

镜 前 鸳 鸯

杨继斌



河滩上的鸳鸯

周末，我照例在河边拍朱鹮，偶遇一起打羽毛球的好友杨林。“摄影家，我们院子后面河里有一群鸳鸯，好看得很，你不去拍几张美照。”他打趣地说道。“宁陕有鸳鸯？”我当时既惊讶又激动。

第二天我如约而至来到位于宁陕县城关镇朱家嘴村长安河段，这里距县城大约 3 公里。河道较宽，水流缓慢，沙洲、柳树以及遍布的鹅卵石，让河道形成一个个浑然天成的小水潭。沙滩上鸟和人的脚印清晰可见，美丽的河道碧波荡漾，山水林滩相映成趣，尽显大自然的壮观与静美。也许是阴天的缘故，我并没有在这里看到心心念念的鸳鸯，只好拍了朱鹮和苍鹭自娱自乐。在回去的路上，遇到拍鸟的老熟人刘大哥，他得知我想去拍鸳鸯时，便自告奋勇地给我当起了老师。他一边翻看相机里鸳鸯的照片，一边说最好是晴天的中午去，那时光线好，水温高，是鸳鸯觅食、嬉戏和小憩的时候，也是抓拍的最佳时机。当我看到那无比美丽的鸳鸯照片时，

秦 岭 深 处 觅 清 凉

魏小玲

在盛夏的酷热里，城市像被放进了巨大的蒸笼，炽热的气流肆意翻涌，让人无处可逃。此时，我怀揣着对清凉的渴望，一头扎进了秦岭的怀抱，奔赴那片藏在深山之中的清凉秘境——宁陕县。

踏入悠然山，仿佛走进了一个与世隔绝的清凉世界。这里森林覆盖率极高，满目皆是郁郁葱葱的树木，像是大自然精心搭建的绿色穹顶，将炽热的阳光过滤成一片片斑驳的光影，洒落在蜿蜒的小径上。

沿着小径漫步，脚下是松软的落叶，踩上去发出细微的沙沙声，像是大地在轻声诉说着岁月的故事。路旁的溪流潺潺流淌，清澈见底，水底的石头和水草清晰可见。我忍不住蹲下身子，将手伸进溪水中，那清凉的触感瞬间传遍全身，驱散了身上的燥热。溪水在指尖流淌，带着山林的灵气，仿佛在与我进行一场亲密的对话。

悠然山的湖泊宛如一颗颗璀璨的明珠，镶嵌在这片绿色的世界里。湖水碧绿如玉，平静得没有一丝波澜。坐在湖边的长椅上，微风轻轻拂过，带来湖水的湿润和森林的芬芳。远处的山峦在云雾中若隐若现，像是一幅淡雅的水墨画。偶尔有几只水鸟掠过湖面，激起一圈圈涟漪，打破了湖面的宁静，却又增添了几分灵动之美。在这里，时间仿佛放慢了脚步，让人可以尽情地享受这份宁静与清凉。

如果说悠然山是一首静谧的诗，那么筒车湾漂流就是一场激情四溢的狂欢。当我穿上救生衣，登上漂流艇，一场与清凉的亲密接触就此拉开帷幕。

漂流河道蜿蜒曲折，水流时而平缓，时而湍急。在平缓的水段，我们可以悠闲地欣赏两岸的风景，青山绿水相伴，岸边的树木郁郁葱葱，偶尔还能看到一些不知名的野花在微风中摇曳生姿。阳光透过树叶的缝隙洒在水面上，波光粼粼，美不胜收。

然而，当漂流艇进入湍急的水段时，整个世界都变得疯狂起来。水流奔腾而下，激起层层白色的浪花，将漂流艇抛上抛下。我们紧紧地抓住把手，大声尖叫着，感受着速度与激情的碰撞。清凉的水花不断地打在脸上，身上，让人瞬间清醒过来，所有的疲惫和燥热都被抛到了九霄云外。在激流中穿梭，仿佛置身于一场惊险刺激的冒险之中，每一个转弯、每一个落差都让人心跳加速，却又欲罢不能。

当漂流结束，我浑身湿透地走上岸，虽然身体有些疲惫，但心中却充满了快乐和满足。这场漂流之旅，不仅让我体验到了清凉的刺激，更让我释放了生活中的压力，找回了那份久违的快乐。

上坝河国家森林公园是秦岭深处的一座天然氧吧，这里空气清新，富含负氧离子，每一口呼吸都像是在给身体进行一次深度的清洁和滋养。

走进公园，高大的树木遮天蔽日，形成一片片清凉的树荫。阳光透过树叶的缝隙洒下，形成一道道金色的光束。沿着林间小道前行，可以听到鸟儿的歌声和虫儿的鸣叫声，它们交织在一起，构成了一曲美妙的自然交响乐。

公园内的溪流纵横交错，溪水清澈见底，在石头间流淌，发出悦耳的声响。我顺着溪流漫步，不时可以看到一些小鱼小虾在水中游来游去，它们自由自在，无忧无虑。找一处平坦的石头坐下，将双脚浸入溪水中，感受着溪水的清凉从脚底传遍全身。闭上眼睛，静静地聆听着大自然的声音，心中的烦恼和疲惫都渐渐消散。

在上坝河国家森林公园，还可以进行各种户外活动。徒步穿越森林，感受大自然的神奇与美丽；在溪边露营，仰望星空，感受宇宙的浩瀚与神秘。在这里，你可以与大自然亲密接触，忘却一切烦恼，尽情享受这份清凉与宁静。

悠然山的静谧、筒车湾漂流的激情、上坝河国家森林公园的清新，让我在这个夏天感受到了无尽的清凉和欢乐。

当夕阳的余晖洒在秦岭的山峦上，我怀着不舍的心情踏上了归途。

心里更加激动了，暗下决心一定要亲自拍到它们。

功夫不负有心人。在一个早晨经过近 2 小时守候，终于在大石之间的小水潭里发现了游憩的鸳鸯。初见的震撼使我呼吸凝滞，悄悄地向它们靠近，40 米左右时我拍了几张，感觉效果不理想，于是我又向它们靠近，距它们约 30 米时 4 只鸳鸯倏地顺河而飞，留下自己懊恼地站在原地不知所措。接下来几天我都没有发现它们的踪迹。

又是一个晴空万里的周末，我一如既往地来到了这里，水草上的晨露还未完全散去，河边碎石轻吻着流动的柔波，小鸟在柳树枝上轻盈地跳跃歌唱。由于鸳鸯体积较小，它们习惯穿梭游弋在石头之间的浅滩里，而石头被水浸泡的颜色和鸳鸯的羽毛非常相似，如果它们静止不动很难发现它们。经过镜头拉、伸、推、移，在一个较大的水潭里又发现了它们。这一次我汲取了上次心急的教训，走走停停慢慢靠近。在距它们 20 米左

藤 茶 飘 香 青 春 村

王庭德

夏日，热辣的阳光洒在大地上，我随陕西散文学会安康分会一行，再次踏上了岚皋县堰门镇青春村的土地，走进那片充满希望的藤茶园。

这已经是我第三次来到这里，而这里的藤茶，也迎来了陆续上市的第六个年头，它填补了安康市乃至周边地区保健茶、长寿茶的空白，如今已跨越千山万水，远销北京、上海、山西、浙江等地，在广阔的市场上面出了属于自己的一片天地。

时光回溯到 2020 年 9 月，一个秋雨绵绵的日子，安康电视台记者李向军老师驱车带我来到堰门镇，首次见到安康引进的藤茶。在这片海拔 1000 米左右神奇的土地上，空气里弥漫着藤茶淡淡的清香，我品尝了先苦后甜、独具特色清香的藤茶，从此，便与藤茶结下了不解之缘。我喜欢用滚烫的开水泡上一壶藤茶，看着那白霜似的红茎在水中舒展，满屋子瞬间都弥漫着醉人的茶香。同事们常常忍不住问：“你这泡的什么茶，好香啊！”

青春村的藤茶产业，早在 2018 年 3 月就已埋下希望的种子。当时，长寿茶产业项目如一颗火种，被村支书曹光春从湖南张家界引进落地。村里采用“支部+合作社+农户”的种养模式，通过土地流转、带户兴茶、园区务工等方式，开启了促农增收的新征程。

然而，一开始，很多村民心里都犯起了嘀咕。这从未种过的藤茶，真能带来好日子吗？藤茶，又称青霜莓茶，学名显齿蛇葡萄，原本是湖南张家界和湖北恩施特产，属地理标志农产品。藤茶在湖南叫作莓茶，在湖北叫作藤茶，富含多种人体必需的营养成分和微量元素，对青光眼、白内障、心脑血管等有很好的预防和治疗作用。堰门的镇村干部们独具慧眼，看中了藤茶的潜力，决心把这一产业在村里发展起来。

最初的日子充满了艰辛。村民们对藤茶的种植技术一窍不通，合作社便请来了专家，挨家挨户地指导。从选地时对土壤的细致考量，到播种时对种



采摘藤茶

子的精心呵护，再到日常养护中每一个细微的环节，专家们都精心把关。村民们就像一群渴望知识的学子，认真地学习着每一个种植步骤。

2019 年，第一批藤茶迎来了收成，那些曾经心存疑虑的村民们脸上都露出了灿烂的笑容。这一年，产业带动全村数百名村民实现了稳定增收，藤茶成了村民们脱贫致富的“金叶子”。

藤茶有着独有的特征，它的表面会有一层白霜一样的物质，不认识的人肯定会以为是发霉了，其实，那是天然的植物蛋白霜，富含黄酮、二氢杨梅素，只有生长在纯净无污染的深山老林才会出现这种白霜，可见它对环境的挑剔。青春村山清水秀，空气清新，正符合藤茶生长的要求，仿佛是大自然特意为藤茶准备的家园。

藤茶不仅有着美丽的外表，更有着神奇的功效。春天和夏天正是细菌活跃的时间，天气暖且湿润，是细菌绝佳的繁殖培养期，人们很容易出现炎症，比如口腔发炎、呼吸系统出现炎症、肠胃炎等等。而藤茶就是人们健康的守护者，一年四季，服用这种茶可以消炎杀菌，还能降低血糖和血脂，是降三高的保健茶，被植物专家称为茶饮产业的一次革命。

藤茶含有 17 种氨基酸、14 种微量元素和含量较高的功能性成分黄酮类化合物，具有提高人体免疫能力的功能，特别适宜体质虚弱者及免疫力低下者。

如今的青春村，漫山遍野都是绿油油的藤茶。村民们在茶园里忙碌着，他们的身影与翠绿的茶园融为一体，脸上洋溢着幸福的笑容。他们知道，这小小的藤茶，就是他们脱贫致富的希望，是他们走向美好未来的桥梁。在青春村，藤茶的传奇故事还在继续，它带着村民们的梦想，如同一只展翅高飞的雄鹰，飞向更广阔的天空。而我，也将继续品味着这藤茶的香醇，见证着青春村在藤茶产业的带动下，书写乡村振兴更加辉煌的篇章。



荷花盛开 周雷 摄

在白河县西营镇，有一个叫蔓营的村落藏在群山环绕间，云雾缭绕中清渠潺潺，稻田片片，整排的房屋依山而建，左右相连。盛夏的清晨，又来到阔别已久的蔓营里走走，这一次，一走进蔓营村的村口，就撞见一片荷塘。

以前的蔓营就有荷塘，而这几年似乎又扩大了些，本是处处分散的荷塘连成了一片，碧叶连天，红白相间。这样的荷塘一定要去看看，荷塘旁边修了路，没铺水泥也没铺砖，黄色的泥土让路变得松软，走上去会留下浅浅的脚印。

荷塘里的荷叶绿得浓郁，像是染了浓得化不开的颜料，绿进了眼底，晶莹剔透的露珠在叶间来回滚落，让荷叶更显得翠色欲滴。远处的荷叶是嫩绿的，微微卷起，半张开的叶面迎着清晨的朝阳，在叶脉间透出微光。一个个硕大的叶面簇拥在一起，朝向不同，姿态也不同，高低错落，摩肩接踵，盛满了整个荷塘。

荷叶下还有些细小的浮萍，轻轻浮在水面上，应是觉得清澈的池水还是单调了些，凑在一起来点缀点缀。清晨的荷塘，能听到一些蛙声，但却未见蛙影，许是怕人打扰它们，正躲在哪片荷叶之下，尽情编曲，尽情歌唱。

荷梗粗壮且笔直，似乎天生就有着傲人的身姿，挺着，擎着。估计让它骄傲的就是头上那一朵朵娇美的荷花吧。荷花的花瓣绕着淡绿色的莲房，层层叠叠组成盛开的妆容，花瓣间还有亮黄色的花蕊露出来，像是荷花留在裙摆间的流苏，无比精致。

荷花片片轻盈飘逸，柔软如同丝绸，圆润的花边画着优美的弧线，露出微曲的花尖。细看时，花瓣上还有一根根细小的红线，线很匀称，深浅一致，间距相等，定是被画家精心地描摹过，才有了这绝美的容颜。

荷花的颜色有粉红色的，也有白色的。荷花红得娇艳，是淡粉的红，是清透的红，这样的红无须浓烈，从骨子里透出了淡雅与端庄，显得超凡脱俗；白荷花白得素净，是无瑕的白，是纯净的白，花尖的白里还晕染出一些浅红，显得清新明澈。

清晨的微风拂过时，在细嗅中能闻到荷花的香味，若有若无的，渗在清晨的空气里，浅浅的芳香细如游丝，掠过鼻腔直入心脾。

太阳升起时，坐在蔓营村的一处树荫下，斑驳的碎影在地面上留下富有意韵的线条，树丛里有蝉鸣入耳，身边的溪水汨汨流淌，荷塘的荷花依旧盛开，把自己最美的模样留在这幅田园山水画里。

盛夏蔓营荷色浓

姚永涛

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：素养训练并成蝶。 晚上：大比拼：报告魔王、表彰兵王
第三天	上午：真人CS实战对抗/军事射击/军事动作/军事装备、讲解与教学实地体验。 下午：迷彩少年最强挑战赛：数字智答题。 晚上：军事基础军事教学：军事动作教学。表彰兵王
第四天	上午：体能拉练六比武：野外拉练。 下午：环绕迷彩少年艺谷湖皮划艇大比赛。 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：团队手语接教学《感恩得心》，表彰兵王
第六天	上午：军事枪术讲解与实操：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、复习及彩排。 下午：结营仪式、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

让我们一起去培养面向未来的孩子吧！