

□陈桂绒

## 入住客栈

坐班车从黔江出发，26公里路程，不要一个小时便到了濯水古镇。我翻阅有关古镇的历史。濯水古镇位于重庆市黔江区东南角濯水镇境内，地处乌江主要支流阿蓬江畔。古镇兴起于唐代，兴盛于宋朝，明清以后逐渐衰落，是一个集土家吊脚楼群落、水运码头、商贸集镇于一体的千年古镇。

眼前，尽是木楼，多呈黑黄色，翘檐雕窗，古香古色。一条悠长悠长的青石板巷子向南北延伸，巷子两侧又衍生出枝枝杈杈的小路。恰逢七夕，许多穿着汉服的行人，在巷道穿行，踩碎了古镇的宁静。

借问酒家何处有？我们提着行李箱，在巷道里搜寻。问了许多家，都说人已满。失望处，一热心的姑娘告诉我们，古镇北巷尽头临江边有一天涯客栈，因地势僻远，客人不多，有空位，去不？去！安静又临江，我们满心欢喜。

巷道越走越深，人越来越少，两边的木楼越来越落寞。姑娘说，这里是老街，已上百年，作为濯水古建筑文化艺术，政府已征收，天涯客栈是唯一一家政府还没有征收的百年老客栈。我暗自庆幸，濯水竟有一家百岁老客栈在等着我来。

天涯客栈上下三层，典型的土家吊脚楼格局。百年的风雨，已使木楼呈黑黄色，然而，粗大的木柱和横梁，依然彰显出曾经的光鲜。房子两个人住还算宽敞。里面全是木质的床桌椅凳，甚至连衣架都是木质的。一种浓浓的古式格调，把我带回到从前的旧时光。

从檐廊上眺望，青山逶迤。一条江，从遥远的地方来，又滚动到远方去。这是阿蓬江，

从湖北恩施来，流向乌江去，是我国少有的一条自东向西倒流的河流。一座雄伟的风雨廊桥横跨阿蓬江上，远观就像一只展翅欲飞的雄鹰。江边堤上，好悠闲的几个钓翁，戴着斗笠，盯着浮漂，一动不动，成为我眼中最美的风景

## 行走老街

简单的洗漱后，我们决定去吃午餐，途经老街。

来时匆忙，来不及细打量。

老街，由青石板铺就。北向入口处，立着一块一米多高，宽约五十公分的石碑，距今已有121年的历史。石碑阴刻着天理良心四个大字。石碑旁，塑着一石雕，看似一中年汉子，戴着头巾，赤膊裸腿，右手提秤，双眼正专注地看着秤杆，栩栩如生，我不得不惊叹这些匠师的精湛技艺。在这条老街上陈放着许多活灵活现的精美石雕，土家人推磨、先生讲学、两人对桌茶饮等，再现了当年生活的场景，让人再次触摸到历史的温度。街道两旁，全木结构商号、民居、会馆、学堂，有的是吊脚楼，有的是四合院，有的是撮箕口，错落有致，别有风韵。据了解，濯水古镇的7个院子由樊、汪、龚、余四大家族留下，它们既有各自独特的历史故事和个性魅力，又共同展示了濯水古镇的濯商文化、诚信文化、场镇文化和码头文化。还有，古镇民居之间画有精美壁画的封火墙，别致的木雕窗，精艺的石刻碑。每一处，都让我们驻足惊叹！

这条老街，应是濯水一条悠长的文化艺术

长廊。古吊脚楼建筑群、精美石雕、壁画、道德碑，积淀着濯水厚重的历史文化。行走在街上，我仿佛回到了濯水的历史深处

## 濯水美食

走过老街，便是一条特色小吃街。满街飘香。

街道干净整齐，所有的吃货都摆放在铺面之内，不难看出政府对濯水古镇的高度治理与管理。每一个铺面上都挂有一块特色招牌。什么汪氏绿豆粉、马打滚、白氏米豆腐、糯米腊肉饭、狗屎糖等琳琅满目，缭乱双眼。

据当地人介绍，濯水汪氏绿豆粉，多年秉承天理良心经营理念，精挑细选本地上好的绿豆精米配成比例，通过选、浸、磨、烙、四道工序制成，特别劲道好吃，已列为重庆非遗美食传承人。马打滚也是当地一大特色小吃，它的做法和包馅的汤圆差不多，只是糯米和里面的馅，糯米团打滚的材料非常重要，直接决定了马打滚的口感。

狗屎糖，用纯麦芽熬成糖，搅拌熟花花生芝麻，切成块，味道甜香不腻，高血糖患者都能吃，且看广告词“吃狗屎糖，走狗屎运”。还有黄腊丁鱼，阿蓬江长大的，纯天然，味道好极了。

临近中午，我们决定吃阿蓬江生长的黄腊丁鱼。找了临江的一个鱼馆，现场活杀活炖，46元一人。店主很厚道，反复交待，这是地道的土生鱼，包好吃好，不够加份量，但浪费会加钱。好的好的，我们积极响应国家号召，保证不浪费一粒粮食。四个女人，满满一

大锅鱼，吃完又额外加了八条。平时的淑女形象全丢锅里了

## 沧浪之桥

沧浪之水清兮，可以濯我缨；沧浪之水浊兮，可以濯我足。濯水的沧浪桥，是否名缘于此？

薄暮，我们踩着夕阳的碎光，来到沧浪桥上。

桥，是抱大柱子的木桥，全长658米，小步行需要十多分钟，这是中国第一大风雨廊桥。桥面很宽，两辆小轿车可并驾齐驱。然而，地面设置了梯度，车不能跑，行人可步行。桥上有分层纯木塔亭，每一层都摆放有红漆长凳，供行人小憩。站在桥上，古镇已亮起了星星点点的灯光。远处，薄暮笼罩青山，几处乡里人家，已冒出袅袅炊烟。桥那端，一田荷园，已不胜秋风撩拂，卷了荷叶。廊檐两侧，高高挂满大红灯笼，灯笼上写有“中国第一鹊桥会”大字。

小时候，一直憎恨王母娘娘棒打鸳鸯，活活拆散牛郎织女。长大后，才知这只是一个幽怨的传说。然而，一年一度的鹊桥相会却在人间千年流传，七夕便成了中国传统的情人节。今晚七夕，我和友人来到了濯水廊桥。看到一对对小情侣偎在长凳上，原来，鹊桥属于他们，今晚的世界只属于他们。纳了一会儿凉，我们便匆匆离开了。回首，那灯火通明处，一条长长的巨龙横亘在阿蓬江上。

沧浪之水，可以荡涤尘世的污浊，而濯水，却清洗了我内心的烦忧！

今晚，我枕着濯水，一夜酣眠。



## 仿《七步诗》趣话

□田大金

据《世说新语》记载：三国时期的魏国曹操于公元220年去世后，他的长子曹丕继位，他的第四子曹植被封为丞相。因曹植才华出众，在朝中很有威信。曹丕怕曹植图谋篡位，因而产生了怨恨之心，于是，他命曹植在七步内吟成一首诗，否则即杀之。曹植悲愤交集在七步内吟成一首五言诗：

煮豆燃豆萁，漉豉以为汁。

萁在釜中燃，豆在釜中泣；

本是同根生，相煎何太急？

曹植用此诗讽喻兄弟相残。据说曹丕听了这首诗后，感到不好意思，放弃了杀弟念头。人们称赞曹植是“七步之才”，形容才学超群，文思敏捷。称他的这首诗为《七步诗》，常被后人引用或效仿。

早在1925年，北京女师大校长杨荫榆与段祺瑞政府追害进步学生。当时在北师大执教的鲁迅先生套用《七步诗》的格式，写了一首《替豆伸冤》的诗：

煮豆燃豆萁，萁在釜下泣；

我烬你熟了，正好办教席。

鲁迅先生古为今用，为豆萁鸣屈伸冤，有力地讽刺揭露了当时反动政府和反动文人迫害进步学生罪行勾当。

1941年初，蒋介石背信弃义，指示国民党反动军队突然袭击新四军，制造了震惊中外的皖南事变。当时在重庆工作的周恩来同志得知消息后，借用《七步诗》形式，题写了一首四言诗：

千古奇冤，江南一叶；

同室操戈，相煎何急！

周恩来以此诗，揭露抨击了蒋介石背信弃义，偷袭新四军的反动罪行和丑恶嘴脸。

1943年郭沫若在《论曹植》的文章中认为：曹植才高八斗，但曹丕倡导文学的功绩不能湮没。并认为《七步诗》附会成分多，借豆为喻，人人能理解，是该诗流行的主要原因。郭沫若又说：从豆的方面来说，可以感到真的煎迫有些过火；但从萁的方面看，是富于牺牲精神的表现。因而他写了一首《反七步诗》附在《论曹植》文章的后面。其诗云：

煮豆燃豆萁，豆熟萁已灰。

熟者席上珍，灰者田中肥。

不是同根生，缘何甘自毁。

郭沫若的《反七步诗》颂扬了兄弟相助的精神。从这三首诗中，我们既可看出三位伟人作诗的高超技巧，又能看出《七步诗》具有较强的生命力，一直流传至今，被传为佳话。



## 放过自己，放过他人

□刘巽达

如此突兀，还是惊心和悚然。银幕上的慢镜头和着音乐，将我的泪腺炸崩。我立刻联想到另一个最近网上热传的“一头栽倒”镜头。一个名叫丁丁的小学三年级学生，平时除了在学校上课之外，还要参加课外补习班，这些补习班除了考试必考的科目之外，还包括书法、珠心算、乐器等课外兴趣班，丁丁的妈妈立志要把他培养成全面发展的好孩子。在庞大的课业压力下，丁丁每天睡眠只有短短几小时，于是到了那个晚上

丁丁的妈妈又在一旁督促丁丁写作业，写完作业之后还要额外再做一些算数练习。丁丁已经连续好几天凌晨才上床休息了，困意让他忍不住对妈妈说：“妈妈，我太困了，我就睡一分钟。”话音未落，孩子的心跳就停止了。

接下来妈妈的慌神、绝望、后悔自不在话下，我多么希望丁丁的妈妈能够早点观看这部《麦路人》，懂得一个基本道理：无论是体力透支还是脑力透支，都是不能持久的，何况孩子还在长身体的关键期。全面发展，全面之谓其内涵究竟是什么值得深思。说句不中听的话，很多家长自以为对孩

子很重要的知识，其实真的很不重要，健康的体魄和天真的童心比什么都重要。

听到过很多“一头栽倒”的事例，但多半是老年人的心血管事故。虽也扼腕，但震惊与痛惜的程度，不可与上述两例相比。人生苦短，为何不放过自己？为何不放过他人？当平凡的生活需要付出生命时，无论多么艰难，都应及时踩刹车，并重思生活的意义。放过，才能心灵自由，才能找回率真。难道还有什么比心灵愉悦更重要的吗？

不瞒各位，电影《麦路人》那个“一头栽倒”的镜头对我冲击太大了，我久久难以从那个情境中缓过神来，我甚至恍惚看到自己也突然重演了这一幕。这是不是某种预兆？

身体劳累抑或心理疲累？无论如何，我们都不可视之为某种预警。我要时刻警醒自己：放过自己，放过他人，宽以待己，宽以待人，美好生活之谓，其实就是在合适的时候用一下“放过的哲学”。



## 好书推荐

《长长的回廊》  
(日)东野圭吾 著  
译者：蓝佳  
南海出版社

这是日本作家东野圭吾的长篇推理小说，是东野圭吾唯一一部女主视角的长篇。这一次，东野圭吾让一个死去的人精心策划，亲手复仇。阅读时不知不觉便会掉进作者设下的圈套里，读到结尾你以为已经知晓真相，其中却另有玄妙。



《人间生死书》  
(美)伊丽莎白·库伯勒/大卫·凯思乐 著  
译者：徐黄兆  
湖南人民出版社

这是生死学大师伊丽莎白·库伯勒·罗丝论述生命与活着的第一本书。本书以论述真实作为开端，以论述幸福作为结束。在这些章节中，两位生死学大师将临终者们的感悟与生死学研究结合，不但向我们揭示了爱、希望、关系的真相，而且浓墨重彩地刻画了真实自我的伟大。给每一个正在寻找生命意义的人提供了幸福度过一生的答案。



《深度休息》  
(英)克劳迪娅·哈蒙德 著  
中信出版集团

今天，我们的忙碌证明了我们的重要性，但同时又让我们感到身心疲惫。关于睡眠的许多价值已经广为人知，但是休息却有所不同。休息≠睡觉，这是我们放松身心、平静思想、恢复活力的方式，而这本书正是教会我们如何有效地进行一场“深度休息”。

