

武夷新语

# “公园20分钟效应”为何走红

□黄鹤权



小小说

## 闽西缘

□练建安

鼻子发酸。

穿过大街小巷,张龙生来到卧龙山山下,拾级而上,一路鸟语花香,风光秀美。在半山腰,张龙生发现游客络绎不绝,脚下石阶很不稳实。张龙生向上走几步,犹豫片刻,终于下定决心,费了好大一会儿工夫,才将石阶铺稳。

当张龙生赶到卧龙山山顶时,他又超

时了,这次,超时12分钟。

卧龙山瞭望,汀江如一条飘带,美丽的山城风姿迷人。张龙生入住临江宾馆,夜晚的古城,江上月月,万家灯火。张龙生一时忘记了一路的不顺心事,他当然不会知道,有另外两双眼睛在默默地注视着

张龙生的手机又响了,是投资人的短信:“明日七时,冠豸山峰看日出。”

冠豸山峰,峰峰相连,一轮红日,冉冉上升。江山如此多娇,令人精神振奋。这次,张龙生准时到达,和他一起到达的是他的爱妻安妮和闺蜜小甜。张龙生正要解释他几次迟到的原因,投资人笑了:“你什么也不用解释了,我相信你,就像相信闽西的这一方山水。”

张龙生是一家企业的董事长,企业发展急需新的投资。这天清晨,他收到一短信,上面写道:“我在振成楼,中午十二点见。”

张龙生与妻子安妮说声“闽西有业务”,便匆匆忙忙驱车赶往闽西。安妮一直怀疑丈夫有外遇,立即约闺蜜小甜随后跟踪。

闽西初秋,蓝天高远,风光旖旎。张龙生一路奔波,赶到永定湖坑,土楼风景,美不胜收,游人如织。

在土楼民俗村村口,一个天真可爱的小女孩,牵着一串五颜六色的气球飞快奔跑。张龙生正要叫小心,小女孩已不慎摔倒在地。张龙生背起小女孩,到医疗所包扎伤口。小女孩的父母赶到了,对他连声道谢。

张龙生猛然记起约会时间,看看手表,时针指向十一时五十五分。他一路飞奔,到达振成楼时,已经是十二时零八分,不见投资人踪影。正在其失望之际,手机响了,短信显示:“我正前往古田,万源祠三时见。”

张龙生立即驱车前往,下高速,走乡道,途经古田五龙村,一群耕牛正慢悠悠地通过道路,此时离三时整还有9分钟,他长叹一口气,停放好车辆,抄近路赶到万源祠。当他气喘吁吁赶到时,还是超过5分钟。

张龙生失望地往回走,这时,他又收到投资人的短信:“没有等到你,五时整汀州卧龙山见。”

张龙生驱车来到汀州古城,这座客家历史文化名城的美丽风光无比亲切。他望见古城墙上的“张”家大红灯笼,想起这一路奔波,创业艰难,有些

## 诗路花语

### 西部,夜有多大 (外二首)

□崖虎

我想看看西部夜色有多大  
尽管绿皮火车跑得不快,灯熄了也好,夜更显得干净  
星空从天上贴了下来  
暗野翻了个身,仿佛天空

偶有灯光划过眼界  
我想成了流星,被我俯视  
应该是这高原之夜  
让我有了异样的视角  
从平地长起,又没于高原

其间,一辆重型卡车  
披红挂绿,闯将进来  
像极天外来客向地球疾驰  
大大小小的星儿也有了些慌乱  
此时,有乘务员从身边走过

终于,西部的夜  
只剩下星斗和他们  
他们群居,我独居  
我想,等我起身  
爬上中铺试着睡下时

就会知道  
西部,夜有多大

### 入藏

109国道一直在对面  
弄不懂的是他们的车灯,为何要在青藏高原里打扮得那么炫

西王母瑶池无意间,在地图上经过  
离我很近,之间隔着格尔木河  
我们穿过风,向南

越过昆仑山脉,越过唐古拉山脉  
德令哈,可可西里,站在那儿  
远远近近

有时甚至不曾拥有彼此的目光  
那些至今还在暗夜里的神祇  
那些洁与白,苍与茫,荒与凉

尽管高原在我脑海里如期而至  
用光了我随身的纸巾  
第一缕阳光还是不负所望

一整个高原都在明丽  
率领他的河流、湖泊、山川、牛羊  
在沼泽、草甸里斑駁、流淌、伸展

此时,我已进入西藏  
看见一群冰山

### 穿过米拉山

米拉山,终于见到  
在历经十多年的遥想之后

那些心头上的尘埃  
早已融入包裹  
将苍茫与岁月融为一体  
在我穿过米拉山时

我在想遥望的距离  
在想心念悬浮的高度  
在想一粒尘埃在高原的分量  
在它经过多年的琢磨之后

一颗熟透的果  
一记暗淡的云影  
还是一轮季节的荒芜?此时  
经幡无语,我要去林芝

幡动米拉山  
我已不再遥想  
在色季拉山望南迦巴瓦

我把没有约定的事都叫作凑巧  
凑巧了西藏之行也就凑巧了  
南迦巴瓦

据说南迦巴瓦总是用云雾遮住自己  
而我只是想着到此一游  
就像那些昨天

就像昨天我从米拉山下穿过  
看不到米拉山上的雪  
看不见米拉山口经幡上的字粒

现在,我站在色季拉山上  
向东寻找南迦巴瓦  
寻找七千七百八十二米的高度

寻找峻拔的父爱和温润的乳汁  
还有绕膝嬉戏的童年  
还有初恋的神秘

那些生涩或成熟的记忆与期待  
那些本能与教化里的冷暖离合  
那些蓝天下的云雾

我是如此幸运  
南迦巴瓦一次又一次现出身来  
在冰与雪的高度前

我回头看了看时间  
它仍然在远远地跟随着

质,引导它从日常的繁复中退隐,重获清明与活力。于是,漫步公园,不仅成为性价比极高的心灵小憩,更是现代人与自然和解、与自我对话的诗意仪式。

那么,如何才能最大化地沉浸在“公园20分钟”的静谧享受中?社交媒体上出现了许多攻略。

有人选择在公园做一个自然音乐家,根据心情挑选一份轻柔的播放列表,戴上耳机,让音乐与鸟鸣、树叶摩挲的声音交织在一起,营造一个只属于自己的私密音乐会;有人选择有太阳时,写生速写,晒晒太阳,没太阳时带上一本轻松的书或诗集,在树荫下享受阅读的乐趣。

有人选择在公园小憩一会儿,尝试5-10分钟的呼吸与冥想。他们把公园看作是一张免费的大床,不需大张旗鼓,只需带上野餐垫,放个背包席地而睡;还有人总结了“不结伴、不言语、不间断”三个原则,强调一个人独处才是重点。所以他们收集掉落的美丽树叶、奇特的石头或干燥的花,回家后把它们制作成书签、装饰品,让20分钟的经历成为永恒的记忆。

我平日在商务区附近上班。但每至

在这20分钟里,你或许会沿着曲折的小径缓缓前行,耳边是树叶摩挲的细语和远处儿童的欢笑声,空气中弥漫着花草的清新。更远处,踢毽子的、打太极的、练太极拳的,个个活力四射。这样的时刻,很容易给紧绷的神经披上一层柔软的外衣,让人不自觉地放慢了呼吸,放松了眉头紧锁的紧张。

“公园20分钟效应”内藏着同一种逻辑,那就是短逃离。它就如同一股清泉,悄然流淌进人们忙碌的心田,其风靡绝非偶然。这短短20分钟,恰好是心灵从狭隘格子间悠然抽离,于钢铁丛林寻得一抹绿意的黄金瞬间。时长的精妙在于,它不多也不少,既能让人暂忘尘嚣,又无须负疚于时光的奢侈挥霍。在都市的匆匆步伐中,这片刻的闲眼犹如沙漏中漏下的金沙,虽琐碎却闪耀,时刻提醒着我们,治愈与平静触手可及。

而这份简短的逃离,背后藏着自然与科学的和谐共鸣。有科学家认为,融入自然怀抱20至30分钟,能微妙地调低我们体内名为皮质醇的压力激素,降幅约一成,从而让紧绷的神经渐渐松弛。尤其那翠绿环绕的景致,还能够轻柔地安抚大脑的指挥官——前额叶皮

食的密钥,还有春天漾动的波纹,以及闽南春野最深沉的主调。

而在我们家,艾草还有一个特殊的用途——煮艾饭。客家人爱吃咸饭,煮一锅艾饭就成了这个季节最应景的佳肴。记忆是一只蛰伏的蛹,几乎每年这个季节,心里就有一种牵挂似的,总想回老家把艾草回来,洗净切碎,在锅里轻炒几下,再和米一块翻炒,焖熟。待热气一出,那特有的清苦香味便会蹿出来,全家人即刻进入艾饭的节奏,家乡的气息与味蕾的记忆交织闪烁,一下勾起旧年的回忆。吃艾饭,乡下人还认为有健脾、凉血、降压功效。而我们,似乎更惦记着它的味道,似乎每年都要好好吃上一两餐艾饭,再炖几锅老家深山里的春笋,方觉得春天有点滋味。

过了清明,草木早披上盛装。这时艾草已经有往昔身段了,只是艾叶有些显老,不宜当“菜”吃了,但连根拔起洗净后,便可拿回家熬汤。乡下人普遍认为,湿草性凉,干草则温和些。所以,用湿艾熬汤败火效果更佳,而用干艾熬汤滋阴温补。有的只取艾根,舍弃枝叶。还有讲究者,到松软的黄土中寻老艾。老艾如参,年份越长根须越旺。三年以上老艾,根须密如长髯,挖一棵根须就是一大把,用以炖汤,特别回甘。

在闽南,端午还有插艾习俗,家家门上插一束艾草、菖蒲,防蚊驱邪。近年盛行艾灸,用它除风拔湿,成为养生新贵。或许正因它如此综合,艾的功用才不断被挖掘,再也没有一种草比艾更深入百姓日常生活了。

艾草在田间地头、房前屋后遍地都是。乡下的草如今都成了城里的宝,菜市场到处都有人卖艾草。而每次回家,家人都会捎上一捆艾草,以备日常所需。这蓝色星球上,草木葱茏之中,谁说我们每天吃的菜它不是一味药呢?生活中一定还有许多我们未知的“艾草”。

点,让读者可以找到时光沉淀的去向,也成就了作者的写作风格。一句“经常想起瓦城,因为想念瓦城那边的亲人”,写出了作者身在故乡却时时刻刻感念他乡亲情的思绪,令人动容。“乡愁是双向的,既是海外游子怀

乡思亲的情愫,也是家乡父老知恩报恩的情怀。”那篇《瓦城的那片云》,谈及当年大伯与父亲的交往,大伯一家在海外生活虽然艰辛,但依然接济故乡亲人。原本朴实的亲情故事,在作者笔下得到升华,道出了海外游子的心

等若干篇以温泉为创作元素的文章,抒发对故乡风物的深刻感悟。温泉做的故乡,不仅流淌着客家人的生活本真,更如柔婉乡音一样,走进每个他乡游子的日子里。

从中原远道而来的土楼人,对历史、对乡愁有特殊的情怀。回望时光,他们的先祖筚路蓝缕,迁移路上坎坷而艰辛,于是,作者对家国有更加深刻的理解。正如作者所言,“故乡是温泉做的,温泉是故乡的品格。”土楼人家传承下来的朴实,属于一种乡情,是镶嵌在骨子里的精神,不会因时光流逝而消失。福建土楼给人的第一感觉是宏伟壮观和造型奇特,这样的建筑样式,让人感叹,但这何尝不是客家人的人文印记?当一位作家的文字,可直抵读者心绪,给人以深思,产生思想共鸣,让人触摸到故乡熟悉的脸庞,应该达到了艺术作品的高妙之处。

故乡是每个人的心灵安放之所,那里有家长里短,有长在屋角边上的朴实乡情,也有不随时光老去的祖辈训示。《温泉做的故乡》以艺术的形式触摸土楼,给读者打开了另一道欣赏的视角。推开的窗口不同,看到窗外的景物自然各异。诚然,对作者而言,作品中有细腻的乡愁。但对读者来说,这是一个重新认知客家土楼的窗口,透过它,可以了解土楼人家的生活本真和人文风貌。当再次邂逅土楼时,或将与柔婉的乡情不期而遇。

## 文艺评论

### 邂逅柔婉的土楼乡情

——读胡赛标散文集《温泉做的故乡》

□朱定宝

乡情结。涉及亲情的作品中,还有姑婆、阿耕叔、尚信叔等,朴实乡情从文字中满溢出来,让读者感同身受,洗礼灵魂。

乡情在岁月里温润,这是《温泉做的故乡》的亮点。作者所指的温泉,则是位于下洋的汤子阁,下洋是传统客家小镇,长期以来,当地人称泡温泉为“汤汤”,当地开设的温泉旅馆有上百家,给外人遍地温泉之感。当地人把泡温泉当作日常生活的一部分,也就有了作者笔下的《汤子阁温泉》



## 百姓记事

### 艾草

□黄水成

在闽南,艾草是和生活的贴得最近的一味药草。上次朋友到家时,直嚷喉咙冒烟,牙根浮肿。看朋友一脸热气蒸腾的样子,那明显是多日户外作业引起上火所致。正巧家里有刚采的湿艾草,煮了一大锅艾汤让他喝。他一回到市区就来电话说,火气全消了。

艾草降火解暑也不是什么秘方。南方湿气重,一年中,有半年以上被高温笼罩,一不小心就中暑、上火,常是牙疼、耳鸣、四肢困乏。这时,抓住艾草熬一锅汤当茶饮,再静养半天就差不多了。艾是平常之物,平日里,常用艾草和鸡、鸭、猪骨头、猪肉、猪小肠一块炖汤,没配料清煮当茶饮也不错。

艾草是一味药,是一道汤,更是一道菜。

在闽南乡下,惊蛰至春分,正是掐艾草的最佳时节。这时艾草刚钻出泥面,芽叶异常鲜嫩。这时到村前屋后的田地里走一遭,个把钟头便掐得一篮脆嫩艾草回来。艾草可是好东西,芽尖般鲜嫩嫩的水煮、煎炒都是上品时鲜,最流行的是用它做清明粿。那翠绿的芽叶遇上乳白的糯米,经过浸泡、拍打、研磨,再由一双双巧手调和,最后在高温蒸汽中完成转化,它们最终整齐有序地排在米筛上。那小拳头般大翠绿的清明粿,带着浓郁的艾草清苦香味,远远看见都能搅动蛰伏的馋虫,感觉那新鲜的翠绿下,不仅埋藏了美

作家胡赛标的散文集《温泉做的故乡》以土楼为主基调,通过艺术手法勾勒出富有乡土气息的客家人文画卷。作品汇聚了作者近年的创作成果,一篇篇或长或短的文字,无不透着柔婉的乡情,娓娓道来,令人赏心悦目。笔端下,土楼人家的生活本真,更是展现得淋漓尽致。作品具有很强的代入感,或回忆,或感悟,或渲染,不自觉地走进了作者的内心深处,流连着客家风物,融入土楼人家的日子里头。

书中,作者用大量笔墨写故乡风物,写土楼的人和事,也走笔大埔等域外客家风情,成为贯穿作品的三条主线,占据了主要篇幅,其中写土楼人和事的达31篇,写故乡风物的达20篇。作品紧扣独特的土楼气息,把对故乡的眷恋化织为篇章。虽为散文体裁,但作者以叙事叙述作为谋篇技法,每个故事自成一文,内容不拘一格,字里行间浸润着满满的乡情。

日子在时光中沉淀,成为《温泉做的故乡》的特色。很多故事素材结合作者的亲身经历,或从家族资料及乡邻口中获得。在侨乡下洋,旧时流行“过番(出国)”,因此每个村子均走出不少侨,由此奠定了故乡人文的厚重,作者把笔触指向亲戚个体,伸到周边的乡邻朋友,也写从土楼走出的风云人物。但凡篇幅,故事真实,还原主人公历史原貌,叙述内容大多标有时间节点