

传说清道光年间，翰林镇旧市城只有几户人家，四面荒坡野岭，人烟稀少，村庄附近常有野猪出没、盗匪抢劫，村里的百姓一到夜晚便不敢再出门。

村里有个年轻人叫黄武，为人憨厚老实，是个难得的孝子，因家境贫寒，30多岁还没有娶上媳妇，母亲整天唉声叹气，愁眉不展。

有一天，黄武抱一只老母鸡到墟市去卖钱，要换回一点老母亲非常想吃的油豆腐。眼看集市就要散了，黄武的老母鸡还是没有卖出去。

正在这时，一个衣衫褴褛、面黄肌瘦的老妇人提着一个破旧的小竹筐，走到黄武面前，想用筐里的小雏鸡换他的老母鸡，给病榻上的孙女炖补。黄武感动老妇人疼孙心切，便把老母鸡换给她，老妇人千恩万谢后走了。

两个月后，小鸡长成了漂亮的小母鸡，头顶小鸡冠，身上的羽毛雪白光滑。每次黄武回到家，它总要围着他转来转去，很是亲热。

有天，黄武在小母鸡的导引下，来到一棵槟榔树下，只见小母鸡用嘴啄啄，用爪刨刨，回头对着黄武咯咯叫。黄武甚觉惊奇，便拿来锄头和铲，对着小母鸡啄的地方往下挖。不挖不要紧，一挖竟挖出一口酱褐色大缸，大缸与人齐腰高，缸的腹部大约宽80厘米，缸口不大，用草泥抹浆密封着。

黄武掀开干硬的泥草，往里一看，简直不敢相信自己的眼睛，只见满满一大缸的金子，



旧市城

小母鸡啄金子缸

提议，要是修筑一条环村城墙，买几支猎枪，就不怕盗贼和山猪了。大家七嘴八舌地议论着，可是修城墙和买枪的钱到哪儿呢？大家一下子陷入了缄默。

这时，有人站了起来，慢吞吞地说：“这钱我来出。”全村人定神一看，发现说话的人竟是黄武。大家全都乐坏了，觉得简直就像天方夜谭。待黄武回家把一袋金子背了出来，放在众人面前时，大家顿时傻了眼。

两个多月后，旧市城的村民终于修筑成了一条长200多米、高3米的环村城墙，城墙全部用火山岩石筑成，十分坚固美观。城墙上还留了若干个用来开枪防御的小洞眼，村民还买回几支猎枪，用来防盗和打山猪。贼匪听闻此事后，再也不敢来村里抢盗，山猪也销声匿迹了，村民从此过上了安定宁静的生活。

黄武37岁那年盖了间新房，娶上了媳妇，媳妇的老奶奶就是当年在墟市和黄武换鸡的老妇人。

(王智经 讲述 王妮 采录)

(摘自王妮印象定安系列丛书之《定安传说》)

在缸里发出耀眼的金光。黄武欣喜若狂，悄悄地把金子搬运回家里。

那天晚上，有个盗贼潜入村子里的一户人家，偷走了所有值钱的东西。第二天早上发现被盗，这户人家伤心欲绝。全村人围在一起，议论纷纷，气愤不已，觉得这日子没法过了。村子里有人

符和国七绝五首 写在南渡江大桥通车前

清江横卧渡桥寒，静态多姿落九湾。
不惧江波拦阻隔，何妨浪激水流宽。

家乡清溪今昔咏(二首)

(一)

烟波浩淼水泱泱，小小渔舟撒网忙。
早出晚归追日月，一船喜悦满鱼仓。

(二)

河道依然送颤音，防洪堤坝焕然新。
难寻昔日钓鱼址，不见当年摆渡人。

七秩重返故乡有得(二首)

(一)

七秩满头白发盈，还乡叙旧喜怡情。
村中皆变陌生地，父老仍呼吾乳名。

(二)

风霜秋月至寒冬，又见故园枫叶红。
回味穿霞歌牧晚，觥筹交错旧情浓。

冬季是四季中最寒冷的季节，天寒地冻、草木凋零、昆虫蛰伏，万物生机皆闭藏潜伏。《黄帝内经》在谈及冬季保健养生时指出“冬三月，此谓闭藏，水冰地拆，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”，即认为冬季人的起居应与太阳的出入相应。唐代“药王”孙思邈在《千金要方》中有“凡天和暖无风之时，令母将儿于日中嬉戏，数见几日，则令血凝气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病”之说，也明确地阐述了日光浴对于小儿防治疾病、促进生长发育的重要作用。清朝著名养生学家曹慈山在《老老恒言》中的“背日光而坐，列子谓负日之暄也，脊梁得有微暖，能使遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气”，则更明确地提出了“负日之暄”的健身养生作用及其科学原理。

冬日暖阳诚可贵。在我看来，冬阳可以调节人的情绪，振奋精神，提高生活乐趣和工作效率，是取之不尽、用之不竭的天然保健品。在此时，我们应该抓紧时机，珍惜这难得的冬阳，及时敞开门窗，让阳光入室“做客”，尽情享受日光温暖。同时，也应该趁艳阳高照之时，走出户外适当地晒晒太阳，呼吸清新空气，接受冬阳的洗礼，享受这免费的日光浴。此刻，纵然你有些头疼脑热，一经冬阳的晒疗，也会健康平安地度过严冬。

看，那些负暄而坐的老人，裹着棉衣，怡然自得地在日头里窝着，天南地北、有一搭没一搭地聊着；有的是独自一人默然而坐，脸上的皱纹，如阡陌，纵横交错，目光安详得近乎呆滞，看不到悲喜。人至暮年，争名逐利之心淡了，删繁、从简，不再计较得失，不再为功名利禄而劳神。生命短暂易逝，能握住的，是当下，是眼前这一刹那的阳光。怎么忍心辜负？

喜欢让生活处在这样的状态。平静、慵懒、安之若素！倘若老去，愿寻一处村庄，依山，临水，负暄而坐。一壶茶，一本书，就这样终老。



古代石斧随想

■ 许荣颂

是人类历史的进化将你创造，也是人类进化的历史将你遗弃。今人将你从深埋的地下挖出，展览在这人类历史进化的橱窗。你，展现着远古人类的文明，你，也记录着远古人类的愚昧。你，见证历史完成人和兽的剥离，你，最早开拓了人类的智慧。史事越万年，人类从这原始劳动工具，开创出了当今文明的社会。

家居窗眺(五律)

■ 吕枫

独伫南窗眺，纤云碧宇飘。
人车行画里，商客店前聊。
果缀椰林茂，花开竹苑娇。
丹丘何用觅，此处最逍遥。

冬日负暄

■ 满娜



天气一天天冷了起来，院子里晒太阳的老人一天天多了起来。看着他们三三两两窝在门前的椅子上，尽情地沐浴着温暖的阳光，我不由想起《列子·杨朱》篇中“野老献曝”的故事。故事讲述在宋国时，一位乡野老叟穷得只能靠粗麻之衣过冬。太阳出来了，他便到屋外晒太阳以御寒冷，暖洋洋的日光使他感到非常暖和、舒服，竟不知道天底下还有豪宅大厦、棉衣暖袍以及鸡鸭鱼肉之类的好东西。于是，他就对老伴说：“负日之暄，人莫知者，以献吾君，将有重赏。”

故事中所说的“负日之暄”就是我们现在的“日光浴”。这老者想把晒太阳的暖和、惬意奉献给君王，故事虽然可笑，似嫌孤陋寡闻、不识时务，可是细想来，他欲献于君王的“负日之暄”，确实包含了一定的养生经验，以及值得我们探究、借鉴的科学道理。

唐代大诗人白居易非常喜好“冬日之暄”这种养生之道，并深得其惠。他在《负冬日》一诗中，以欣喜的心情描绘了在冬天晒背的身心体验：“负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如蛰者苏。外融百骸物，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。”朴实之中自有一种慵懒的意境蕴藏其中，令忙碌中的我们向往不已。他能活到74岁，也许与冬日“负暄”有一定关系吧。