

# 周末且耕半亩田

◆徐玉向

朋友小萧在东郊黄泥山脚下租了半亩地，每逢周末便从市区驱车前往。平日里，他是写字楼里忙碌的项目经理；到了周末，就变成戴草帽、扛锄头的庄稼人。起初我们笑话他“自讨苦吃”，后来却渐渐羡慕起来——他那被阳光晒得微红的脸庞，总是比我们这些久坐办公室的人多了几分生气。

第一次去他的小菜园，是个五月的清晨。车子驶出东海大道，高楼渐渐退去，黄泥山的轮廓在晨雾中显得柔和。小萧的菜园就在山脚下的一处缓坡上，四周用荆条简单地围了一圈，柴门上挂着一块木牌，用红漆写着“东郊田舍”，倒有几分野趣。

“来得正好，帮我把这桶肥料抬过去。”小萧递给我一顶磨边的草帽，自己弯腰拎起一桶汲好的豆饼肥。那味道有些冲鼻他却浑然不觉，反而深深吸了口气，笑着说：“这味道比办公室里的空调风舒服多了。”

“我这儿的老话说：‘种地不使巧，全靠手勤草锄早’。”小萧一边给番茄培土，一边和我闲聊。他的动作不算

熟练，却格外认真，每一株苗都照料得仔细。我注意到他指甲缝里嵌着泥土，他看了看，笑道：“这可是黄泥山的沃土，金不换呢。”

日头升高了，我们移到田边的槐树下歇凉。小萧从帆布包里取出水壶，倒出两杯凉茶。“自己种的薄荷泡的，尝尝看。”茶很清凉，带着植物特有的清香。树影摇曳，远山如黛，时间仿佛慢了下来。

小萧说，他最初租地种菜只是想让孩子知道“粮食是怎么来的”。没想到到一年下来，收获的远不止蔬菜瓜果。他七岁的女儿现在能分清韭菜和麦苗，知道土豆是长在土里的，西红柿是挂在枝上的。小姑娘在作文里写：“爸爸在田里的时候不玩手机，也不皱眉头，汗珠滴到土里会摔成三瓣。”

“最妙的是，在这里能真切地感受到四季变化。”小萧望着菜地，眼神温和，“在城里，季节只是商场橱窗的装饰。而在这里，你能亲眼看见时序更迭——清明点豆，立夏栽茄，白露收

薯，霜降拔萝卜。”他说，这种与自然同步的节奏，治愈了他在都市生活中积累的焦虑。

下午我们一起间苗。小萧教我分辨哪些该留哪些该拔，手法要轻，心思要细。“间苗如教子，稀了不结籽，密了不挂果。”他说着老农传授的经验。阳光透过叶隙洒在泥土上，光影斑驳。弯腰久了，腰背会酸，但看着整齐的菜畦，心里却有一种特别的踏实。

黄昏时分，我们摘了些晚上要吃的菜：一把空心菜，几个红番茄，还有顶花带刺的黄瓜。小萧用山泉水冲洗干净，掰了一段黄瓜递给我。“山脚下长的黄瓜，特别清甜。”那黄瓜脆嫩多汁，带着淡淡的清甜，是我很久没有尝到的味道。

“现在人人都追求‘有机’‘绿色’，其实最新鲜的蔬菜就在自己亲手种植的土地里。”小萧说着，眼神里有一种宁静的光。他告诉我，每个周末离开时，他都会包一捧泥土带回城里，放在书房的花盆里。“闻着泥土的气息，就能想起自己从何处来。”

夕阳西下，小萧的身影在田埂上拉得长长的。这个周末农夫耕作的姿势或许还不够专业，但他触摸泥土时的郑重，却比任何人都更懂得土地的心意。

回城的路上，我看着窗外的田野，忽然明白了这种“双面生活”的意义。这不是逃避，而是寻找一种平衡——在都市与田园、繁忙与宁静之间，找到自己的节奏。他们用周末的汗水，浇灌平日的生活；用土地的踏实，安抚浮躁的心灵。

老话说：“人哄地皮，地哄肚皮。”土地从不说谎，你付出多少，它就回报多少。这种淳朴的道理，在复杂的世界里显得格外珍贵。或许我们每个人都需要一小块土地，不是为了成为农夫，而是为了记住生命需要扎根才能长得踏实。

周末的黄昏，有多少人正在计划着去郊外？不是去景点打卡，而是去一片绿色的土地，做一个快乐的周末农夫。种的是健康，养的是心情，学的是自然，收获的是生活的本真。

## 茗 茶

◆万家阳



赏花结盟友，登山结逸友，泛舟结挚友，对日结冷友，待雪结艳友，提酒结约友，这是交友圈子的必然。林语堂先生在《茶与交友》一文中总结出来的这些话道出了交友的类型。仔细品味起来，这是颇有见地的。那么茗茶品味者须结何友呢？依愚见，结与不结都可，友即茶，茶即友也。“以茶可雅心，以茶可行道”，饮茶时客众喧嚣，雅趣尽失，既难寻趣，更难探幽，更不用说雅在哪里了。

大凡茗茶品味的，总得沾些雅趣，雅气与淡淡茶香、茶色、茶味遥相呼应，相得益彰，才能更好地茗出真味，茗出思想来。我喜欢茗茶，并非我是什么优雅之士，也不是为了附庸风雅，更非是想借茶去作哲人般的思考。我之所以爱饮茶，茗香、黄色，更多是缘于“竹下忘言对紫茶，全胜羽客醉流霞。空心洗尽兴难尽，一树蝉声片影斜”所追求的境界。

我读过茶仙陆羽《茶经》，但只是走马观花，不知饮茶须怎样的程式，我茗茶，没有很多的要求，不用小童烧壶，也不用玉女沏茶，或用什么精密仪器去测水的密度。以为饮茶如抚琴，但识琴中趣，何劳弦上音。我在茗茶前的准备工作也比较简单，不苛求。中国茶的种类多，从产地看，有福建的乌龙、西湖的龙井、黄山毛尖、六安瓜片、云南普洱等。从工艺来看，主要是发酵类、半发酵类、微发酵类、炒制类。从茶性来看，有红茶、绿茶、黄茶、白茶等。众茶之中，唯清(绿茶黄茶)茶是吾最爱。清明前后产的清茶，其色鹅黄、其芽如粒、其叶(两片)如豆苗，其香如芳草。新购的清茶，以放置于锡罐为佳，尽量离开有挥发气味的地方，通风干燥。保存不善，则其色香味尽失。茶叶也很娇气，泡茶时宜用木制调羹取，勿用手抓取。

茶叶不同，泡法各异。但清茶多为90度开水冲泡为佳。水质为泉水为上、河水次之、井水为下。但现今，不用说泉水，就是河水也早已无法直接饮用了，自来水几乎成了唯一，但有条件的还是尽量用处理过的水，如纯水泡茶，就要好得多，避免自来水泡茶导致茶香改变。泡茶时，先取适量温水涂荡，再将水倒去。泡茶容器以陶瓷杯为上，玻璃杯为中，铁器为下。而现代生活中，人们常用，并自以为卫生的一次性纸杯则是泡茶的败笔。茶人其中，闻到的不是一缕清香，而是难闻的胶膜怪味，哪里还有饮茶的情趣。

我钟爱的泡茶器具不是上等的陶瓷杯，而是透明的玻璃杯，杯质稍厚，无气泡，壁厚薄均匀。滤过的茶叶放入杯中，提沸水冲入其中，如江河入海，奔流而下，或如蛟龙出海，杯中波涛汹涌。若在稍凉的天气里，茶面会有一层轻烟袅起，如纯阳腾云，飞雨洒轻尘。双目微闭，轻吸入肺，味香如兰，一品三咽，沁人心脾，袖中乾坤大，壶中岁月长，怡然自乐，悠然忘我，哪管今夕何夕。此时杯中，茶叶迅疾开放，浮沉翩跹，俄儿升起，顷刻下沉，或漫步其间，甘居中游，如徘徊海边，看潮起潮落，或醉卧深山看浮云，云长云消。茶色如澄如澈，淡黄儒雅，如佛如道，如月夜焚香，如花间饮酒，或抚琴弄瑟，操梅花三弄。饮茶之乐，尽在其中。稍后，则殊途同归，所有茶叶尽归于底，实如人生，或富贵，或贫寒，终究为一把黄土所掩。二冲后，茶色渐浅，茶味渐淡，三冲后，其色香味俱失焉。

## 吴楚拾韵三章

◆张武扬

### 重游甯头渚

登临尽览凌波影，雨过苍青柳色霏。  
桥径荷开莺舌语，亭台竹密杏花飞。  
披襟夕照诗成句，摇橹樱花客忘归。  
最是太湖惟妙处，仙心独抱枕电旆。

### 夜游窑湖小镇

游航蜿蜒萦九曲，陶窑窑火竟忘眠。

梅香月色酬吴楚，水秀龙腾越陌阡。  
槎影天街街百韵，星光隧道阅千年。  
漫弹南调江南夜，摇橹截诗更几篇。

### 牛首山文化旅游区随感

云扶双阙凌霄汉，地拔三吴俯仰中。  
千峰霜风惊鬼斧，六朝烟月诧神工。  
琼楼境幻闻钟磬，穹顶尘清识梵宫。  
独辟虞坑生妙界，灵山名贯九州东。

## 皖地纳凉旧事

◆蒋龙友

处，这老楼才算真正醒透了。

傍晚的树叶浸了一天的日头，终于透出清爽的绿，把白日里攒的热意慢慢往风里送。我偏不爱雨天的傍晚，树叶底下漫出点潮润的凉，整条街的青石板都泛着水光，连纳凉的竹椅都沾着细水珠。大人们凑在一处总有说不完的话，为了村头的稻子长势争得脸发红，我们这群孩子才懒得凑过去听，藏猫猫的时候，总爱往徐伯伯的蒲扇后面躲，往于爷爷的大肚子后面藏，总能躲过伙伴的视线。

疯到月亮爬过树梢，女孩子们大多被大人喊回了家，剩下我们几个半大的小子，攥着手电筒往墙根砖缝里照，扒着草叶找蛐蛐儿。现在回头想，当年我们几乎把院角的蛐蛐儿都找遍了，可那些性生生的鸣唱，从来没有在夏夜里断过。蛐蛐儿的叫声混着月光落下来，晚风裹着院角栀子的香往衣领里钻，纳凉的人摇着蒲扇，话慢慢就少了，只剩满院的静，浸在江淮的夜色里。

约莫到夜里十点，纳凉的人陆续拎着板凳往家走，一扇扇窗里漏出时断时续的轻舛。玩累的我们往大人腿边一偎，听着那些半懂不懂的闲话，夜风晃得树梢叶子轻轻抖，夜色一点点漫上来，把一盏盏灯慢慢揉暗。只剩巷口的路灯和远天的月亮，隔着半院的树影遥遥望着，我眼皮越来越沉，往大人怀里一歪，就裹着满襟的晚风睡了过去。

后来老楼拆了，外婆家窗口的夕阳早被身后的高楼挡得严严实实。练歌房的声响、大排档的喧闹，把从前纳凉的梦啄出了细缝。可每到江淮的夏夜抬头看，那轮月亮还是当年的模样，默默地照着，像在等某个摇着蒲扇的人，再回到那座飘着香杏的小院里。

2025年10月下旬的一天，我在学习《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》时，“加强家庭家教家风建设”一行字赫然映入眼帘，还是“完善社会治理体系”章节的重大举措。这不由让我想起十年前，因为筹拍《安徽绩溪章氏：崇文重教 礼义相传》家规家训专题片，与团队伙伴追循章氏文脉踪迹的那段时光。

2015年注定不平凡。这年新春，央视推出《新春走基层·家风是什么》特别节目，听老百姓说家风，寻找中国人精神支柱；中纪委网站随后推出“中国传统中的家规”栏目，并于5月22日展播了首期专题片《郑义门：孝义传家九百年》。绩溪“章氏家训”作为“当地有影响有代表性的家族家规家训”之一，有幸在县、市、省各级纪委遴选推介之列，最终被中纪委选定、代表安徽在该栏目首播的好消息定格在8月6日。

专题片全名敲定《安徽绩溪章氏：崇文重教 礼义相传》。县委高度重视专题片的编导和拍摄工作，明确由时任纪委常务副书记负责总协调，由我全程负责专题片拍摄的组织工作和各项具体任务落实。很快，专题片的专业编导便开始了章氏家训资料的收集、梳理和编写，拍摄团队分赴瀛洲、湖村、西关古里等绩溪章氏聚居之地及县博物馆、档案馆等进行了实景拍摄，整个编导摄制工作忙碌而有序。自8月6日后的50天里，专题片团队齐心协力，深入采访章姓贤达与姓氏研究者，深入挖掘专题片脚本所需素材，深入梳理“安徽绩溪章氏”齐家、修身、立业、劝学与笃行等家训分版块材料，又数次校核专题片脚本、视频和字幕。9月29日上午，《安徽绩溪章氏：崇文重教 礼义相传》在“中国传统中的家规”栏目正式发布，作为我省首部展播的家风家训专题片，社会各界反响极大，章氏宗亲更是欢欣鼓舞、奔走相告。

从家规家训征集遴选到专题片发布展播，我县因势而动、顺势而为，成为全省展播第一“家”。而接下来的日子又乘势而上，全方位推开、推进宣传，弘扬好家训、培育好家风，成果亦俯拾不尽。先是10月初开始的专题片扩大宣传，而后便是全县范围内深入挖掘、弘扬诸姓氏传统家规家训的历史智慧活动。2016年间，绩溪编纂出版了《绩溪家训》，在瀛洲村、西关古里、湖村建立了以追踪溯源、崇文重教、戒贪警示为主题的三个“家风家训传承教育基地”，连点建成“章氏家训文化宣传走廊”，“绩溪氏族家族家规家训陈列馆”开馆，瀛洲“章氏宗祠”修缮开祠，全省首届“弘扬传统家训文化，培育当代优秀家风”家风家训研讨会在绩溪召开，“浦城章仔钧练夫人研究会宣城绩溪分会”成立。2017年5月，“绩溪章氏家训实景3D馆”作为安徽省首家实景类型陈列馆在省纪委网站“网上展馆”版块成功上线……

在一个特别注重家庭家教家风建设的新时代，有一个倡导弘扬中国传统家规的央媒平台，很荣幸自己彼时又恰在县纪委一个须参与、能助力的岗位。这段追文逐脉的经历，不论是专题片先期的素材挖掘、版块组稿，还是后期的拍摄协调、文本校核，简单又热忱、细碎却闪耀，在步履不停中让我深邃文化传承从非虚言，而是藏于每一份用心与付出里。十年虽倏忽而过，但与《安徽绩溪章氏：崇文重教 礼义相传》专题片团队一起深逐章氏文脉的点点滴滴依旧鲜活如初，每一份付出也都藏着难忘印记：

从家规家训征集伊始如“大海捞针”般的迷茫，到30余份家训摆在面前的兴奋；从遴选上报时的期待，到得知被确定展播的喜悦；从循着章氏文脉开启筹备的忙碌，到章氏风骨借家训走向公众的激动……编导(脚本)团队为了让章氏家训里的修身齐家之道、崇德尚廉之理落地可感，伏案逐字研读家训原文，循文脉踪迹翻查史料考据，在泛黄的族谱里打捞背后的家族典故，专注梳理形成专题片脚本与分版块材料，力求相关文稿的每一句注解，每一段阐释都合本意、接地气，兼具文化厚度与通俗质感；拍摄团队为了捕捉贴合意境的镜头，晨昏穿梭于章氏宗祠的青砖黛瓦与斑驳家训碑刻间，定格于族中老者细说祖训渊源轶事，踏青石板路寻访家族传承的生动故事，沾古巷尘泥记录族人诵读家训的自然场景，让每一个镜头记录的不仅是古宅旧物，更是流淌在血脉里的家风底色；校核团队最是较真，史实再三核对，字句反复斟酌，文本注解与画面配词逐帧比对，就连标点都不放过，一遍遍打磨修改，生怕一处错漏愧对了文脉、一处疏忽辜负了瑰宝……

《安徽绩溪章氏：崇文重教 礼义相传》正式发布那日是周二，上午一上班，我把自己关在办公室里，将专题片从头至尾整整看了三遍。看着凝结了团队诸多心血的专题片呈现在公众面前，看着古老家训跨越时空、化作涵养清风正气的养分，我的心中满是踏实与释然，顿感从清和初夏到秋意渐浓的这份坚守，让我平凡的工作有了温度，也让我普通的时光有了光芒，它成了我岁月里珍贵的沉淀，也将助我一生不忘初心、明德润心。

根据组织安排，我随后又履职了几个岗位，但每每听闻身边人谈及这部家训短片，感慨奔走的时光皆有回响。中纪委选择了看似平淡其实厚实的绩溪“章氏家训”，概其非常简练地将修身之大法、育人之根本以浅显直白的语言警醒告诫子孙后代，196字的核心精神与当今时代倡导的社会主义核心价值观也一脉相承，理应成为治家之经典。一纸家训，承载的是家族风骨，传递的是处世准则。无论身属何群体、职履何岗位，我们都是人人都要“职所当为必竭其力，思不出位无二尔心”，都要有做“凡人”的初心，“耕读传家、勤俭持家，不生忿事、不专公利”，便是回归“初心”，便是最大成功！

复而掩卷细思，将“加强家庭家教家风建设”纳入“十五五”规划，于国家治理全局、于传承中华优秀传统文化、于纵深推进全面从严治党、都是战略之举，抓住了“家风连着党风、政风、民风”这一关键。这与中纪委此前推出的“中国传统中的家规”一脉相承、同频共振。如果传统家规是以文化人、以廉润心，重在文化浸润和价值引领，那么纳入国家五年规划，就是顶层设计、制度护航，实现了从文化倡导到国家战略的深化拓展，共同彰显的是我们党一以贯之重视家风建设，以家风正党风、以家教固根基的深远考量。

家风正、民风淳，政风清、社稷安。中纪委遴选推介全国各地既可鉴往察今、又能折射未来的家风家训，把其蕴含的劝学、诚信、清廉的修身观，勤俭、和睦、孝悌的治家观，仁爱、和合、正义的社会观，爱国、效忠、民本的国家观，从家谱、族谱中“复活”，一跃而出祠堂、挂厅堂、入心堂，成为姓氏宗亲融在日常言行里的规矩，代代涵养家风、厚植根魂。作为一名政协委员，当鼎力助推“十五五”规划实施，持续重视家庭、培育家风、严管家教，以家庭文明小气候、涵养社会文明大生态，为高质量发展提供更加坚实的精神支撑！

愿家庭家教家风建设在新时代不断赓续绵延！愿中华优秀传统文化在神州大地更加熠熠生辉！

## 让平凡的工作有温度

◆方庆