓，这时一块块的梯田就像座座金塔顶玉宇似的，分外好看。秋后，收割了的稻茬上又长出了绿色的小苗子；或被更勤劳的人家重新耕作，种上萝卜、油菜等等，不久梯田便又返青了。而真正到了冬天，雪花飘飘，层叠梯田宛若环环白玉砌云端，整个世界都变成银白的一片。由此可见，瑶乡的梯田一年四季是不会单调的，它的美不受时间和环境的制约。

莽莽群山中，寨子是原生态的，瑶乡是静谧的。

那些寨楼依山傍坡堆垒而建，鳞次栉比，三面梯田环绕着它们。寨子里的吊楼屋顶多为歇山式，楼檐翘角上翻，远远望去如林海中大鸟展翅欲飞，与周围的林木幽深的环境天然和谐。在这里，瑶家人的每一个生产行为，都考虑到了子孙后代的福祉，体现了对大自然的敬畏和呵护。所以他们在开垦梯田时，处处显示了虔诚和细心，照顾了山的走势、水的流向，为树木的生长留出了空间，为鸟兽的进出安排了路径，也因此达成了人和自然高度和谐。

于是，这些梯田是瑶家人世代代辛勤耕耘的杰作。他们除了依靠梯田获得稻谷的丰收外，还在房前屋后种着竹、杉或柚子、李子，或其他植物，绿影摇曳晃荡，充满诗情画意，焕发出瑶乡人美好的精神风貌。每逢盛大的节日，比如六月六“尝新节”、四月八“牛节”、十月十六“盘王节”等民俗节日，瑶家人就会用梯田的回馈，每家都张灯结彩，拿出自己最好的菜品，在寨子里设席备宴迎接远道而来的亲人。他们为此还身着节日盛装，唱起山歌，吹响唢呐，跳起舞蹈，尽情享受节日的欢乐。可以说，正是瑶家人的这种民俗风情，才让瑶乡这块土地有了生命和风度。

此时，来到这瑶乡重重叠叠大山中的一隅看梯田，我的心情无比激动。瑶乡之美给我留下了太多的记忆。这里的一草一木，一景一物，都让人留恋和不舍。身在其中，我深深地沉醉，看层叠的梯田，那是瑶乡的壮丽画卷，是人文历史延续的接力……

## 派阳山的生态长歌与家国担当

□王海燕

“五一”假期，我与朋友奔赴中越边境，踏入镶嵌在广西崇左市宁明县的派阳山国家森林公园。这处地处十万大山余脉的秘境，不仅是连接城市与自然的生态纽带，更是守护国土安全的绿色屏障。从南宁出发，两个小时的车程到达目的地。进入森林公园，我们换乘区间车，穿行在蜿蜒美丽的山路上，92.7%森林覆盖率构成的翠色长卷徐徐铺展，每一口呼吸都饱含负氧离子，瞬间涤荡身心。

在森林公园，仿佛置身于一座活态的生态博物馆。作为国家AAAA级景区与森林康养试点基地，派阳山在2022年获“森林康养国家重点建设基地”，这些荣誉的背后，是它筑牢南方绿色屏障、守护边境生态安全的坚定担当。

沿着彩色步道前行，每处的景致都如诗如画。经基尼斯认证的天然“太阳神像”巍然耸立，鸿鹄水库碧波荡漾，溪谷瀑布飞珠溅玉。12栋融合泰国、马来西亚等十国建筑元素的东南亚风格木屋，隐于林间，勾勒出独特的跨境文化图景。岩画、民俗村等跨越文化印记，诉说着边疆民族千年的智慧传承；“状元楼”将科举文化与山水相融，在绿意间延续着文化

的脉络。

午后入住的松涛酒店，四星级设施与山林气息完美交融。推开窗，松涛声声入耳；漫步疗愈步道，脚下是浸润着负氧离子的泥土。作为广西职工疗养定点单位，这里将现代康养与中医疗结合，为游客带来身心的双重滋养。没想到的是，这里竟有个高标准游泳馆，下午五点，我们组织开展以家庭为单位的游泳比赛中，自由泳的矫健、仰泳的悠然、潜泳的灵动在碧波中交织，水花翻涌间，每个家庭奋勇争先，加油声、欢笑声此起彼伏。这场竞技，不仅让我们收获假日的快乐，更在比拼中深化了情谊，强健了体魄。

夜幕降临，散养于八角林下的生态鸡成为餐桌上的主角。无公害认证的金字招牌背后，是林场“生态种植+特色养殖”的创新实践。篝火晚会上，我们和来自各地的游客围火而舞，抬头望见璀璨星河，低头看着东盟风格木屋的暖光点点，深切感受到边境开放与文化交融的蓬勃活力。

翌日清晨，我们沿着4公里的溪谷氧吧徒步道前行，晨雾缭绕中，云海观景台与四季花海渐次呈现。沿途偶遇的林场工人正精心照料新苗，他们的身

影与青山融为一体。作为林业科研前沿阵地，派阳山与广西农科院合作开展森林经营项目，用精准施肥等技术唤醒山林新的生机。

在桐棉松科普园，我们了解到全国马尾松优良种源的培育历程；参与净山行动时，更深刻体会到生态保护的重要意义。1342公顷的森林，不仅遏制了边境水土流失，守护着濒危物种的家园，更以高浓度负氧离子净化空气，成为周边居民的“天然疗养院”。

站在观景台眺望，青山连绵，绿意无限。这片土地上，林业工作者以双手构筑生态安全防线，旅游从业者以智慧搭建文化交流桥梁，当地居民以勤劳拓展林下经济。

广西，作为祖国南疆的重要门户，以派阳山为缩影，用绿色生态筑牢边境安全的屏障，用文化交流搭建睦邻友好的桥梁，用产业发展夯实边疆稳定的根基。每一棵扎根于此的树木，每一位默默奉献的建设者，都在以自己的方式，守护着国土的安宁，奏响一曲关于生态保护、文化交融与边疆建设的壮丽赞歌。

## 《水饺皇后》呈现的奋斗人生

□李仲

以“湾仔码头”速冻食品品牌创始人——臧健和女士的传奇人生为蓝本，电影《水饺皇后》以其真挚动人的故事与精湛细腻的艺术呈现，问鼎“五一”档票房冠军。

影片以“苦难”作为底色，却并未陷入悲情叙事的泥沼，而是展现了一位底层女性在绝境中重塑尊严的壮丽史诗。面对泰国婆婆要求“做小”的羞辱，臧健和毅然带着女儿流落香港。从每日打三份工的底层劳工，到为保护女儿挥刀相向的彪悍母亲，再到改良饺子配方、与日资企业展开谈判的商界女性，她的每一步前行，都生动诠释了其生命韧性。

影片中臧健和的创业历程，是对传统性别叙事的大胆颠覆。她坚决拒绝成为男性的附庸，始终秉持要自己掌控命运的信念，甚至以高于零售价的批发价与日本商人达成合作，充分展现了女性在商业谈判中独有的智慧与非凡魄力。这种对女性力量的深刻挖掘与呈现，为电影赋予了更为丰富的内涵与价值。

影片通过红姐（惠英红饰）、糖水伯（袁富华饰）等角色之间的互助情节，将臧健和置于香港上世纪70年代的时代背景。红姐宽限房租时表面严厉、

内心柔软的模样，糖水伯暗中资助时默默无声的关怀，以及邻里之间共享食材的暖心细节，共同构建起一个充满“守望相助”精神的底层生态。正如导演刘伟强所说：“与其说是香港传统，不如说是全体中国人的精神。”这种群像式的刻画手法，让奋斗故事超越了个人传奇的范畴，成为一代移民拼搏奋斗、守望相助的生动缩影。

《水饺皇后》的艺术魅力，还在于完美融合了富有怀旧意蕴的时代符号。刘伟强通过精心重建当年的湾仔码头街景，逼真复刻了板间房、手推车摊贩等充满香港记忆的场景。马丽那冻红的手指、佝偻的体态，以及包饺子时用粤语自嘲“拜观音不如拜自己”的细节，都让角色贴近了底层女性的真实生存状态。

影片选用许冠杰《半斤八两》、罗文《家变》等经典粤语金曲，巧妙运用音乐唤醒观众的集体记忆。当《半斤八两》的旋律在码头摊贩场景中响起，“我哋呢班打工仔”的歌词与臧健和辛勤劳作的汗水相互交织，瞬间将观众拉回到那个充满奋斗精神的“狮子山下”。片尾李宇春演绎的《信》，以“命运是对手，永不低头”的歌词，为臧健和的逆袭之路写下了

极具时代感的注脚。

臧健和的逆袭之路，于今有着跨越时空的宝贵精神启示。面对社会福利署的援助，她坚守“饿死不弯腰”的信念，坚决拒绝成为“社会包袱”。这种自立精神在当下“躺平”思潮有所蔓延的背景下，显得尤为珍贵。从跑遍农场精心挑选绿甘蓝，到花费三天三夜改良饺子皮，臧健和将一碗水饺做到极致的执着精神，正是对当下“内卷”与“速成”文化的有力反叛。

《水饺皇后》不仅在于真实还原了臧健和从码头摊贩成长为“水饺皇后”的创业历程，更在于将饺子所蕴含的温度升华为整个时代的精神图腾。当银幕上蒸腾的水汽与观众眼角的泪光相互交织，我们所看到的，不仅是一个女性的逆袭传奇，更是一个时代对坚韧、善意与尊严的集体致敬。“苦难是财富，更是最好的励志。”这半个世纪造就的“饺子盛宴”，足以让每一个在时代浪潮中奋力前行的普通人，品尝到希望的美好味道。