# 澡　雪

◆李　然

已发早春二月，百讲宠飞草长时节，繁希驶灯与我相约拜访高洲雅文化生，茶香翻越，南百于一宝之内，偶然间即起牌代注《雪中芭蕉》之国坛公案，时有疑惑，时有分论，时有感悟，难高价值有兴致而不作一言海。转眼就到了雨明日，那天高阳惊高兴地来电，谓其已以“雪中芭蕉”为题材创作一幅大画，并赋有言言绝句一首，“高哈”融入诗画中了，先睹为快，我急急往观。

此画作纯用水墨以浓墨处大写意刺成，图中刺画的人物，芭蕉叶，瀑布梅花三种景物，神完气足，极有造化之功！雪纵倍神清，芭蕉挺立傲雪，老梅放见精神，可谓是得心应手，意到便成之作呵！画题为“澡雪”，得之《庄子·知北游》“澡雪而精神”一句以点题，并题诗曰：“白雪纷纷落，古梅更出神，芭蕉强挺立，共度岁寒辰。”这出画意与感悟，诗中有画，画中有诗，妙哉！又感云：“已为春卷有感主，雅雪中芭蕉意蕴因成此图开题一绝，三流空空九十老翁高寒文画开记。”叙述创作缘由，澡雪情怀，令人感动与快慰！三流草堂九十老翁高寒文画开记。

“文人画自右丞始”，作为南宗之祖的王维，高迈宏不可见，早已失传的《雪中芭蕉》却因历代长篇巨幅诗评迎接公题各。王维向来倍尊意在笔先，神情贯满于墨，而存不即于形似。是画题题为《意设兮雪图》，表明王维创作此画之主旨，意在表达对自己所寄崇的东汉名士袁安之敬意。雪象是王维意寄画

# 雨里春如烟

◆江燕鸿

周末的早晨，枕着一帘淅淅沥沥的春雨酣来，阳台进入浓重的水气，绿动不绝故点得颜料点缀着的枸杞，年幼的儿子一骨绿园起来“下雨啦？”声音中有着难以掩饰的欣喜。

雨倒是不大，就那么轻轻悄悄地下着，细细密密铺天盖地，外面已经是一片水淋淋的世界。

视线的尽头是一排新栽的木槿，那个挺上还发芽的新鲜气息，木兰树已是疯枝横斜，老了缓玉，高贵而且典雅。此时这些高大挺秀的树干静默地立在浸天雨丝中，在春雨赋予了木兰无限风韵。那人间大朵的花瓣纷纷开放，仿佛生地立在光秃秃的枝头，仿佛只有如此方方才能绽色，玉一般那地的花瓣瓣裹，雨点儿在花瓣上凝聚，在渐明的天光中朦朦生辉，真非这是木兰花听了春雨一夜疾情诉说，盼望所了的非由除盛？

路边有一株老旧的砖瓦房子，晨曦透过青雾一般的雨帘，在一道道瓦楞间跨下一片明晃晃的影子，素淡相衬出屋顶的轻灰，被丝新绿破在青灰色的瓦片边儿上撒出来，带着一丝丝一丝快快，一丝丝一簇簇，星星点点，在雨雾中渐渐显露出来的朝气。不知道是谁把这种种子带到这里，没有等者的院土也没有一日看三回的殷殷目光，没有人陪得是谁一只侯鸟将它带到这里，或者是哪一阵秋风把它送到这边，包括它在这里数过了多少个日升月落，至少没有人知道它什么时候吐出这些新鲜的绿色。只有这场善解人意的春雨，以生命的萌芽给了它无声的慰藉，赋予它一个崭小雨滴大的灵魂。然后，今日，这一双眼睛才有幸透过重重雨幕与它相遇。满心欢喜。

渐渐地，外面热闹了起来，一朵两朵伞花在街中陆陆续续开放。有的带嘟的撑了，带着小小雨伞踩着漂亮雨靴，甩着两条辫子的孩子，欢快地在新地里跳着跑着，两个上两只嘴嘴活了一般挺翘欲飞，是不是想飞到那棵高高大木的木兰花上？小姑娘就撑着动于中的雨伞，本来是两个地四下飞旋，俏尔一响两滴凉凉的雨水溅到花朵一样鲜嫩的脸蛋，小姑娘咯咯笑起来，在雨地里踩下一种轻快，头发花在的花朵随走来了，头上撑着八竹的伞，臂弯里种着菜篮子，篮里有的青，红的红，那是一家人的一日三餐，而在在就背的全面前滞，老人家安慕的笑脸在雨雾中染上了几分春天的气息。

于是，这个春天在笑容里渐渐温暖了起来。

# 一口田

◆沈国徐

这身警察的制服，多像一口田。四个小兜兜
常常要放着各种证件，它们是用来当空气
人民的110，人民的保护神
是它们腰好的昵称
常常光着各种会议记录与学习材料，是镜头
常常要用这把镜头染染单，那些染单叫
偷偷、欲盖、麻痹、任性与伪善

这辈子穿上这一口田，就要好好去耕耘
顺沿韵耕耘本
有时细润，你好，请出示证件
有时巨风暴雨：我是警察，不许动
更多时是及时雨：需要我帮你什么
不论寒暑，从不问为春牢苦
人间的正义与真爱就是最好的收成
当然，还有一些人情的杂石，要学会搬掉
不要绕了人民的心

把这一口田地，折叠起来
就是一块地的屏障，要不断施肥
有时种一会儿紫云英，它们清香气息高于人间
有时忍一忍，急群众之所盼
把人民的想法，不断洒在田上
有时捡一捡，打开板块的想法
播入新鲜的空气，迎接新时代的挑战
有时出挑一挑，把土生与施神除掉
用崇目紧一紧，从警之路才越发笔挺

# 洛　河

◆沈钦洪

一物新月大如盘，数行大雁凭南飞，
烟波浩渺茫茫尽，洛河万里逐春归。

注：腊月廿五，与好友夜观星明土编从在京印，眼本经光入
故里河南作用，黄昏，望车窗外平原万里，山村炊烟袅袅，群
鸟高飞，入月，望天恰如水，新月悬天，顺感意切，不由动容。

# 跑步去

◆钟锦惠

从小，我就喜欢跑步。

我经常和大哥一起去江滨大道跑步，看到跑得比我快的，很不服气，步速下意识提高，紧紧追着前面的人，期望自己追赶超越，但几乎没追得的时候，反倒是把自己弄得差点喘不过气，脑也跟得似乎拍不起来。看到跑得比我慢的，我洋洋得意，边跑还会边回头看他们，以此来显示我的“厉害”。大哥说我傻多次，我都不以为然。

有一次，我又在跑道上跟别人“比赛谁慢”，直把自己累得精疲力竭，瘫坐在地上，才罢休。聚回家时，小腿酸得老有个干劲，没半点力气给动脚步。大哥不愿意背我，求他扶我都不干，还无情地对我说：“早跟跟你说过，每个人跑步都有自己的速度，按自己的速度跑，肯定没问题。别不信吗？你看吧，也没必要喝笑比你慢的。你倒好，每次都要伴，现在，自己作的后果自己承担吧？”说完，头也不回，自己回家去了。

我单在地上，一时半刻缓不过来。自己自己站起来，抽着像蹬了铅似的双腿，一步一步挪回家去。这次给别让我明白，跑步一定要有自己的节奏，盲目地跟别人，大快大慢都会很累。

后来，我作出不敢逞次，自己能有多快的速度就跑多快，不再与别人比较，当我把心思收回到自己身上时，我都感受到跑步带来的好处。

跑步让我身体更健康，跑了几年后，我三天两头的感冒自动远离，恢事情的精神头也提足，亲戚朋友们见到我，都会表扬一句：“你真有活力！”

跑步不但跑高了我的体能，还使人愉悦。



## 生活小常识

在日常生活中经常听到牛奶、香蕉、茶三种食物别说能不能空腹食用？

牛奶经常被认为是一种养胃的饮品，但是有些人空腹喝牛奶后会出现腹胀等问题，所谓空腹不能喝牛奶，主要是担心部分人在空腹状态下耐受的情况，这些人喝完牛奶后会出现腹胀，甚至腹痛、腹泻等问题。如果光吃些其他食物再喝牛奶，这种不适反应会减轻一些。但如果未来没有凭脑不喝受，空腹喝牛奶是完全没问题的。各种动物奶中同时含有蛋白质、脂肪和碳水化合物，除消化乳糖的人可以很好地消化乳糖外，所以很不喜空腹喝奶，因为乳糖在人的乳糖酶化能力而定。

空腹吃香蕉可诱发心肌梗塞，宜选择不饮或饭后食用。香蕉中的钾含量较多的镁元素，空腹吃香蕉会使人体中的镁离子向而流失，会使人体血液中的镁离子浓度下降，对心血管产生抑制作用，不利于身体健康，空腹时，胃酸内几乎没有可供消化的食物，此时若是吃香蕉，将会加快胃对食运动，促进血液循环，增加心脏负荷，易导致心肌梗塞。专家提醒，一般应选择在饭后或不是饮烧饮水时吃香蕉比较安全。

很多人有喝茶的习惯，那么空腹喝茶会伤胃吗？空腹饮茶能刺激胃液，降低消化功能，还会引起“茶醉”，表现为心烦、头晕、头痛、乏力、站立不稳等。空腹饮茶能使肾液发生异常分泌现象，从而使肾核功能降低，造成消化道黏膜收缩或引起胃痛，所以，不能空腹喝茶。

## 遗失声明

诏安县徐陈方张食品店小镇道大体工商产营业执照副本一本，统一社会信用代码：92350624MA3273L26，现声明作废。

声明人：陈方张
2019年4月26日

## 遗失声明

诏安县梅洲瑞钦铝合金店不慎遗失个体工商产营业执照正、副本各一本，特此声明：350624600073944，现声明作废。

声明人：吴瑞钦
2019年4月27日

## 遗失声明

诏安县梁达汽车维修中心不慎遗失个体工商产营业执照正、副本各一本，特此声明：350624600161635；道失税务登记证正、副本各一本，税号：350624198312210534O，现声明作废。

声明人：李财金
2019年4月27日

## 学习的一刻

干在实处　　走在前列

沈顺鹏　刻

## 生活琐笔

◆简　单

喜欢文字，亦喜欢假借文字传情达意。只因才疏学浅，所写文章皆朴实似“原生态”，少有修饰雕琢。文章文学性不强，乐观辞藻、精彩语段少加调世精品，但勾勾发自内心，简简都是真情流露，每每阅读己之拙作，可觉心血流注，看着不忍舍去，并非爱不释手，只是敬容自珍。便安心点来潮，鼓足勇气把文稿投于报刊杂志，或是“红袖添香”，投“文”回赏，试探文德。运气，不曾想到各位垂爱，提携，让开之笨作见光面世。心潮河之波澜起伏！

2008年，《月语乡讯》举办以“老邮”为题材的征文，余与教育，博编深远，心中快乐，不吐不快，一篇书写教师真实情感的文章——《猪苦并羊相着》被采用，并受主编信之切切，言之殷殷的鼓励。篆时但心潮澎，开通博强，勤奋笔耕。这后，被誉答、钻生生地把一篇《女儿，妈妈也爱你》的文章投向《妙笔》杂志社的“我们一起来写卷首语”栏目，把一篇《窥复的果老》投向《闽南日报》，未曾想到，皆被采用，不胜荣幸！

推作被用，信感幸福，原本安自菲薄、缺乏自信，瞬间大受鼓舞，心潮涌湃，沉沉欲动，推心搬上文字铺成之路。恰那时，常有灵感闪现，怕其稍纵即逝，极力捕捉，努力行文，积极投稿，但愿屡受挫，篇篇如沉海之沙砾，未闻丝毫之动静。顿洞间，信心、热情随减。文思枯竭，笔扫枯笔，偶有提笔涂鸦，往往文不成篇，半途而废，时近闲年，强无篇章可成，烦躁苦闷，欲写不能，来也奔来，顿倒奔来，崩溃奔倒，宠怪住脊，乖生养脾，不亦乐乎！久而久之，便安心无所依，无嘶至惊，打开电脑，刚笑注日渐文，仿佛进入来纷繁纷的百宫宫，虽无繁花似锦，但仍晕色盎然，好友相形在讲，“人格人”虽偏何陈，如和泗阳光，饱玉露滚滚，温暖胸腔，澎湃心温。猛然醒悟，非谈论无以明道，非宁静无以致远，只要喜欢供笔直抒胸臆，无需鲜花、掌声相伴，只需我笔写我心，记录生活点滴，即下岁月陈迹，便能身心愉悦，此乃足矣！

人生一世，草木一秋，一切随缘。苦短的人生无需执念于浮云般的动名利禄，用心生活，坦然面对，得意不张狂，失意不颓废，过滤虚荣浮躁，除却自恋自宠，倾去自卑自责，笑对人生，扩展胸襟，勿为鸡毛蒜皮之事闷闷不乐，莫为不足挂齿之荣郁郁寡欢，学会“荣辱不惊看门前花开花落，去留无意望天上云卷云舒”。静听心泉叮咚，学受平淡生活。

## 每期一幅

# 书画作品欣赏

吴仰南　作

# 祭凉山救火英雄

◆沈彦春

听　雁的吴声
穿透了蛉岭云梁
英年烈得
那是母亲的泪心银铃

扶二把两泪
看　雁一扶扶新绿
母亲又骄傲的报起了胸臂
那是战士的干脚
那是英雄回葬的眼语
那是悲烈欢歌的二笑
那是千幕三千壮梦

英雄你们用青
倚就了凉山的英丽
英雄你们用抽血
燃染了相国这方土地
英雄你们用身躯
抚扑火魔的凶焰
英雄你们用生命
谱写一首最伟大的赞歌

是你们的忠心赤胆
是你们的沿气英风
衆同花开之海了凉山

印刷：漳州市闽佳印刷有限公司　[《2017》印证字356500182号]　地址：福建省漳州市芗城区漳华路　定价：月价5元

# 官陂张氏大宗

◆沈益群

陇眼下挂着横幅“弘扬祖德”。

既是姓依的祠堂，为何又有“廖”姓，又叫“张廖”呢？原来这里还有一个谜英感人的故事：“张公廖母”、“生廖死张”。

元末明初，诏安官陂一带水姓廖，来自宫前（其时云霄县未置县）西林的张家先祖张元子，到官陂入赘廖家。张元子深受其恩，临终嘱托后人，子孙生当廖姓，以光母族于前，死归张处，以存父姓。生死不忘张廖两个，由此形成了诏安县官陂镇独特的宗家姓氏张廖氏。自清朝以来，官陂张廖氏陈陈姓续到台湾各地开基发展，繁衍昌代。至今，台湾各地的张廖后裔子孙已有20万人之众，而这座张氏大宗，成了连接诏安官陂和台湾张廖宗亲的一条纽带。在这次宗祠里的四周墙上，林林总总挂满了各种牌匾和镜框，都是台湾各地的张廖宗亲敬赠的。

由此可见，官陂之张姓，与全国包括闽南安其他地方的张姓，有着本质上的不同，官陂张氏，还蕴含着独在内，张之都是在清河，廖之都是在汝水。

说起张姓，是全国排第3位的大姓。闽南一带，肇津大始祖，马是唐初期唐开淮圣王陈元光父子，未闽南平定出奇王三下郎郎张虎（字伯虎）。

官陂张氏大宗，共有22根石柱，除大门前2根、门楼内6根外，还有12根分别在：两边走廊各2根八角柱；中堂前正厅内4根八角柱；大厅4根圆柱；大厅后墙2根柱；大厅4根圆柱上。有两面木匾联，分别是“山岳毓精曾入萍高泉焕发斯文出地脉，祖宗殿栋撑三台朋聚天柱者，栽培有意广天公”和“裡礼重春秋祖若宗典则贤勤故亿百林发迹，成家崇节俭承兴继佛伦悟守即流南诏徽音”。

大厅正中摆放两张供桌，供桌上一个香炉，大厅顶上，雕龙画凤，梁枋斗拱一斗三升式，大厅正中悬挂一块巨大的黑底金字牌匾“裡成家”，便是张氏大宗的堂号了。堂号下挂一横额“相德流芳”。而大厅后的神龛里，供奉的便是官陂张廖一世至二十世列祖和组妈神祇，神龛后墙上还有一幅“八仙过海”的彩绘图。

张廖的故事已经流传了600多年了，张廖的子孙后代谱记先祖遗训，一代又一代把先祖精神发扬光大。