延州 风物

延河赋

曹世玉

白于山麓启灵源，九曲漯洄贯塞垣。携黄土之淳厚，沐朔风之清寒。隋置县名留故迹，唐遗烽燧映波澜。千龄默默，滋一方之生息；十三载重光，育革命之燎原。

忆昔红旗漫卷，中枢驻延安。窑洞灯明昭日月，鲁艺弦歌振宇寰。《黄河大合唱》声撼河岳，抗日救亡志定河山。甘洌流泉，滋养英雄儿女；粼粼波动，闪烁信仰之丹。宝塔巍峨，镌记峥嵘岁月；延水滔滔，承载使命之担。斯河也，遂膺“革命母亲”之誉，彪炳青史，万古流传。

观其流域地貌，昔为黄土沟壑，水土流失，满目荒残。早启治黄兴农路，先民筑坝修梯田。淤地坝横拦浊浪，梯田叠翠映霞天。新时代更续生态功，植被重荣覆岭巅。春来碧水映桃花，丹腮凝露润芳甸；秋至澄波摇红叶，金风送爽满晴川。荒山秃岭披新绿，陕北绿洲展画栏。

碧水澄波，润延安之沃野；丰碑矗立，聚民族之胆肝。层楼高耸，续青云之壮志；大桥飞架，连古今之脉延。旧居遗址凝厚重，现代城区展新颜。红色基因薪火传，复兴之路步履坚。看碧波荡漾，映新时代之华颜；听涛声阵阵，拨大中华之乐弦。延河不息，其志弥坚，神州复兴，共谱新篇！

诗曰：

九曲延河出塞关，
赤诚一脉绕千山。
昔燃星火燎原野，
今展宏图靓宇寰。
碧水澄波凝翠色，
丰碑永驻立人间。
层楼更续青云势，
百代勋名励后贤。

诗海 泛舟

羌村感怀

田雨生

李白一首赠汪伦，
天下皆知桃花潭。
杜甫三首书羌村，
谁将诗脉续满园？

秋的信笺

三月雨

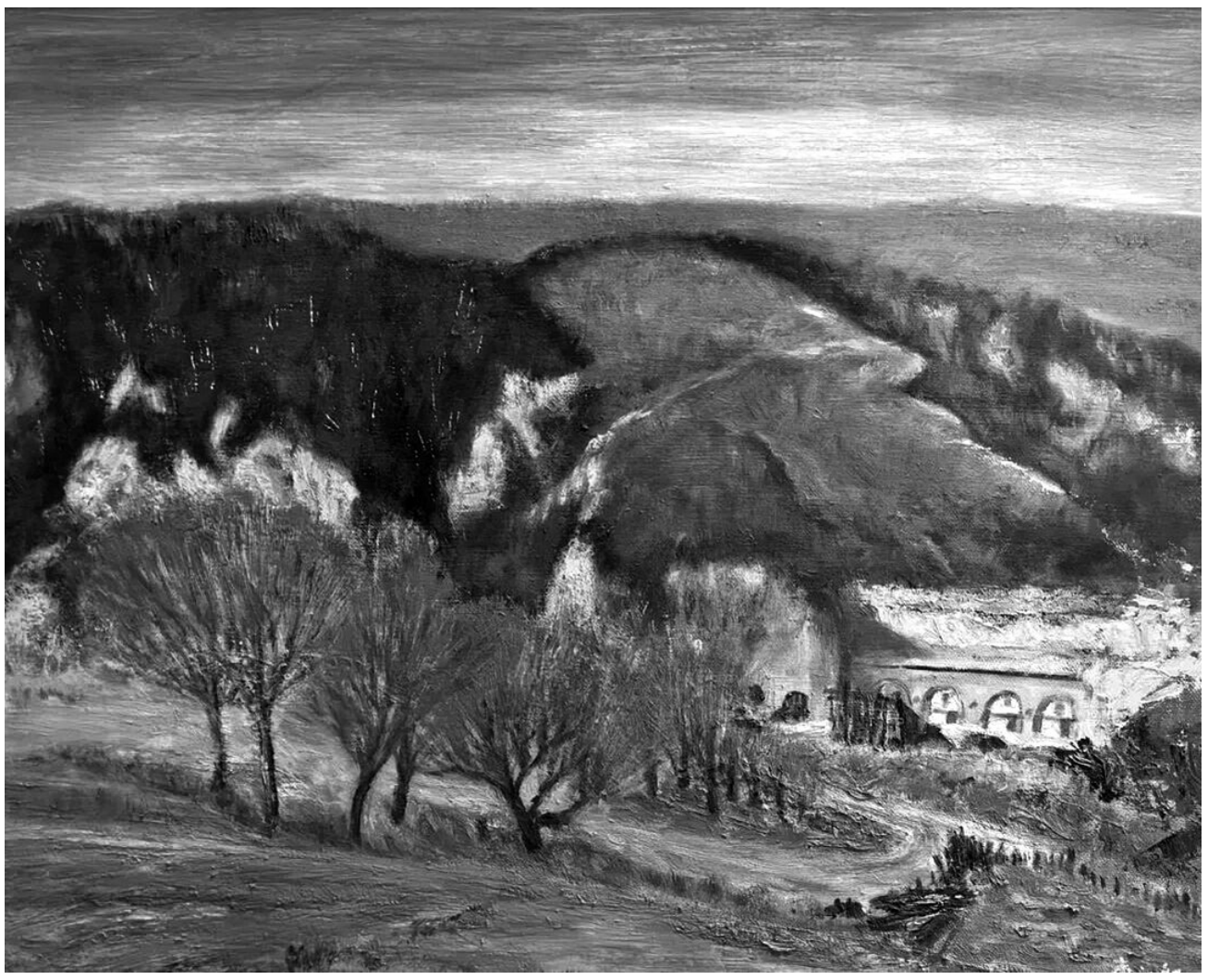
风轻轻掀开季节的扉页
一叶，便是秋天的落款

阳光褪去盛夏的锋芒
变得温润、从容
漫过田垄，掠过山岗
给万物披上一层浅金

雁群排开远行的诗行
云影悠悠，慢慢舒展
蝉声渐渐隐入旧时光
大地收起喧嚣，归于安闲

不必感伤草木的凋零
每一片落叶都不是告别
是岁月沉淀下来的从容
繁华落尽，方见本心

秋是一场温柔的顿悟
收获，沉淀，回望
于清浅光阴里
静待下一场生命的启程



乡愁 李红红 作

物语 微思

红井

侯新民

上小学的时候，我学过一篇课文，叫《吃水不忘挖井人》。老师说，那口井在瑞金，是毛主席带着战士和乡亲们一起挖的。那时候我年纪小，想象不出井的模样，只记得课本上有一幅插图：一位穿灰布军装的人，弯着腰，在井边和老百姓说话。井口是圆的，天也是圆的，阳光从井口落下去，落在水面上，像一枚亮晶晶的铜钱。

很多年过去了。我没想到自己有一天会真的站在红井边上。

井在沙洲坝。这个秋天，阳光仍很强烈，蝉声从老樟树的枝叶间落下来，密密匝匝的。我跟着队伍走进稻田环绕之中，远远就看见那口井——不是很大，井沿的青石被磨得光滑如玉，井水很静，静得像一面沉在岁月深处的镜子。

井边立着一块碑，碑上刻着“吃水不忘挖井人，时刻想念毛主席”。碑石是旧的，字迹却清晰。我俯下身，一个字一个字地念，念着念着，声音忽然低了下去。因为那一刻，我看见井口升上来一方天空，水影里晃动着竹笠、草帽、穿灰布军装的身影，还有九十多年前那些挖井的日子。

九十多年前，这里还是个缺水的地方。沙洲坝的老表们挑水要走很远的路，天不亮起身，扁担压弯了黄昏，才把一担浊水挑回家。那年，毛主席带着队伍来到这里，看见老百姓吃水如此艰难，耐心开导群众、破除迷信顾虑，一心要帮大伙彻底解决饮水难题，带头倡议就地挖井。于是，他带头挖土、挑石，战士们跟着挖，乡亲们也来挖。一锄一锄，一筐一筐，硬是在旱地上挖出了一口清泉。

从此，沙洲坝有了水。那水从井底涌上来，清冽、甘甜，像大地深处藏了许久的秘密，终于被一双温暖的手捧了出来。老百姓用瓷碗接住，战士们用军壶接住，孩子们趴在井沿，用手心掬起来喝——那水从喉咙滑下去，凉丝丝的，一直甜到心里。

我站在井边，也俯身去看。井水映着我的脸，也映着云朵，映着周围游人晃动的影子。恍惚间，我看见无数张脸在水底涌动——那些挑着水桶的、戴着竹笠的、穿着草鞋的，他们饮过这口井的甘泉，他们饮过的甘泉，此刻正缓缓地流入我的心田。

当年挑水的水桶早已成了文物，静静地摆在展柜里。可水纹还在，还在传递一个手势的余温。那手势是从前毛主席挥锄掘井时留下的，是战士们把水让给老人孩子时留下的，是乡亲们把第一碗水端给红军时留下的。如今，轮到我的掌心按住这井沿，按住这恒久的回甘。

因为我知道，这口井记得——记得锄头切入泥土时，大地翻身的声音；记得每一滴汗落进土里，如何把一粒种子，育成遍野的稻穗。

我在井边站了很久。临走时，我学着当年那些老百姓的样子，用井边的竹筒舀了一小杯水，慢慢喝下去。水很凉，凉意从舌尖漫到胸口。那一刻我忽然明白，后人为什么把这口井叫“红井”——不是因为水是红的，而是因为挖井的人，心里装着一颗红彤彤的初心。

那初心是什么？就是“吃水不忘挖井人”这七个字。就是你把百姓的难处看在眼里，百姓就把你记在心里。你把甘泉挖给百姓，百姓就用一代又一代人的怀念，在多年后立碑铭记、代代传颂。

离开沙洲坝的时候，夕阳正落在井口上。那光从井沿滑下去，跌进水里，碎成一井的金色。我回头看了一眼，忽然想起小时候课本上那幅插图——穿灰布军装的人弯着腰，在井边和老百姓说话。这么多年过去了，井还在，水还甜，碑上的字还清晰。

而我终于明白，有些水，是不会枯的。它们从九十多年前流过来，流过瑞金，流过井冈山，流过长征路上的每一寸土地，一直流到今天，流进每一个俯身饮水的人心里。

那水，是初心，也是约定。

寻迹 陕北

黄土秘境：甘泉大峡谷游记

郝彩丽

甘泉大峡谷坐落于甘泉县下寺湾镇雨岔村，距延安市区六十余公里。这片藏于黄土高原的地质秘境，于2017年被外界发现，同年正式开发运营，后成功获评国家4A级旅游景区。雄奇瑰丽的红岩峡谷，为延安厚重的红色旅游版图，增添了一抹灵动独特的自然亮色。趁着初秋佳日，同窗挚友相约同行，共赴这场山河之约，一睹秘境芳容。

初秋时节，微风轻拂，温润细腻。夏日的燥热渐渐褪去，骄阳收敛了灼人的锋芒。天际云水氤氲，介于素白与浅灰之间，宛如宣纸上未干的水墨痕迹，温润恬淡、不燥不热。久未相聚的同窗，满心期许，观景赏秋、闲谈叙旧、相伴欢聚，便是我们此行最珍贵的欢喜。三位男同学暖心主动驾车，辗转接齐各居住地的同学，在南桥汇合，简单用过早餐，便一同启程。

车辆穿梭于城市与乡野之间，沿途秋景次第铺展，如画般层层更迭，将城市的喧嚣与平日的疲惫尽数抛于身后。车程不足两小时，我们抵达甘泉下寺湾。为积蓄体力畅游秘境，先行品尝当地特色美食——甘泉烩豆腐配烙饼。地道的美水豆腐豆香醇厚、回味悠长，搭配粉条、青菜和西红柿，色泽鲜亮、滋味鲜香，一勺油泼辣子、少许香葱点缀，更是锦上添花。手工烙饼外酥内软，层次薄如蝉翼，入口满是浓郁葱油香，饱腹暖胃，惬意十足。饱餐过后，我们前往景区服务中心办理入园手续，搭乘景区大巴，直奔核心景点龙巴沟。

半小时车程过后，隐匿于黄土腹地的甘泉大峡谷，缓缓展露真容。这处神奇的地缝奇观，源自亿万年前的地壳剧烈震动，山体撕裂断裂，再经千万年风雨流水的冲刷打磨，最终雕琢出蜿蜒曲折、流畅灵动的波纹岩壁，绵延悠长、独具神韵。沟内岩壁青苔茵茵，天然形成的象形图案千姿百态，光影流转之间，宛若天地执笔、自然开卷。峡谷红岩峭立、纹理细腻，典型的风吹水蚀地貌造就了嶙峋奇石、斑斓岩壁，光影交错间光怪陆离、美轮美奂。层层卷曲的红砂岩起伏跌宕，岩壁纹路舒展流淌，宛若绸缎垂落，温润又壮阔。

龙巴沟峡谷地势独特，谷底最窄处仅20厘米，两侧崖壁最高逾20米，峡谷总长2500米，包含800米精品景观区与1700米探险步道。缓步穿行于大地的缝隙之间，仿若踏入大地血脉深处。峡谷空间宽窄交错、迂回曲折，光影明暗交替、变幻无穷，晴日里天光直落谷底，梦幻迷离。起伏错落的岩壁，宛如澄澈奇幻的海底秘境，置身其中，又如漫步浩瀚星河，氛围感极致。头顶一线天光通透洒落，脚下石径温润湿润，谷内清幽静谧，静得仿佛能听见岁月沉淀、时光流淌的轻响。阳光从崖顶狭缝倾泻而下，澄澈的丁达尔光束铺满谷底，赭红、蜜金、暖橙的光影在红岩之上流转变幻，瞬息不同、步步皆景，大自然的造物之美，震撼人心。

峡谷之内幽深静谧、光影斑斓，峡谷之外天朗气清、秋意盎然，俨然两个截然不同的天地。碧空澄澈如洗，朵朵白云轻盈舒展，蓝天纯净透亮，白云洁白如雪。远山连绵起伏，轮廓柔和，与天际相融相连。远眺群山，层林叠翠、绿意万顷，秋风拂过林海，枝叶摇曳、绿波荡漾；近观景区步道开阔，行道林木挺拔葱郁、苍翠繁茂。遍地草木葱茏、繁花盛放，彩蝶翩跹起舞，为山野增添了无限灵动生机。山间空气清新纯净，负氧离子充沛，名副其实的天然氧吧，令人呼吸舒畅、身心舒展。

一暗一明、一静一动、一幽一朗的双重景致，相互映衬、相得益彰，交织成一幅五彩斑斓、壮阔绝美的山河画卷，令人耳目一新、赞叹不已。同学们兴致盎然、步履轻快，纷纷举着手机定格每一处绝美风光，将秋日秘境的美景尽数珍藏。一路欢声笑语、闲谈叙旧，肆意徜徉在这片童话般的山水秘境。此间山野清幽静谧、纯粹治愈，让人褪去岁月风尘，仿佛重回无忧无虑的年少时光，误入世外桃源，满心安然欢喜。

时光悄然流逝，旅程渐近尾声，众人依旧意犹未尽。甘泉大峡谷，是来过便念念不忘、离去仍满心眷恋的秘境胜地。待他日再赴甘泉，定要打卡地道乡土美味——干豆角腌猪肉，续赏山河风光。

这片藏于陕北黄土高原的绝美秘境，不仅拥有得天独厚的自然风光，更浸润着深厚的红色底蕴。一山一水皆含灵气，一草一木皆藏初心，与延安红色文脉相融共生。此次同窗同游，赏山河盛景、叙同窗情深，畅快尽兴、心旷神怡，不负秋光、不负相逢，更不负这人间盛景。

心中的长征

长征，代代相传的必修课

张英

2026年，正值纪念中国工农红军长征胜利90周年，我带着十岁的儿子从上海回到家乡延安。于我而言，这里离长征的往事最近，我便想趁着开学前夕，为孩子补上长征这一课。

作为土生土长的延安人，我的长征课堂自儿时便悄然开启。上世纪90年代的延安，不像如今建有许多公园，宝塔山、清凉山、枣园、杨家岭、延安革命纪念馆等刻有红色印记的地方是我们童年的乐园。多少个春夏秋冬，枣园的银杏树见证了我和小伙伴们在老一辈革命者居住过的窑洞穿梭，阳光透过窑洞的窗格，照得墙上那些诉说岁月的黑白照片格外耀眼。我们也常结伴跑到杨家岭，在七大会址外的山坡上奔跑玩耍。最难忘的还是小学老师带领我们数次参观延安革命纪念馆，小小的我们簇拥在红军长征时期用过的皮带、草鞋、水壶等物品前，听讲解员讲着那段遥远的长征故事。童年的一山一窑、一草一木，让我们在耳濡目染中浸润红色底蕴，读懂延安作为长征落脚点、革命圣地的光辉历史。

生在延安，不光是离长征这段历史近了些，更是慢慢浸润了长征精神。小时候上学遇到狂风暴雨、冰天雪地，或者学习上遇到困难，轻易不敢说苦，都得咬咬牙坚持。因为一旦抱怨了，大人们准会唠叨：“苦不苦，想想红军二万五千里！累不累，想想革命老前辈！”那时候我还不懂，这句俗语所说的二万五千里，是中央红军长征的行军里程。直到多年后，走路悄然成为一种健身时尚，我盯着微信步数排行榜上的数字，总会想到长征。我日常悠闲走一两万步已疲惫不堪，而红军负重翻山越岭，常常一天行军五六十里，还要翻雪山、过草地，一边行军一边作战。他们跋涉的身影和今日盛世之下人们健步走的画面，像电影的蒙太奇镜头时常在我脑海重叠，让我感慨长征之不易，当下和平幸福生活之不易。

都说一代人有一代人的长征，在我看来，普通人的长征，便是凭着坚韧的意念走好自己的一生。我很喜欢路遥的《平凡的世界》，书中孙少安、孙少平等陕北小人物，在时代浪潮里奋勇向前，历经人生坎坷，在烟火日常中完成属于普通人的远征。我的父亲，就是这样一位平凡的远征者。

上世纪50年代，父亲出生在陕北偏远乡村，家境贫寒，又幼年丧父，日子十分艰难，常常吃不饱，还要承担繁重的体力劳动。一次采石头时，他不慎从数十米高的悬崖坠落，侥幸死里逃生。上世纪80年代初，他到韩城煤矿务工，如同孙少平一般，在昏暗的矿井下辛苦打拼，养活一家五口，之后又带着全家来到延安谋生。

父亲只读到初中，却深信读书能够改变命运。他省吃俭用，拿出微薄的工资供我们姐弟仨读书。闲暇时依旧勤学不辍，坚持剪报摘抄，土窑洞里还摆放着不少从图书馆借来的书籍。在父亲的熏陶下，我们自幼勤学上进，成绩名列前茅。现在我们都已成家立业，在各自岗位上踏实奋斗，父亲也退休安享晚年。属于他的长征，终于有了落脚之处。在我看来，父亲的人生经历，就是普通人对长征精神最生动的诠释。

如今，我也有了孩子。物质生活日渐优渥，孩子很难真切体会90年前长征的千难万险，但长征精神从未过时。儿子每次回到延安，总要去红色景点看一看，仿佛赴一场老友之约，这些地方于他而言常去常新。

在延安革命纪念馆，年幼时他只是走马观花。如今渐渐长大，他开始认真端详一件件展品。他指着一双鞋底残破的草鞋问我：“妈妈，这双鞋是谁的？”我如实回答：“不知道。”见他若有所思，我便和他说起草鞋背后的故事。我告诉他，中央红军出发时八万六千余将士，历经千山万水抵达陕北，仅剩七千余人，这双草鞋，或许就属于其中某一位战士。一双草鞋，见证过湘江血战的惨烈，亲历过四渡赤水的辗转，踏过金沙江的沙石，跋涉过大渡河畔，翻越夹金山的冰雪，蹚过茫茫草地。讲到这里，我喉头不禁哽咽。我知道他此刻尚不能完全懂得这份沉重，但我相信，总有一天，他也会把这段故事讲给自己的孩子听。

9月1日，我陪儿子观看《开学第一课》，让他系统了解长征历史。我问他：“现阶段你的长征是什么？”我本以为他会说好好学习，没想到他脱口而出：“长高！”我不禁一愣。细想之下，对他来说，健康成长就是当下最重要的事。前段时间体检，医生说他身高增长偏慢，需要加强运动。于是他坚持每天跳绳一千个。有一回他累得跳不动，我劝他先跳八百个就好，他却说：“妈妈，这点累跟长征比算什么呀。”

我会心一笑，长征，真是每一代人的必修课。时代虽在变迁，但人生总会遇到属于自己的“雪山”与“沼泽”。长征精神教会我们直面挫折、扛过磨难，这份力量，也会这样一代一代往下传递。

杨家岭

YangJiaLing 邮箱：yjlwyfk@126.com