

张家界七星山山顶，一只盘旋的岩鹰俯视一群攀岩的怪物，惊悚地喊：你们是蜘蛛人？

我们是天穹勇士！飞拉达，我们来了！一声声吆喝，吓得岩鹰展翅飞翔。

飞鹰知晓七星山有 蜘蛛人 ，是六百多年前的事。七星山山锁水封，风光旖旎，是世外桃源。当时是明朝朱元璋统治时期，各种沉重的赋税和徭役压得百姓喘不过气，终于爆发了夏德忠起义。夏德忠这个勇猛无敌的湘西壮汉，揭竿而起。《大庸县志》载： 洪武二十二年，邑人夏德忠反，率土民起义，自七星山，转战至卢茅界、灭火岭一带，终被明军俘虏惨死。 史书记载夏德忠在七星山抗击明军，却在民间留下他训练 蜘蛛人 的秘史。原来，七星山摘星台一带的绝壁,万丈悬崖,阴风阵阵,地势险要,无人敢入。但这里却是人们探险攀岩的好场所。传说此处曾是夏王训练绝壁蜘蛛人的地方。夏德忠驻守七星山,深知绝壁凿险道,战时好逃生的道理。他将勇士集中于此,训练 蜘蛛人 。即在悬崖高处挂上藤蔓,做成天梯,绑上绳索,士兵们沿索上下攀爬,敏捷胜于猴猴。这些勇敢的蜘蛛人 通过残酷训练,在绝壁上攀爬行走,快如猿猴,练就了一身杀敌的硬本领。蜘蛛人飞拉达 译成汉语,叫 厉害的爬岩勇士",夏德忠的 蜘蛛人 ，精明强悍，凶猛异常，多次击败明军,最后因实力悬殊,这些勇猛的 蜘蛛人 全部战死在七星山。现只留下 蜘蛛人 当年训练攀爬时的石印迹。 三清高处有云梯，拾级层层路转西。未识几时登天界,始知深处是招提。 这是清朝大庸文人覃绳武畅游七星山崖顶时留下的诗句。

七星山的 蜘蛛人 是一群用于军事战斗的勇士，他们攀岩本领高强，挑战人类身体极限，用毅力和勇气书写了山民不畏艰难砥砺前行精神。而今天，山清水秀的七星山，在石壁上架起了钢索，拉起保险钩，在石壁和蓝天下来一场生死邂逅。飞拉达，攀崖过仙境，险中求乐趣，我们来了！

七星山飞拉达，在抖音上美得令人窒息，现场看的人却心惊胆战。光瞧那些被云雾遮盖的铁索，在阳光下闪着寒光。人在索上溜，魂在谷底飘！人在索山爬，魂在山中喊!这个创意是一个伟大的发现。怕死的灵魂永远是怯弱者的护身符。唯有勇敢才能将困难和险阻踩在脚下!哎！不怕死的跟我来！当一回勇敢的蜘蛛人吧，磨炼才是人生中最好的老师！

七星山飞拉达，玩的是心跳。从玻璃桥出发往下走，来到飞拉达的出发地，教会会反复讲解攀爬的要领，其实是在做心理安慰。一看脚下那一根根铁柱子，像踩着一匹露水，轻轻一碰，心吊在绝壁下！每走一步，就像踩着炸弹，不知何时 轰 一声，魂飞魄散。尽管大热天，却冒出冷汗来。你故作玄虚，唱几句民歌壮胆，掩饰内心的苍白无力。编辑小霞第一次玩，在平地刚起步，就找借口： 我鞋子脱了，要掉下谷底了！ 队友笑： 别打歪主意，你的鞋子是我帮你穿的，根本就没有脱跟！

七星山飞拉达，玩的是刺激。人类好奇心往往通过亲近大自然激发灵感。七星山绝壁高耸，一段下坡的铁索，看起来简单，可踏上去就是下火海。火海的温度烤出你的油，炸出你的肝，考验你的忍耐力和自信心。突然一个趔趄，人一晃，另一只腿也悬在空中。在关键时刻，只能靠自己，因为在危险到来之际，冷静才是首选项。好在保险的挂钩牢牢地帮你衬的平衡，终于踩稳了根基。有一个勇敢的蜘蛛人，最爱制造浪漫。他趁别人不注意，使劲摇晃，挂在半空的刘女士，脸上青一块，白一块，却涌出一钟快意： 情哥哥，你真摇！山顶我跟你交朋友！ 好呀！我正没有谈恋爱！到了平坦的岩壳地，两人加了微信。女孩用灵活的头脑出难题说： 你猜我姓什么？高奶奶的头，李奶奶的腿，郑奶奶的耳朵！ 小伙半天没有答话。把整个身子挂在半山腰使劲想，聪明气却跟不上思维，只一脸无奈。爱情就这样悄悄地跑出圈。失恋小伙一脸懵懂： 七星山的飞拉达，我的情妹妹怎就喝了糊涂汤？猜什么谜？

七星山飞拉达，玩的是智慧!上天梯，一个绝美的名字！却包含哲理。当你系上保命绳子，那一刻你就没有了选择。天梯早架在云朵上，云朵在头顶飘飘，仿佛在招手。云梯是一个助力索，你只能拼搏，往上爬！往上走！往上攀！没有退路！其实你勇敢攀爬的姿势很美，美的令人心疼。清风为你喝彩，白云为你歌唱，连那只嘲笑你的飞鹰，也在为你添力鼓劲。其实你的勇气可嘉，世界本没有路，就是你用拼死的毅力和勇气开创出来的路。你走的每一步，都是刀山上的倩影。跨过刀山的人，有一种与生俱来的自信！人没有怕死的种，勇往直前，胜利一定属于我们。其实你的选择非常明智。悬崖绝壁，唯有一步一步爬行，你就征服了美丽的世界，我拥有一双跳舞的手啊，真了不起。我拥有一双粗壮脚，这双耕田的脚啊，没有任何障碍不可征服。在残酷的现实面前，冲上去，胜利的曙光在眼前。

七星山飞拉达，玩的是快乐。到达顶点，摄影师朝你喝彩，你有了美好的前程。在休息处，奖你一杯清茶，是七星山毛尖茶，沁人心脾。赏你一杯美酒，是七星山包谷烧，爽口通透。赐你一曲《大庸鼓乐》，天籁之音。胜利者往往有更开阔的视野，更诱人的快感，更饱满的情怀。经络通，气血畅，精神爽，身体棒！还因为你是一个强大的征服者，成功的喜悦再次给你无限的力量。而飞拉达的诗意也悄悄在心中萌芽： 飞拉达，一个绝美的女子，你像一只雄鹰，冲破天穹的傲慢与无知，到达自由的彼岸！

阳光啊霞光万丈，飞拉达的雄鹰展翅飞翔。七星山，飞拉达，她是我梦中情人啊。我是一个靠文字养家糊口的文学编辑，有幸攀爬一回七星山飞拉达。走到攀崖点，我怦怦心跳。俯视那钢索，就想打退堂鼓。可教练给我勇气。平路走，我小心翼翼，跟上教练的节奏移步，尽管是一介书生，也有满腔热血。身子与铁钩完美配合，吟唱一场生命的赞歌！

白云啊朵朵飘荡，飞拉达的雄鹰展翅飞翔。我是那只最霸气的雄鹰吗？下崖谷，保持体力，聚精会神，紧张中放松心情，也能轻松过关。可到了上天梯，我胆怯了。看看七星山，这个绝壁，简直就是鬼门关，险！恐！难！我文人的怯弱暴露无遗。偏偏一阵山风袭来，我的双脚像被野猪夹困死一样，不能动弹。我被挂在绝壁上了。像一个风干的辣椒，随时都有飘向谷地的危险。面对一阵野野的逆风呼啸，我的骨架都要散落崖底了。云梯摇晃得厉害！我第一次感受了死亡的逼近，我使劲喊 拐啦拐啦！老鹰要叼我！ 有人喊： 莫乱喊啊，你看那雄鹰一飞冲天，你要飞起来 跑啊！我克服恐高症，心想，人生能有几回搏？我决不能等待救援！竖起坚强的心，我发誓，就是踩刀山也要闯。在孤立无缘的绝壁，拼才有出路。我成了一只勇敢无畏的雄鹰!原来，玩飞拉达，需要雄鹰的胆识与魄力，更需要雄鹰的 上可九天揽月，下可五洋捉鳖 果敢与坚强。

夜晚，回想七星山飞拉达的惊险与刺激，我给妻子唱了一首《七星山飞拉达》的情歌： 嗨 ！飞拉达的太阳花开了，我是一只来自蒙古大营的雄鹰，在山谷翱翔，等待霞光万丈，美丽的妻子献上哈达，送我出征凯旋！



历史的转折

□周刚

不知何时
形式主义肆意流淌
官僚主义有了市场
享乐主义成了风向
奢靡之风不再躲藏

曾几何时
四风问题似洪荒猛兽
不正之风如洪水尘浪
侵蚀党的机体
模糊了前行的方向

党的十八大以来
纠正了前进的航向
八项规定出台
破除了思想的迷茫

会议精简，文件材料不再冗长
深入基层，调研深受群众赞扬
持续减负，不见官僚主义高光
四不两直，摒弃形式主义伪装

公款吃喝、舌尖上的浪费被严令阻挡
公车私用、车轮上的铺张成为了过往
公款旅游、考察中的歪风被禁令消亡
打牌赌博、会所中的腐败已无处遁藏

违规福利，早已飞扬
违规整酒，再无藏身的地方
奢靡享乐的温床彻底塌方
四风问题，无处遁形逃亡

如今
铁令铮铮，四风的禁令如山
每一处山头，都被正义坚守
铁规矩、硬杠杠早已深入心房
廉洁自律，成为党员的行为规章

天网恢恢，监督的目光如芒
每一处角落，都被正义照亮
制度的笼子，早已扎紧织密成网
牛栏关猫，成为了历史的过往

清风徐徐，教育的话语如春
每一块心田，都被正义温暖
化风成俗，自觉遵守成为了日常
党风政风，迎来崭新的模样

在2025的时光航道上
八项规定学习教育的火种在滚烫
它淬炼思想，筑牢信仰的城墙
让忠诚与担当，在心中永远激荡

党员干部，如挺拔的白杨
在学习中成长，在实践中担当
以彻底的自我革命，清除思想的尘霜
让廉洁之花，在每寸土地绽放

这是清廉的号角，在山河间飘荡
从塞北到江南，从城市到村庄
它唤醒希望，凝聚起磅礴力量
向着民族复兴的征途，乘风破浪

八项规定，是永不褪色的勋章
镶嵌在时代的脊梁
在历史的长河中闪耀光芒
引领我们驶向
更加美好的新航向

红岩岭,集一连串形容词

□钟华

那抹渲染信仰的红
在云间闪耀
那座历史绘就的岩
在海中翻涌
那行岁月成全的岭
在阳光下滚烫
红岩岭
一张永不褪色的名片

红岩岭的风
掠过亿万年的脊梁
红岩岭的雨
绣出赤红色的诗行
来吧
红岩岭的空中飞艇
等你
切开云层
开启抵达幸福的模式
红岩岭的飞拉达
等你
掀开面具
奏起风景与勇气的交响
红岩岭的高空滑索
等你
打开长卷
握住句子与群山共鸣
红岩岭的悬河之镜
等你
翻动澧水
把万千碎玉拾进现实
红岩岭的石刻栈道

等你
卷起词语
踩出温柔的韵脚

晨光中
走在
红岩岭上的人
像趴在父亲脊背上的孩子
骄阳下
回头
对着影子
深深地鞠了一躬



一篙春水旧时光

□苏芳

我的家乡在澧水河畔，回家须经过安家洲的渡口。从跟随祖父母生活起，这个渡口便深深印在我的记忆里。远处有青山相对，近处是河水蜿蜒，天空与水面相映成趣，白云在两者之间悠然浮动。河面上，几条渡船在艄公的操控下往来穿梭，时而有水鸟轻点水面，荡开圈圈涟漪。河畔的垂柳探出柔软枝条，轻点粼粼波光；对岸的吊脚楼将立柱深深扎进河床，宛如守护渡口的卫士。待到夕阳西下，楼阁便镀上一层金色，屋顶炊烟袅袅，在暮色中晕染散开，勾勒出一幅水乡特有的温柔画卷。若是遇上蒙蒙细雨，更能体会“水际轻烟，沙边微雨”的宋词意境。

上世纪八十年代，这个简陋的渡口却是方圆十里最热闹的存在。它像一条脐带，连接着安家洲乃至河那边很多个村庄与集镇的生命线。没有显眼的标识，没有像样的码头，只有艄公与乡民们心照不宣的停泊点。每逢赶集日或节庆时分，渡口便沸腾起来。人们背着竹篓、挑着担子，在等候渡船的间隙交换着家长里短，无数悲欢故事就在这方寸之地上演。

渡船是清一色的木制平底船，大约能容十余人。船面分设几个露天舱位，中间还能横放一两副担子。船头支着油布帐篷，既是艄公的休憩所，也为乘客遮风挡雨。船舷边斜倚着丈余长的竹篙，船尾安着厚重的木桨。当艄公摇动船桨， 咯吱咯吱 的声响便伴着细密的水纹在河面漾开，像一首古老的歌谣。

有时渡船在对岸歇息，等船的人便会扯开嗓子喊一声：“喂船的，过渡哦！”

"不多时，戴着蓝色八角帽的艄公就会撑着船过来。他们脸庞黝黑，嘴角常叼着自卷的旱烟，立在船头如同移动的标杆。年轻人往往一个箭步跃上船板，胆小的则紧抓艄公的手臂，踩着颤巍巍的跳板小心翼翼挪步。老人孩子多半坐在船中央的隔板上，那里最是稳当。船资可以用粮食抵年票，零星的毛票也能打发。偶遇没带零钱的，艄公也会大度地摆摆手："算哒算哒！"

冬日里，船头总放着一个铁皮火笼，那是艄公闲暇时用来取暖的。记得小时候有回艄公逗我玩耍，倔脾气的我一脚踢翻了火笼，炭火在船板上乱滚。后来才懂得，在那些日复一日枯燥的摆渡时光里，逗弄孩童怕是他们为数不多的消遣吧。

渡口的四季各有风韵。春来时节，河水渐涨，村民们早早乘船赶集，船舱里堆满新买的农具和鸡苗，言语间都是对丰收的期盼。盛夏傍晚，浅滩变成天然浴场，大人孩子在水里嬉戏，将暑气与疲惫都交付清凉的河水。金秋时节，渡船吃水格外深，载满蜜桔的箩筐压得船帮几乎贴到水面，村民们用丰收的果实换回生活所需。隆冬腊月，河面船只稀少，唯余一叶孤舟系在岸边，倒真有几“野渡无人舟自横”的意境。

前些年，一座钢筋水泥桥横跨两岸，渡口终于完成了它的历史使命。那些摇晃的木船、悠长的唤渡声、船头溅起的浪花，都随着岁月渐渐淡去。如今站在桥头眺望，恍惚间又见祖父母坐在船舷，我在大人衣摆间嬉戏，艄公的八角帽在阳光下闪着微光。河水依旧潺潺，载着旧日时光，流向远方。

生命的随写

（组章）

□沈惠恒

是否

在这路遥马急的人间，我本想好好感受路，可迫于现实的无奈，却一直只是在赶路，来不及感受一路上的点点滴滴，就慌忙去往远方。错过了鸟儿的歌声，错过了的叮咚，花朵的芬芳，路人的笑靥，内心的呼唤

岁月不曾等我，我也匆忙地回应这时光；驻足在时光隧道里的另一个我，她好吗？来不及等她好好和我说话，我已奔赴天涯，她或许在风里呼唤过我无数次吧，可是风力太大，淹没了那声声嘶哑，我无法作答，亦从未用心作答。

或许，要等一个盛夏；又或许，要等一个闲暇，和自己的灵魂，与自己的心灵，邀自己的身体，好好说说心里话。这些年，跟着我，它们很委屈吧，每一次身体的疼痛，它们是生气了吗？这人间满是繁华，我总沉醉其中无法自拔。无暇顾及的时候，忘了问它们，除了无助，它们孤单吗？熬到夜深的时候，它们是不是很害怕我会倒下？

走过的路，吹过的风，淋过的雨，流过的泪，经历的事，那些焦躁不安的无能为力，那些加班的昼夜交替 它们都在陪着我经历，不离不弃。这一路走来，我从没好好的关心好，也未曾好好的爱过它们吧？遗憾吗，我不禁嘲笑自己，更多的是有恃无恐而已。

我自是知道凡事过犹不及。可欢喜的时候，我总来不及控制住这激动欣喜；悲伤的时候，我也免不了让自己低迷，动摇的时候，我总忽略血管的张压力，我从没考虑过它们到底愿不愿意。好多次，我哭得歇斯底里，可工作和生活中突然来的紧急，让我手忙脚乱地把眼角的泪拭去，硬生生把快要喷涌而出的难过强忍回去，然后假装快乐,笑脸嘻嘻,我完全忽略了它们的承受力。

很多人,总等 它们 都绝望不已,才后悔唏嘘.前后不搭的思绪是大脑疲倦了 健忘是精力耗尽了,疼痛的时候才后悔没有好好爱惜身体,无数次循环,直到将它们都彻底伤透,自己倒下去,再也没有爬起。

这一生,我们拥有很多很多,却很少很少用心珍惜.直到美好渐行渐远,直到身体欠债,直到爱人消失,直到 遗憾犹如蚂蚁噬心,在无数个时光流逝里,当初的一切再也回不去,才明白自己错过了一路的精彩,错失了一生的万里花开。

一岁一冬又一悟

阳光格外温暖，这样的天气，适合把人生路上的点点滴滴拿出来晒晒太阳。时间太久，故事发霉了吗？亦或在生命里继续生根，发芽，开花？

阳光明媚的日子，万物向阳，一切都那么明媚，纵使这寒冷的冬，萧条里也蕴

藏着无限希望。时间流逝，四季更迭，花枯了，叶黄了，它们告别了花枝，作别了树木。旋转，凋落，一步一回顾，把年岁里的种种回忆细数。

四季里，每一种花的一生都那么短暂，没有一朵花常开不败，可是每一朵花开都曾惊艳了岁月，芳香了时光，诠释了生命，它尽情地绽放过。

时光中，小树发新芽，老树每一岁都尽力把年轮的圈划下，这便是树留在世界的痕迹吧。每一圈都是它成长了一岁的密码，画不圆的树生，也如同人生，风华与枯荣，圆满或是遗憾，都只能交给时间去解答。

相信相信的力量

岁序更替,这一年遇见的人,遇见的事,都会成为生命里最温润柔和的遗珠.细数岁月的流沙,一粒一粒,年华落幕,落沙成岁月,描摹人世的烟火,终是悄然无声来到了年末,一路走来,感恩每一个 你。

这一年,听到了、听懂了、真的读懂了，走心入骨了影响我一生的诗歌,泰戈尔《用生命影响生命》,第一次明白 其义自现 ,读过很多次,却从未参透,顿悟了用生命影响生命 的力量。

这一年,有幸听了进入职场最受用的警告，受益终生的话，记在心里，融进血液里，伴随我一生，在工作中，也在生活中。

这一年，遇见的每一个人都很温暖，不会在记忆里斑驳，不用回忆，它像一部电影不停的放映。可感恩的太多太多。包容的人，心大了，事就小了；德厚了，也就不刻薄；心慈了，也就不凉薄。

家里老人常说： 人是三节草，不知哪节好。长辈常教导我，人生得意时别忘形，失意时别灰心，一颗善心给人生的全过程，一颗平常心面对人生最后的结果。

一直记得长辈们说的话。在乡间的小路上，在繁华的都市里，在难过沮丧时，在开心快乐时。顺境或逆境，那些教育一直影响着我，他们是朴实的农民，是爱我至深的铮铮男子汉，是疼我至极的柔肠妇女家。

善良是一粒种子，恶念也是。愿我们心里的善良向下扎根，向上生长。发自己的光就好，如果不能照亮别人，别吹灭别人的灯。

文字，有一种神秘的力量，用心，一个字足够震慑人心，洗礼灵魂，影响一生。仁、义、礼、智、信，生、离、死、别，贪、痴、慢、疑

我想我学过的每个字，遇到的每个人，经历的每件事，都像生命里的细胞，也像血液，是灵魂的载体，心灵的具象化，自我的镜中照 是生命里的另一个自己，是生活里的每一个自己，热爱且善待一切吧，用生命影响生命。