

走进大沙河

冯文波

从汉滨区张滩镇大桥下的东侧起始，迎着黄洋河的流水，经过3公里的探索之旅，抵达了张滩镇东沟村的大沙河。这条河流源自坝河镇寺姑村伏羲山下的马坡垭，沿着沙河汇入汉江的重要支流黄洋河。

在东沟青山的庇护下，一条名为大沙河的溪流蜿蜒流淌。它宛如大自然不经意间遗留的一根翠绿丝带，在村庄的脊梁上轻轻绕过，悠然自得地流向黄洋河。它不仅是东沟的标志，更是这片土地的生命线，诉说着岁月的故事。

沿着河岸行进，山色青翠欲滴，河水曲折蜿蜒。河水绿得仿佛能洗涤心灵，让人沉醉其中。河畔的柳树院子及沙河沿线，散落着五六十户人家，他们的房屋错落有致、依山傍水，显得古朴而宁静。百余亩的良田在暖阳的普照下闪烁着希望的光芒。

河的右岸是连绵起伏的山峦，一直延伸到县河镇。河水宽窄不一，最宽处约有10米，最窄处也不过3米。两岸的竹柳杉松相互映衬，茶园和庄稼地与小径相连，构成了一幅美丽的田园画卷。整洁的水泥路在河岸边蜿蜒伸展，它的尽头是山势崎岖的山峰。

春日里，大沙河两岸万物复苏。嫩绿的柳丝轻拂水面，仿佛是大自然最温柔的笔触。桃花在春风中欢笑，杏花在枝头闹春，花香与水汽交织在一起，令人陶醉。勤劳的人们已经开始新一年的忙碌，他们与大自然和谐共生，共同创造着这片土地的美好未来。在乡村的晨曦中，鸡鸣声与潺潺的流水声交织成一首宁静而独特的晨曲。水中的鱼儿自由自在地游弋，仿佛在这份宁静与自由中找到了乐土。

夏季，大沙河成为孩子们的避暑天堂。河水清澈得可见河底的每一颗石头，他们或是在河边尽情嬉戏，或是勇敢地跳入浅水中，溅起欢快的水花。岸边，整齐排列的香菇大棚是东沟人智

慧的象征。菌棒上，香菇如伞盖般展开，散发出淡淡的清香。

秋风中，东沟的丰收季节带来了更多的喜悦。农家院外，土鸡在林下自由觅食；鱼塘边，渔民收获着辛勤劳动的果实，鱼虾在清水中欢快地跳跃。同时，香菇产业也稳稳地迎来了丰收的季节，一袋袋鲜、干香菇被运往各地，带着东沟的味道走向更广阔的市场。

到了冬季，大沙河默默展示着静谧的魅力。尽管天气寒冷，东沟却因文旅融合的推进而焕发新活力。古朴的民居，特色的农家乐以及丰富的文化活动吸引着游客们体验乡村的慢生活。在这里，他们可以感受大自然的魔力，也可以在农家民宿中享受美食、品茗谈心，体验世外桃源般的乐趣。

东沟村的发展正如大沙河般充满生机。近年来，村里采取长短、点线面的发展策略，积极发展养鸡、养猪、养羊、养鱼、养虾、养蜂等特色养殖业以及蔬菜、金银花种植等特色产业。通过资产收益、灵活务工、入股经营等机制，东沟村带动了农户增收致富。

在村委会旁，14组的徐胜康经营着一家规模稍大的土蜂养殖场，他精心照料着超过130箱的蜜蜂，年产值高达30多万元。这一成就不仅为他自己带来了丰厚的收益，还为村里的村民带来了稳定收入。徐胜康回忆起与蜜蜂的缘分，那还要追溯到2011年的春天。当时的一个清晨，2只“侦查”蜂开始在他家的房前屋后盘旋。他注意到这些小生命后，便用容器小心翼翼地将它们扣留了下来。5分钟后，它们的家族成员如潮水般涌来，形成了一支庞大的队伍。他灵机一动，以一种独特的方式将它们引入了自家的蜂桶中，从此开启了他的养蜂事业。从最初的一桶蜜蜂开始，徐胜康凭借着对养蜂技术的不断学习和摸索，逐渐将蜜蜂数量发展到了上百

箱。他的蜜蜂成为村里的一道亮丽风景线。他的成功不仅为自家带来了丰厚的收益，还为村民创造了就业机会，帮助7户家庭实现了脱贫致富的梦想。

在大沙河畔，坐落着一片生机勃勃的“菇满园”香菇种植基地。这里40余个种植大棚内，香菇长得正盛，每一处都弥漫着生命的活力。环绕着这片种植基地的，有48座养菌大棚，它们宛如忠诚的卫士，默默守护着里面的10万根菌棒。这些菌棒在负责人王仁兵精心照料下，正以惊人的速度生长着。农历八月，当这些菌棒被安置在特定的架子上时，它们将在不久后的中秋节至次年的清明前后陆续上市，为市场带来满满的丰收喜悦。

位于村内18组的“沁园坊”养鸡场，则是另一番热闹景象。上万只鸡苗、仔鸡、成年鸡在这里欢腾跳跃，叽叽喳喳，充满了生活的气息。负责人王仁林不仅走上了致富的道路，还带动了10余户村民一起务工增收。如今，“沁园坊”养鸡场已发展成拥有5个鸡棚，共计10万余只鸡的规模。对于未来，王仁林充满信心，有着清晰的思路。他计划采用循环农业的模式，用鸡产的天然有机肥做肥料，种植果树、蔬菜。他还打算流转附近的林地，进行林下养殖；加盟有意愿的农户放养一部分跑山鸡，加快变现增值，以拓宽更大的市场，促进稳步增收，助力乡村振兴。

东沟大沙河，这条见证了岁月变迁的小河，如今正以它独有的方式，讲述着一个关于勤劳、创新、和谐与美丽的乡村故事。在这里，养鸡、养猪、养蜂、养鱼和养虾与香菇产业相得益彰，文旅融合让古老村落焕发新生，和美丽乡村的愿景正一步步变为现实。大沙河，不仅是自然的馈赠，更是东沟人心中的一份骄傲，它静静地流淌，流向更加灿烂的明天。

幸福的笑容。孩子们背着书包，蹦蹦跳跳地走在上学的路上，不时地回头和小伙伴嬉戏打闹，清脆的笑声在空气中回荡。

午后，阳光变得炽热，人们纷纷躲进屋内避暑。然而街头巷尾依然热闹非凡。广场上老人们坐在树荫下，摇着蒲扇，下着象棋，谈论着过往的岁月和生活的趣事。年轻的妈妈们带着孩子在拱桥的座椅上休息片刻，孩子们好奇地东张西望，不时发出啾啾声。桥的廊道上，人们闲坐在长椅上，看着四周满眼苍绿，静听河水静流，任凉风拂过脸颊，享受着夏天的清凉。街边的店铺也热闹起来，各种商品琳琅满目，吸引着顾客的目光。一辆辆小汽车有序地停在街边，小贩们热情地招呼着，顾客们则仔细地挑选着心仪的商品，讨价还价声此起彼伏，充满了生活的烟火气。

傍晚时分，夕阳的余晖洒在长安河上，河水被染成了橙红色，波光粼粼，如梦如幻。人们纷纷来到河边，有的顺着步道开始休闲散步，有的在河边戏水、纳凉，享受着这浪漫的时光；老人们则带着孙辈，坐在河边的石凳上，欣赏着河景。滨河公园的广场上，音乐声响起，人们随着音乐的节奏跳起了欢快的广场舞，舞姿翩翩，笑容满面，展现出山城人民对生活的热爱和对美好的追求。

夜幕降临，华灯初上，宁陕县城变得更加璀璨夺目。街道两旁的路灯亮起，三皇街两边树上的灯带也格外引人注目，如同繁星点点，吸引着人们驻足打卡，也照亮了人们的回家路。街边的夜市也开始热闹起来，各种小吃摊、烧烤摊散发出诱人的香味，吸引着人们前来品尝。人们围坐在小桌旁，举杯畅饮，谈笑风生，尽情享受这美好的夏夜时光。

这便是宁陕县城的夏天，一个充满生机与活力的季节。山的翠绿、河的灵动、街的热闹，共同勾勒出一幅山城人民美好生活的画卷。在这里，人们享受着自然的馈赠，感受着生活的美好，用勤劳和智慧书写着属于自己的幸福篇章。



夏日宁陕 杨宁 摄

山城之夏

姜方平

夏日的阳光如同金色的织女，将宁陕县城的山川河谷织成一幅绚丽的画卷。

宁陕县城四周的山峦，此刻正披着翠绿的盛装，热情地迎接这盛夏的洗礼。山林间，树枝繁茂，层层叠叠的绿意像是大自然精心调配的颜料，从深绿到浅绿，从墨绿到嫩绿，交织出一片生机勃勃的天地。阳光透过树叶的缝隙，洒下斑驳的光影，像是给大地铺上了一层金色的碎钻。微风拂过，树叶沙沙作响，仿佛在低声吟唱着夏日的赞歌。

长安河穿城而过，宛如一条灵动的玉带，将宁陕县城紧紧环绕。河水在夏日的照耀下波光粼粼，闪烁着耀眼的光芒。河水清澈见底，河底

的鹅卵石在水流的冲刷下圆润光滑，偶尔还能看到小鱼在水中欢快地穿梭嬉戏。拦河坝将河水蓄积成人工湖，湖上人字桥连接两岸。微风轻拂着水面，泛起层层涟漪。快完工的人行步道工地上，没有机器轰鸣声，只有三三两两的工人在收拾残砖碎石，一条崭新的步道沿河而建，在工人的打磨下呈现新姿。

长安街上，生活气息浓郁而热烈。清晨，当第一缕阳光洒在街道上，人们便开始了新一天的生活。里街的早点摊热闹起来，热气腾腾的包子、油条、豆浆散发出诱人的香味，吸引着过往的行人。人们三三两两地围坐在小桌旁，一边享受着美味的早餐，一边闲聊家常，脸上洋溢着

道南段驿站遗址尽情感受历史的魅力。子午古道是秦汉时期京畿通往汉中郡的官道，开通于战国时期。北端在今西安市长安区境内，因北端为汉朝直南直北的汉直道，且入山口为秦岭的子午谷，故而得名。

子午古道的栈桥遗迹依旧坚韧地存在于河畔石壁之上，它们像是时间的守望者，默默记录着过往的繁华与落寞。那些寨堡的护墙与宋砖明瓦交相辉映，它们虽已斑驳，却依旧诉说着一个关于坚韧与守护的故事。

近年来，随着旅游业的蓬勃发展，一方面，文旅部门积极组织力量深入各遗址点进行细致考察，与当地政府携手，对遗址周边的无关建筑、生活垃圾进行了全面清理。同时，加大巡查保护经费的投入，强化日常巡查与隐患排查，联合开展文物保护法律法规的宣传教育，并建立了长效的巡查保护机制，为子午道及辖区其他文化遗址的保护工作奠定了坚实的基础。设立了界碑、标志碑、公示公告栏及宣传栏，让每一位到访者都能深刻感受到这份厚重的历史文化底蕴。另一方面，围绕子午古道开展了一系列特色旅游活

探访子午古道

周明丽



子午古道遗址



镇坪县城

6月清晨，沿着镇坪县曾家镇街道散步，太阳跃出山顶，阳光洒在身上，和煦而温暖。站在小镇西桥头的护栏边环望四周，尽显苍翠，正如宋代郭熙的诗句“春山澹冶而如笑，夏山苍翠而如滴。”

山风拂面而来，温柔之中夹杂着洋槐花的清香，令人心旷神怡。景观道边的香樟树已亭亭如盖，阳光透过树影，落下一地斑驳。柳柳的枝条随风轻曳，将残余的柳絮轻抛入河。鸟儿在林间婉转着歌喉，似在欢庆每天如期而至的晨光。西桥头的月季园里，红、黄、粉、白等各色月季争相怒放，尽情展现着春夏应有的模样。

小镇数百年来就藏在陕鄂渝交界的大巴山褶皱里，显得毫不起眼，但在纵横交错的大巴山里却是难得一见的山间盆地。群山环回叠翠，河流潺潺而过，周边有超过85%森林覆盖率的化龙山国家级自然保护区、飞渡峡景区的加持，更是一个不折不扣的天然氧吧。据传其得名于清代，因曾姓家族在此聚居开垦，形成集市而得名“曾家”。又传明末清初“湖广填陕西”移民大潮中，曾姓家族从湖北、湖南等地迁入陕南山区，在此定居垦荒而得名。

小镇西高东低，四面环山，洪石河从中穿过，一分为二将其割裂开来，河水潺潺流动，自西南往东北蜿蜒而去，一如时光一去不返。两座石桥架在河流的东西两端，两桥相距约七八百米，方便镇南北的行人与车辆通行。南面镇子的街道狭长，东西长约2公里，对向而居的两三层民房显得整齐划一。他们或经营民宿，或经营商超，或经营饭店，或经营客运，或经营特产等等不一而足。

北面的山脚下是移民搬迁安居工程的和顺家园小区，黛瓦白墙，在绿树红花的掩映下，显得干净整洁。镇政府、派出所、镇医院等自西向东沿着山势一字排开，错落有致。小区的休闲广场上，法治文化长廊、百姓大舞台、休闲健身园等融入了更多的现代元素。沿着河道边的人行道转至东桥，一路上，行人和车辆在晨曦中有序行进，广场上晨练者在悠悠的乐曲中怡然自得。东桥的两端，村民自种的无公害蔬菜在晨光下还滴着露珠便已经出现在街头，鲜肉鲜蛋无一不刺激着人们的购买欲，没有叫卖声，需者自购，尽显自然。

小镇的人们好客，曾家高速出口和政府广场上的“曾家是我”标语即可见一斑。工作关系，走村入户之中，村民的房屋皆是沿山路、河道而建，忽而鳞次栉比，高低搭配得当，待转过几道弯，却又星罗棋布，散落在茶园边、梯田旁或林地中。每每路过，他们都会操着浓重的乡音打招呼：“坐一下嘛！”“喝杯水嘛！”，真让人暖心！

平日里镇上的商户们各自在店内品着当地的春茶，静待顾客，独守一份宁静，要么会在店门口三五相聚，与他人共享短暂的愉悦。小镇上的人们喜欢这种恬静悠闲的生活。

小镇，在光阴交替中自有韵律，好像时光故意在这里放轻了脚步，唯恐惊扰了这份亘古的宁静。

迷彩时光 夏令营

提升自理能力、提升凝聚力、提升独立能力
培养团队精神、培养良好习惯、培养学会感恩
[孩子蜕变·从这一刻开始]

2025“迷彩时光”军事夏令营七天六夜实施计划	
日期	内容
第一天	早晨：迷彩少年集结：登车出发营地、入住营地，开启军旅生活。
第二天	上午：军事基础素养训练、 下午：素养训练养成课。 晚上：大比拼：报告魔王、表彰兵王
第三天	上午：真人CS实战实景对抗；军事射击/军事动作/讲解与教学实地体验。 下午：迷彩少年最强挑战：数字华容道。 晚上：军事基础军事教学：拳术动作教学、表彰兵王
第四天	上午：体能训练大比武：野外拉练。 下午：环绕迷彩少年才艺展示创意大赛。 晚上：树立榜样，感恩父母主题：写给父母的一封信。表彰兵王
第五天	上午：团队（自律、自强、自信）大比武：团队趣味小游戏、 下午：魔鬼训练、泡沫之夏，集体洗衣服。 晚上：团队手语教学《感恩得人心》，表彰兵王
第六天	上午：军事枪械讲解与实操：激光打靶。 下午：迷彩少年快乐温泉游泳及游泳知识讲座，集体洗衣服、野外生存体验。 晚上：迷彩时光主题生日晚会。表彰兵王
第七天	上午：个人物品整理、复训及彩排。 下午：结业仪式、训练成果汇报表演、亲子励志感恩教育，颁发兵王证书及纪念品、合影留念。

7天勇者 历练营 [适合6-12岁;0门槛对新兵十分友好]

第一期:6月29日-7月05日 第二期:7月02日-7月08日
第三期:7月06日-7月12日 第四期:7月13日-7月19日
第五期:7月20日-7月26日 第六期:7月27日-8月02日
第七期:8月03日-8月09日 第八期:8月10日-8月16日
第九期:8月17日-8月23日 第十期:8月19日-8月25日

1980 RMB 安康起止

西安市迷彩时光素质拓展训练营
地址：陕西省西安市长安区
西北大学现代学院院内

李老师：18091587823
沈老师：13227843399
刘老师：18509243206

让我们一起培养面向未来的孩子吧！