



□ 李田清

踏碎晨露

德国山城弗莱堡的春天，比老家来得要晚一些。清晨6点，薄雾轻笼，街边的路灯散发着柔和的光晕，空气中带着湿冷的寒气，混合着青草与露水的气息。

我套上薄外套，穿着那双磨得发白的运动鞋出门，开始了今天的晨跑。

今年4月初，我和老伴跨越重洋来到德国，探望在弗莱堡工作的女儿。尽管身在异国他乡，德语招牌与陌生的钟楼取代了熟悉的街景，但我依然保持着多年的习惯，每天清晨，迎着第一缕曙光晨跑。

这跑步的习惯，我已坚持了整整16年，从国内到国外，从年轻到现在，几乎未曾间断过。

说起跑步，这里面还有一段不为人知的故事缘由。

我是一名文字工作者，过去年蜷缩在办公室敲键盘，一坐就是一整天，平时也懒得运动，体重一路飙升到了80公斤。

更糟糕的是，当时我还患上了严重的腰椎间盘突出症，走路不到半小时，腰部就疼得直不起来，每次爬上5楼的家，都得扶着楼梯歇上两三次。

直到有次体检，拿到报告一看，满是向上的红箭头，诸多指标都不正常。医生一脸严肃地告诫我，要是再如此下去，身体会出大状况。

这话像一记重锤敲醒了我。第二天清晨，我穿上运动服，硬着头皮推开家门，迎着第一缕晨光，迈开了人生第一次跑步的脚步。

最初的日子着实难熬。没跑几步，就气喘吁吁，腰疼得厉害。

然而，随着时光的流逝，我的身体愈发轻盈，体能也在不知不觉中增强，越跑越远，里程不断刷

新。三个月后，我居然能围着从江老城跑一圈。

四季更迭，我在奔跑中与自然相拥。

春天，我跑过开满鲜花的小路，感受着万物复苏的活力；夏天，我跑过蒸腾暑气的街巷，挥洒着酣畅淋漓的汗水；秋天，我跑过铺满金叶的长街，聆听着簌簌作响的秋声；冬天，我跑过银装素裹的旷野，追逐着纷纷飘落的雪花。

这16年里，我始终坚守这份热爱，风雨无阻。

当细雨轻垂时，我披着朦胧雨幕向前；当白雪纷扬时，我踏着松软的积雪奔跑。唯有下大雨、上夜班睡觉太晚和头晚醉酒时，我才会短暂停歇，稍作休整。

跑步为我注入了生命活力。十多年来，我几乎没有生过病，就连寻常的感冒发烧，也成了难得一见的“稀客”。而且，随着体重从80公斤降到70公斤，以前的牛仔褲穿上居然合身了，人瘦了，腰上的肉却紧实了。

最神奇的是，折磨我多年的腰椎间盘突出，不知不觉就好了。

你说，这跑步健身是不是比吃药还管用？

今年清明，我回小城从江扫墓，不小心手被镰刀划了道口子，鲜血直流。去医院处理，大夫给缝了三针。缴费时，侄儿帮我刷医保卡，看到账户里5万多元的余额，惊讶得合不拢嘴：“叔，我们的医保卡月见底，你咋存下这么多？”

看着医保卡账单，我心里豁然开朗。原来这些年风雨无阻的晨跑，就是在给自己的健康开“活期存折”！每天流的汗、跑的路，都成了一笔笔“健康存款”。日积月累下，竟悄无声息存下了这么厚实的“老本”。

还有一件事，至今我都觉得不可思议。

坪中央的图案构筑呈日晕状，在浅浅的阳光下，仿佛一只蜘蛛正在织网。

这一只词语叫“萨天巴”的小蜘蛛，成了侗族同胞灵魂的庇护。如果有兴趣再探究一下，你会发现更有趣的现象，太阳在侗语也叫“萨天巴”，这只蜘蛛也许是巧合，有着和太阳一样的名字，像我们生命中的某些暗喻。仰望鼓楼，木柱上的对联，历经无数风雨之后已经变色，鼓楼旁边有一只猎狗安静地躺着，阳光照在它身上，悠闲自乐，这在黔东南的村落随处可见。

人无信不立，讲究信誉也是在强调契约精神。以前讲“款”（侗族民间的村规民约）在鼓楼里，现在村里大事小事都在鼓楼里商议。大家共同推动文旅融合，培育传统手工艺企业，带动村民就业创业。鼓楼里，正焕发乡村全面振兴的活力。

侗族人历来重视信誉，款约制度是侗族社会的“古老宪法”，涵盖了生产、生活、婚姻、财产等各方面。远古时候，官方对侗族地区的管理薄弱，但侗族人民自觉遵守社会秩序，特别讲信誉。我在肇兴侗寨采风那天晚上，村民团在信团鼓楼下开会，我特意翻看了他们的《肇兴鼓楼公约》，里面列有诸如“严禁核心区建房数量”“严查乱排污水”“严禁出现超限经营”“严禁在寨内销售生鲜产品”“严禁违规乱养禽类和狗”“严禁欺客宰客行为”……这种“款”制度，“信”贯穿侗族人一生。如果违反规定的村民会受到相应的惩罚，轻则赔礼道歉、罚款，最严重时犯错之人会被逐出村寨，成为村里的“黑户”。

鼓楼榫卯咬合、严丝合缝，凝聚着古代建筑的营造智慧，如今焕发出新的光彩。2008年，侗族木构建筑营造技艺被列入第二批国家级非物质文化遗产名录。

五座鼓楼，在群山映照之下，像慈祥的老人在默默守候着侗寨的安祥。鼓楼作为宝塔式的高层建筑，其顶端的木鼓如同古老的“广播”，一旦敲响，声音远播，清晰可闻，成为传递信息的重要工具。鼓楼也是侗族文化传承的重要集散地，老年人在这里教歌，成年人唱歌，小孩听歌学歌，村民们也会时常到鼓楼里聊天、交流。

鼓楼下，除了议事、传承文化之外，还是谈恋爱的场所，肇兴侗寨妇女主任陆艳玉就是在鼓楼里与她爱人相识、相爱，他们的婚礼就在鼓楼坪上办的。这位爱笑的姑娘告诉我，结婚十五年，她俩在闲暇时会到鼓楼里坐一会、聊一下，重温爱情的甜蜜。

现在，陆艳玉是侗族大歌非遗传承人，担任肇兴村布谷催春侗歌队队长，带领着近35名队员，让这些业余的歌手们，白天在家干活，晚上在鼓楼下唱歌，实现创收。她告诉我，一年下来，可以收入3万多元。“能照顾家老人和小孩，哪个还外出打工？”陆艳玉坦言：“我们对侗族大歌的热爱发自内心，无论唱得好坏，我们都乐于歌唱。村寨的每一个角落，甚至山间，都是我们的舞台。”

肇兴侗寨距贵广高铁从江站仅5公里，黎平机场和厦蓉高速公路、三黎高速公路等快速连通景区……现在的肇兴，正利用“泛珠三角四小时经济圈”“黔中三小时经济圈”辐射区域优势，围绕“小而精、小而美、小而富、小而特”建设思路，把村民的耕地等自然资源，鼓楼、戏台等公共文化资源，以及村民的自有民居、掌握的文化传承技艺等等，均通过管理建账，作为资源入股，整个景区与村民形成了利益共同体。通过以丰富的民族文化资源“非遗+”为切入点，对核心景区周边进行功能定位，因地制宜发展民族文化、生态康养、农业观光等产业，蓝靛种植、侗布生产、织染绣等十多个产业示范基地应运而生。

鼓楼下，声声嘱托忘不了。隔壁的榕江“村超”火爆出圈，更是带动了肇兴侗寨的乡村旅游。肇兴侗寨推出“看‘村超’，逛侗寨，听大歌”侗寨主题旅游线路，引流“村超”游客到肇兴侗寨体验旅游。从田野吹来的风，吹破了古老侗寨无数流年往事、沧海桑田……肇兴侗寨在变与不变中呈现着它的无穷魅力。

文艺副刊

2025年5月29日 星期日

责任编辑:杨玉婷 校检:王 忠 E-mail:qdnrbfk@163.com

5版

跑到蒂蒂湖畔，粼粼波光在阳光下起舞，仿佛又看见了老家金泉湖的影子。这边的湖光，那边的水色，景致各有千秋。

德国人特别喜欢运动，尤其是跑步和骑自行车。街道上随处可见骑行的人，还有专门的自行车道。刚开始我不知道，有一次误走了自行车道，后面的骑手不仅没按铃催促，还耐心地减速避让。女儿知道后，提醒我：“爸，那是自行车专用道，可不能随便占道。”后来我才知道，在德国，自行车道就像机动车道一样重要，是专门为骑行者设计的。

这里的人们都很有礼貌，每次遇到其他晨跑的人，他们都会微笑着打招呼，说一声“Guten Morgen”（早上好）。有时候，我还会和他们聊上几句，虽然语言不太流利，但笑容和热情是最好的沟通方式。

前些天，去意大利、西班牙、葡萄牙等国旅游时，我也保持着这一习惯。

每一次奔跑，都让我离一座城市的灵魂更近一步。

在米兰的古街道上奔跑，仿佛能触摸到历史的脉搏，聆听文艺复兴的低吟；在巴塞罗那的海边奔跑，仿佛能拥抱自由的海风，感受高迪建筑的奇幻韵律；在法鲁的小巷里奔跑，仿佛能邂逅岁月的故事，品味葡萄牙古城的浪漫遗韵。

其实，在国内我就养成了“用脚步丈量城市”的习惯，用跑步的方式探索陌生的城市，朋友们都说我是“跑遍全国，现在还跑出了国门”。

我也喜欢在朋友圈分享跑步时的所见所闻，有人问我：“天天晒跑步，不觉得腻吗？”我笑着回答：“我晒跑步，总比日晒美食‘拉仇恨’强吧！”

此刻，太阳已完全升起，金色的阳光洒在弗莱堡大教堂的塔尖上。

我拍了拍运动鞋上的露水，往家的方向跑，晨风掀起衣角，带着面包店的香气飘来。女儿应该已经煮好咖啡，等着听我讲今早遇见的风景——而我知道，明天的晨光里，还有新的路，在等着我的脚步。

我愿让这双奔跑的脚步，继续踏碎晨露，拥抱每一个崭新的黎明。

咏小满

江南小满天，节序焕新篇。
紫燕衔泥紧，蝴蝶叙语甜。
耕夫千粒汗，稻作一方田。
但愿粮丰廉，农家乃笑颜。

□ 陈雪村

失约的麦田

我早已成熟透
春天到我家做过客
夏天来了
我又一次领略到日光浴的温馨
我知道
成熟是我最庄严的节日
冬天以后
我更需要阳光
你为何不来收割我

那一次分手的车站
用红绿灯告诉过你
在你即将动身去南方的时候
我是家乡土岗上的一串红葡萄
已经熟透
呈现多梦的日子
许多牛羊经过
我以归人的目光询问他们
可曾在某个城市见到您
他们奇怪的念头让我心悸
每时每刻，我都渴望皈依
正如孤独的枕头
被弃于街角

去年冬天，在土岗上的背风处
我们用冻红的手指
埋下几粒等待的种子
如今整个村庄都在议论
那片疯长的麦浪
你迟迟不来
我已在穗尖上
结满锋利的倒钩

我很惧怕黑夜
我很担忧冬天没有阳光
那成片待丰收的麦田
早已生长在大街小巷

□ 刘刚

端午吟（外一首）

菖蒲摇曳夏风凉，
艾草倚门气韵扬。
炉火熊熊人接运，
炊烟袅袅粽飘香。
雄黄酒洒深更醉，
壮鼓惊天秀水长。
又是一年端午至，
普天同庆祈安康。

思屈原

艾草盈盈忆古贤，
悠悠汨罗壮碧川。
苍天有泪为谁泣，
屈子流芳千万年。

诣，令人由衷钦佩，仿佛跨越时空与古人达成了一场心灵的共鸣。

据《从江县志》记载，龙王潭瀑布总高68米，分为三级，错落有致。第一级高36米，宽20米；第二级高16米，宽30米；第三级高16米，宽34米。每级瀑布跌落之处，均有深潭承接。第一级瀑布底端的深潭尤为壮观，面积达1000平方米，平均水深6米，最深处宽可达27米。此地对于当地的侗族人民而言，意义非凡。

龙王潭瀑布，它绝不仅仅是一处供人观赏的自然景观，更是侗族人民世代崇敬的圣地。它默默伫立，见证了侗族人民在岁月长河中的辛勤耕耘与非凡智慧，承载着他们对生活的美好期许与笃定信仰。置身于瀑布之下，仰望着那从天而降的水流，我深切地感受到了大自然的磅礴伟力，以及人类在自然面前的渺小与微不足道，内心油然而生一股要珍惜眼前每一处美好、尊重自然的强烈情感。

当拍摄圆满结束，我寻得瀑布旁一块平坦的石头，悠然坐下，静静沉浸于这片绝美之景。回溯整个拍摄历程，那为之付出的诸多心血、洒下的无数汗水，都在此刻化作了满心的充实与满足。我感恩于那些在我拍摄过程中伸出援手的人们，是他们的热心帮助，让我有机会目睹如此震撼人心的风景，更有幸用相机将这稍纵即逝的美好瞬间定格为永恒。

夕阳渐渐西沉，余晖为龙王潭瀑布披上了一层金色的薄纱，增添了几分静谧与祥和。我恋恋不舍地背起相机包，沿着蜿蜒小径缓缓上行。不时回望，龙王潭瀑布仍矗立于山间，它的壮美、它的神秘、它的灵动，已然深深烙印在我的心底，成为我生命中一段无比珍贵、永不磨灭的记忆。



□ 吴德军

龙王潭瀑布游记

2023年的一个秋日，在往洞镇人大原主席丁邦明先生的热心引领下，我怀揣着满心的热忱，踏上了魂牵梦萦的龙王潭瀑布胜境。彼时，连绵不绝的秋雨恰似大自然的魔水手，将瀑布推向了丰水的巅峰。那河水仿佛脱缰的野马，自峭壁之巅呼啸而下，发出震耳欲聋的轰鸣，其声回荡于山谷之间，余音袅袅，令人顿感大自然的磅礴之力与无尽威严，景象之壮美令人窒息。

我身背沉重的相机包，沿着山间狭窄崎岖的羊肠小道步向前。小道弯弯曲曲，似一条飘带在山间肆意舒展。尽管背负重物，但我步伐稳健，内心深处有一股坚定的信念在支撑，深知前方有一场无与伦比的视觉盛宴静候多时。

终于，龙王潭瀑布那震撼人心的身姿映入眼帘。瀑布恰似银河决堤，汹涌澎湃地倾泻而下，狠狠撞击在嶙峋的岩石之上，瞬间水花四溅，那飞溅的水花如同烟霞漫卷、薄雾弥漫、细尘纷飞，交织出一幅梦幻般的画卷。水雾在空气中肆意弥散，轻柔地拂过脸颊，带来丝丝清凉与沁人心脾的舒爽。阳光恰好好处地穿透云层，洒落在瀑布之上，刹那间，一道绚丽的彩虹凌空而现，横跨于瀑布之前，宛如大自然馈赠的无价珍宝，为这壮美之景增添了了几分灵动与神秘。

迫不及待地取出相机，我全身心地投入拍摄之中。我小心翼翼地调整着焦距与光圈，目光在取景框内外反复探寻，只为寻得那