

恒山黄芪赋

□ 范凯

恒山黄芪者，主产于峦峰北恒之褶皱里，寻机而生，择地而长。故名恒山黄芪也。

恒山黄芪，国保三级，类属豆科。习性怪异：爱山而忌川，厌温而喜寒。隐于喧嚣之外，匿于山野之中。人种天养，扎根于沟壑崖畔；天种人护，挺秀于北岳荒陲。身历四时，守拙抱朴，不慕繁花之艳靛，专事元气之培壅，于无声处，聚天地灵气；居本草前列，展济世仁心。

恒山黄芪，观其貌也，茎直且坚，似卫士执戟列阵，叶葳且蕤，若绿云铺地叠茵；荚果成串，个头丰硕，籽粒饱满，乌亮质优。尝其味也，稍甘微甜豆香浓。睹其色也，“金玉玉栏菊花心。”探其根也，状似鞭杆，垂直钻地，奋力向下汲取养分。根扎愈深，汲养愈丰；汲养愈丰，根扎愈深。数年数十年不出头，不露脸，直至根壮粉足纯度高，元气充盈活性强。

恒芪补益，古今褒扬；北宋苏颂尊其

为“补益之君”；金李东垣夸其为“卫元阳，充腠理，治内伤，长肌肉之圣药。”元王好古称其为“补三焦，护卫气之贵品”；明李时珍赞其为“补益之长”。至于抗氧化，抗衰老，抗肿瘤，造血固血，活化细胞之功效，更见著于现代医家用动物作反复试验之案例也。

恒芪入药，疗效深藏。味甘性温，恰如暖春风轻拂肺腑，助元气奋然跃升，疲者得振，虚劳之驱恢复活力；可托可排，可托毒排毒，使羸弱之体渐焕精神。古贤施方，恒芪必列其中，十药九芪，挽沉痾于将颓，扶孱弱以再起，为苍生造福。

恒芪炮制有法，或切片凉晒，呈淡黄薄片，纹理清晰；或研末成粉，状若细沙融于炖煮汤釜，香气氤氲满堂。当年汉景帝煮汤解胸闷；穆桂英靠芪止血复元；清光绪用芪助元之阳；胡适之恒芪去溃疡。昔时帝王贡品，如今万民同享。恒芪，名家题词，国家授奖，世界博览，声震五州。

恒芪衍生产品同样熠熠生辉。北芪菇因治牛皮癣有奇效，《光明日报》以《百般求疾难去，食菇三斤癣尽除》为题报道后，曾引起轰动，畅销大江南北；靠啃食恒芪茎叶而长成的黄芪羊，其肉质鲜嫩丰腴，含有诸多微量元素，食之暖胃温肠，更有促进新陈代谢之作用；用恒芪精酿的白酒“恒芪康酒气冲天，飞鸟闻香化凤；糟粕落地，小蛇得味成龙。”

中华黄芪甲天下，恒山黄芪甲中华。道地药材，实至名归。兴农助农，致富脱贫。以北岳神耆为龙头，创新加工模式，拉长产业链条，增产增效延伸。恒芪，历严寒酷暑之磨砺，人道出“芪”不易，全靠人工坑挖。若遇芪王珍稀，还需边挖边用白布裹缠，虽费时费力，可保王者风范。且通过采大留小，维护资源永续。

恒山黄芪，昔风雨坎坷，今产业如虹，全凭决策者，高瞻远瞩；掌舵者，殚精竭虑；实干者，胼手胝足。

“随地大小坐”有感

□ 孙晓娟

曾经有一段时间，网络上有一个很火的生活现象话题，那就是“随地大小坐”。它成了年轻人的生活新图景：户外台阶上、公园草坪边、商场走廊角落、医院走廊杵杵……总有一些人随性落座，或低头专注刷手机，或与他人闲谈。有人觉得这是不拘小节，也有人质疑不够雅观，但我以为，单从自我安适的角度上讲，这种不被规训的坐姿，恰好反应了年轻人对松弛感的朴素追求——生活可以紧张，但生活状态不能紧绷，所以率性随地而坐。

松弛感从不是天生的从容，而是在烟火日常中练就的自持。我们总被推着往前赶：通勤要掐着分秒，工作要追着deadline（最后期限），连休闲都要抱着“不能浪费时间”的焦虑。久而久之，身体习惯了紧绷，心态陷入了盲从，仿佛慢一步就会被时代抛弃。但生活从不是百

米冲刺，那些急着追赶的人，往往在中途就耗尽了气力。

真正的松弛，是明知世事匆忙，仍能守住自己的节奏：晨起不必卡点洗漱，允许自己多赖床5分钟；通勤路上不必刷满工作信息，偶尔看一看窗外的树影移动；工作间隙不必硬撑着“高效”，起身喝水、远眺片刻，让紧绷的神经缓一缓。这份松弛，不是对生活的敷衍，而是对自己的善待，是在压力与自由之间，找到平衡的智慧。

“随地大小坐”的流行，正是松弛感的具象化表达。它打破了“坐姿需端正”“公共场合需拘谨”的固有认知，传递出一种“我自舒适，不必迎合”的生活态度。年轻人在街头随性落座，本质上是在对抗“必须时刻体面”的焦虑：不必在意他人的目光，不必强迫自己维持完美形象，身体的放松先于一切规训。这与

刻意摆拍的“伪松弛”不同，它带着未经修饰的真实——可能是逛累后的自然歇脚，可能是加班后的短暂放空。这种松弛不是放纵，而是有边界的自在。不影响他人、不违背公序良俗，只是在允许的范围内，让身体回归本真的状态。

练就这份自持的松弛感，只需从日常小事做起。首先是心态上的“断舍离”，学会过滤不必要的焦虑；别人的节奏不必追赶，外界的评价不必当真，生活的标准从来只有自己能定义。其次是行为上的“慢下来”，给生活留足缓冲。吃饭时细嚼慢咽，感受食物的香气；走路时放缓脚步，留意路边的风景；与人交谈时放下手机，认真倾听彼此的话语。

生活就像琴弦，绷得太紧易断，过于松弛则无音。“随地大小坐”的松弛感提示我们——人生不必时刻紧绷，偶尔放慢脚步，身边的美好才会俯拾皆是。

春天赠予我的

□ 马亚伟

郊外的春天一派生机，吸引着人们赶来赴一场春之约。天那么蓝，风那么轻，草那么绿，花那么美……我不知道用什么语言来抒发对春天的喜爱之情，心中生出高歌一曲的愿望。忽然听到不远处有人用《世界赠予我的》这首歌的曲调高声唱着：“春天赠予我鸟语，也赠予我花香。赠我暖暖一缕春风，也赠予我春阳……”我忍不住笑起来，面对春天，好像只有歌之舞之才能表达欢喜之情。

春天赠予我们太多美好，无边的风景，勃勃的生机，喜悦的心情，奋发的力量，还有无限憧憬和希望。我拿出手机不停地拍照，想把美好的春色摄入眼中，摄入心底。就在我低头的时候，被脚下的一簇绿茸茸小草吸引了，它们柔柔软软的，还未呈现蓬勃之势，仿佛一群小婴儿，带着初探世界的好奇和惊喜，在春风中窃窃私语着，摇头晃脑的样子特别可爱。明黄色的迎春花开在不远处，老柳树已经垂下千万条绿丝绦，蝴蝶风筝在蓝天下

快活地飞着，孩子们的笑声荡漾开来……春天的馈赠太过慷慨，我也真想为春天唱一首歌。

春天赠予每个人的都太多太多，让我们觉得这个世界是那么富足而盛大。而善解人意的春天，还会给每个人不同的馈赠。你能在春天找到属于自己的那份礼物吗？是一种力量还是一份希望？

春天赠予我的是什么？这是我与春天的秘密，藏在过往的时光里。

记得有一年春天，我的生活陷入低谷，心情非常糟糕，于是逃回老家疗伤。父亲见我终日沉默不语，晃着手中的一包花籽和一棵小树苗，做出欣喜的样子对我说：“走，咱们去南坡种花、种树！”南坡是村南的一处土坡，光秃秃的，只有边缘部分生着些野草。父亲说：“这些花籽咱家的，有太阳花、鸡冠花、凤仙花什么的，种在南坡，到时候开出花来，肯定好看。南坡东面种棵槐树苗，用不了几年，树就成才了。”

跟父亲种花、种树的过程，很愉快，也很治愈。父亲的目的很简单，就是让我见证草木在春天发芽和生长的过程。那个春天，我亲眼看到花的种子破土而出，并且一天天长大。我们种下的小槐树，也在春天站稳了脚跟，渐渐显露出生机勃发的态势。那个春天，我真懂得了生命的意义。生命的意义不在于结果，而在于过程。人的生命历程，也是不断修正自己、突破自己的过程，每一次疼痛也是生命的赠予，接受并从中获取力量，才是真正的成长。

从那时起，我就学会了从一粒种子中寻找春天的线索，从一抹新绿中捕捉春天的信息，从一棵小草中发现春天的启示，从一朵小花中思考春天的深意。春天赠予我的是什么？除了美丽的风景和无限的希望，还有成长的密码和生命的奥秘。我爱生命中的每一个春天，爱春天里的每一缕阳光、每一株植物，也爱在春天里绽放光彩的自己。

塞北之春

□ 高丽华

东风，不停地吹
为塞北之春的到來搖旗吶喊
桃樹最先透露心意，漲破絨衣
柳樹不甘寂寞，伸出柔嫩手臂
沾着湖水的金光寫下請柬

我知道，所有的美好
將在一場盛大的花事中打開
新的希望隨升騰的熱情
向湛藍的天空浮游，牽着
白雲的手，高過飛鳥的翅膀

古城是內斂的，積攢了
一冬的溫柔
蘊藏在一樹海棠枝頭
靜待細雨撥動心弦
前世與今生相擁

此刻的我，想着上鮮卑服裝
跨上馬背，吹響婉轉柳笛
讓那份清脆刺破時光的厚重
回溯歷史的河流
携手族人，目睹如今的生活
幸福在這裡——大同

春悟李二口

□ 孙掌宽

造物主在造山时
肯定没有想到
堆放在这里的一腔愤怒
竟成了李二口人家的院墙
——给李二口人挡住了
西北风的威吓

李二口人，一定是
当年筑城墙民夫的后代
他们将帝王的一个信念
筑成硬棒棒的土墙
放在村西，经数百年风雨冲刷
成为一册册泛黄的史书
——供后人翻读

大概这里的黄土都筑了城墙
为了留住仅有的土地
李二口人，用汗水筑起
一条条的石头田埂
春阳知晓李二口人的心事
日夜督促土地
长出一垄垄的幸福