

■散文

## 灵魂需要及时喂养

□晓 轩

凌晨一点的金昌青泰广场，烤串摊炭火留着余温，暖黄灯光揉碎在微凉夜色里。我攥着手机站在公交站台，机械刷着重复短视频，指尖划过屏幕时，赫尔曼·黑塞的话猝不及防撞进心底：“鸟要挣脱出壳，蛋就是世界。人要诞于世上，就得摧毁这个世界。”那一刻我猛然惊觉，灵魂早已像久旱草木，在碎片化信息洪流里日渐枯萎，连向上生长的本能都几近磨灭。

我们总将灵魂视作抽象不朽的存在，却忘了它本是鲜活的生命体。你投喂它浮躁碎片、空洞消遣，它便麻木枯竭；你滋养它鲜活文字、真实风景、沉静思考，它才会舒展丰盈。灵魂需要及时喂养，一如三餐果腹，一日不可荒废。

我真读懂这句话，是在金昌耕者书店。2026年初春傍晚，河西走廊的风裹着山峦的残雪，我取下翻卷书角的《德米安》，躲进靠窗角落。热茶香气漫过书页，我读懂了黑塞的绝境与自救——一战烽火、友人孤立、丧父之痛将他拖入抑郁，《德米安》便是他在自我剖析中开启的灵魂自救。

蒙田曾说：“阅读，是把破碎生命碎片重新拼起的胶水。”这不是功利的读书，而是与灵魂的对话。文字不是冰冷知识点，而是照进内心褶皱的光，照亮生活掩埋的迷茫。书店书架上插满本地读者的便签：有人读《平凡的世界》，懂了坚守的重量；有人读《小王子》，想起要珍惜远方亲人。潦草字迹胜过万千书评。阅读的真谛，从不是成为别人，而是在文字里找回散碎的自己，重新拼凑出完整的内心。

若阅读是向内的探索，自然便是向外的锚点。2025年深秋，我站在金川国家矿山公园，这片旧矿渣堆场早已成生态绿洲。沿着1938米的沙土步道上，我看见老工人李洪启蹲在沙枣树前，粗糙的手掌轻抚着树干的纹路。二十年里，他种下三万多棵树，他说：“以前风一刮，满嘴是沙；现在树活了，人的心就稳了。”

戈壁从不是荒芜，而是清醒提醒。红柳扎根沙地，骆驼蓬遇雨复苏，它们从不对抗绝境，只默默扎根——扎进大地，也扎进内心。站在落日余晖里，矿坑染成

金红，风拂草木轻响，我们终会与本真自己相遇，唤醒遗忘的坚韧与热爱。

我曾畏惧独处，误以为孤身便是孤独。直到某个深夜加班后，我走进无人的耕者书店，月光洒地、静谧安然。静坐两小时，不看书、不想事，只听呼吸渐缓，焦虑、愧疚与苛责尽数安放。里尔克说：“我们必须全力以赴，同时又不抱任何希望。”独处从非隔绝，而是与灵魂坦诚和解，唯有不惧沉默，方能听见内心回响。

从前我以为喂养灵魂要奔赴远方、深究哲思，后来才懂，真挚滋养藏在人间烟火里。青泰广场的炭火、金川公园的晨声、双建市场阿婆的糖油糕，平凡日常皆是暖意；书店老板用本地酸胖泡茶，留住河西根脉，书香烟火交织，藏着最踏实的精神慰藉。

我们常误把刷视频当放松、无效社交当拓展，熬夜加班当努力，却不知这些都是空洞消耗。曾几何时我熬夜透支自己，食不知味、灵魂空乏，连热爱的阅读都成负担。后来才明白，真正的滋养从不疲惫，只会让人平静向阳。

我们身处快时代里，我们追逐节奏、贪恋速成，却忘了灵魂生长需要慢时光。慢读一本书、静赏一处景、独处一段时光，远离伪滋养，留给内心充盈余地。正如老人所言：“树要浇水，人要吃饭，灵魂亦如此，今日不喂，明日枯竭。”灵魂荒芜非突然，而是长久敷衍累积。

黑塞说，每个人的生命都是通向自我的征途。这场征途的起点，便是及时喂养灵魂。2026年春日，我再访耕者书店，《德米安》仍在原处，书角添了新痕，窗外的风吹来春天的气息，亦是灵魂苏醒的味道。

张承志在《汉家寨》里坚守的，不是一方泥屋、一片戈壁，而是对灵魂的敬畏——敬畏它的饥饿，敬畏它的渴望，敬畏它需要被及时滋养的权利。

灵魂需要及时喂养，从不是口号，而是生活本真。愿我们都做自己灵魂的饲养员，于忙碌留闲、于浮躁静心，以文字、自然、独处与烟火悉心浇灌，让灵魂慢慢生长、日渐丰盈，活成最舒展本真的模样。

■散文

## 村口的老槐树

□马明建

我们村西边的十字路口，立着一棵老槐树，算起来已有一百多岁。按说这般年纪的树，该是枝枯皮皱、瘦骨嶙峋，可它偏偏长得粗壮高大，枝繁叶茂。一到春天，满树洁白的槐花簌簌开放，远看就像一位满头银发、却依旧神采奕奕的老人。

那时节，乡亲们总是围着老槐树忙活。大人架起梯子，小孩攀着枝丫，一撮一撮摘下槐花，带回家蒸菜、做饭，清甜的香气，漫过整个村庄。年年岁岁，皆是如此。

日子久了，老槐树早已不是一棵普通的树。它是乡亲们眼里的亲人，更是异乡游子心头看得见的乡愁。每当村口的中巴车缓缓停在十字路口，只要一眼望见那熟悉的身影，一路漂泊悬着的心，才算真正落了地、安了家。

我每次站在老槐树下，总会想起一个人——像这树一样，默默守着村庄，护着乡亲的李娘。

李娘是父亲的堂嫂，有一手独门本事：只用一根手指，就能治好扁桃腺炎。上世纪八十年代，乡村医疗不便，多少孩子被扁桃腺肿痛折磨得吃不下饭、喘不上气，都是李娘一手治好。我，便是其中一个。

十岁前，我的扁桃腺总是反复发炎。一发病，喉咙肿得像堵住一般，吃不下饭、睡不好觉。每当这种时候，母亲便会领着我，往李娘家去。

第一次去，李娘让我张开嘴。我还没反应过来，她食指已探入我喉咙，用力一摁，肿痛竟瞬间消了大半。我却吓得魂飞魄散，鼻涕眼泪流了一脸，又恶心又害怕，嗷嗷乱叫，小便失禁，裤子被尿湿了。李娘叮嘱我母亲：“回去让他喝点醋，缓一缓就好。”

可没过多久，我的扁桃腺又肿了。母亲要再带我去找吃娘，因为吃过一次“亏”，我说什么也不肯去，只得半劝半拉，把我架到李娘家。我见了李娘，又踢又咬，拼命挣扎。父亲按住我的头，母亲用筷子撬开我紧咬的牙关，李娘看准时机，手指再次探入。往外抽时，我狠狠一口咬住了她的食指。

李娘疼得低低“哎哟”一声，父亲情急之下巴掌扇在我脸上，我才松开口。只见她食指上，几道深深的牙印，渗出血来。母亲又急又气，连声骂我。我翻翻白眼，一副破罐子破摔的倔强模样。

可李娘只是摆摆手，轻声对母亲说：“算了，别骂孩子，他小，不懂事，许是我手重了些。”

自己受了伤，流了血，不怨不怪，反倒把责任揽在自己身上。这，就是李娘。

后来的我渐渐长大，扁桃腺炎再也没有犯过，也再没去找过李娘。可那年咬住她手指的一幕，却深深刻在我心里，一辈子都忘不掉。几年前，李娘走了。那时我远在外地，没能赶回去送她最后一程，至今想起来，仍满心遗憾。

今年过年，我又回到家乡。再站在村口，看见那棵老槐树。冬日里，它落尽了叶子，光秃秃的枝丫却直直指向天空，昂首挺立，一身风骨，不卑不亢。

那一刻我忽然明白：原来，村口的老槐树，就是李娘的化身。

它把根深深扎进泥土，扎进村庄的岁月里，不声不响，遮风挡雨。就像李娘这一生，不图名利，只用一双普通的手、一颗温热的心，守护着一方乡亲，守护着乡村里最古老、也最高贵的人情与温度。

## 泥土芬芳 岁月悠长

□滕会霞

每到春季，我院里的土总是早早解冻，埋下种子的那一刻，梦想就开始出发了，你看，一枚枚小小的种子撒进泥土里，不几天，一粒粒小芽儿从土层里挤出脑袋来，绿得那么敞亮，那么新鲜，毛茸茸的像个小婴儿一样咯咯朝我笑，北方缺少色彩的日子太久了，这一大片一大片的绿让我感觉舒适极了。

过几天，这柔弱的嫩芽褪去那层毛茸茸的浅黄变成青绿模样，开始猛长个子。这时，我就会发现，同一批种子，同一块土地，有的长得快，还长得端正，有的病歪歪，好像破个土就已经耗尽了元气，还没熬到风吹雨打的日子就已经香消玉殒了，大自然里适者生存的法则看似残酷实则仁厚，这样的种子即便勉强存活，又怎能躲过气候的冷热交替和各类病虫害的摧残呢。还是长痛不如短痛吧，当我满怀疼惜地看着这些劳动成果半途夭折时，我会突然明白，当一个人没有了健康强大的身心时，脆弱的就跟一棵秧苗一样。

植物们一点都不矫情，浇水的时，仿佛能听到根茎咕咚咕咚的吸水声，拔高的速度几乎要肉眼可见，一个晚上，它们就卖力地长了一大截，一点都不像我们贪婪又虚伪的人类。

当苗子们千军万马冲向阳光时，我又发现，接下来，不得不忍痛“间苗”，“间苗”的规则和苗子自身素质没有一点瓜葛，就是根据科学的间距育苗，亲手拔掉上好的苗子的时候还是心疼呢，人生的取舍又何尝不是这样呢，人到中年，没了太多的婆婆妈妈儿女情长的矫情，该留的留，该走的走。

当然，去掉的苗子你若愿意，可

以送给邻居，就像嫁女儿，换了土茬的苗子们在适应了新的环境之后，长势更好，最终也会硕果累累。俗话说，人挪活树挪死，苗子们和人一样，背井离乡的拼搏后，也许所获比待在故乡更丰厚。

看着汗水没有被辜负，我的心里开始慢慢有了成就感，当我有了一半亩薄田可以务农时，当我的意识开始专注于良田，一些可有可无的聚会，一些貌似鸡肋的关系已经慢慢淡出我的视线了，心思开始纯粹纯净起来。

在某个清晨，我突然发现，枝头竟然挂起了一簇簇密密麻麻的果实，我往后所有的闲呢，都愿意留在这几分薄田里了，我开始和这些绿植一起，和它们共享晨曦里第一颗甘露的滋润，和它们共披一道晚霞，享受那温柔余晖……

正待果实长得饱满时，寒霜这家伙会毫无征兆的降临，所有的梦想在某个唐突的清晨，被打击成凋零的果实，也许，有人会在这个时刻痛哭，也有人选择沉默。人生也是如此，噩耗会降临在某一个出其不意的路口，来杀戮你得意张扬的前半生。植物的所有境遇，我们，也终将会遇到。

可是，亲爱的你，不要抱怨，而要感恩！这枝头寥寥无几的果实就是你的健康，有了它，带着一颗知足感恩的心活着吧，等到明年春暖花开时，我们再来一次可能依旧会坎坷的重生吧。

你看，泥土能养活的不仅仅是我们的躯体，更能滋养我们的心灵，这种滋养胜过无数灵丹妙药。所以，朋友，和我一起来亲近泥土吧，手扑向土地的时刻，就是灵魂找到归宿的时刻。

■诗歌

## 清明·故乡

□周广玲

桃红柳绿，燕子衔泥  
清明时节，既不清也不明  
雨蒙蒙，笼罩了春色  
霏霏细雨，锁住了  
农耕牛  
清明，故乡  
错落有致的村舍瓦房  
袅袅炊烟，写着思念  
我还能叫得出辈分的叔嫂爷娘  
依然叫着我的乳名  
故乡，在清明里清明起来  
我满怀崇敬的心情  
祭奠我的祖辈  
高高的岗陵上，满坡的油菜  
绽放着故乡的乡情  
他们不愿离开家乡  
走得再远  
也会叶落归根  
因为故乡，在祖辈们的心中  
是一片安宁的地方  
春天里的思念  
被细雨打湿  
清明时节，我拔了一把野草  
把一行行湿漉漉的乡土诗  
种在故乡的荒冢

## 以自己的方式爱你

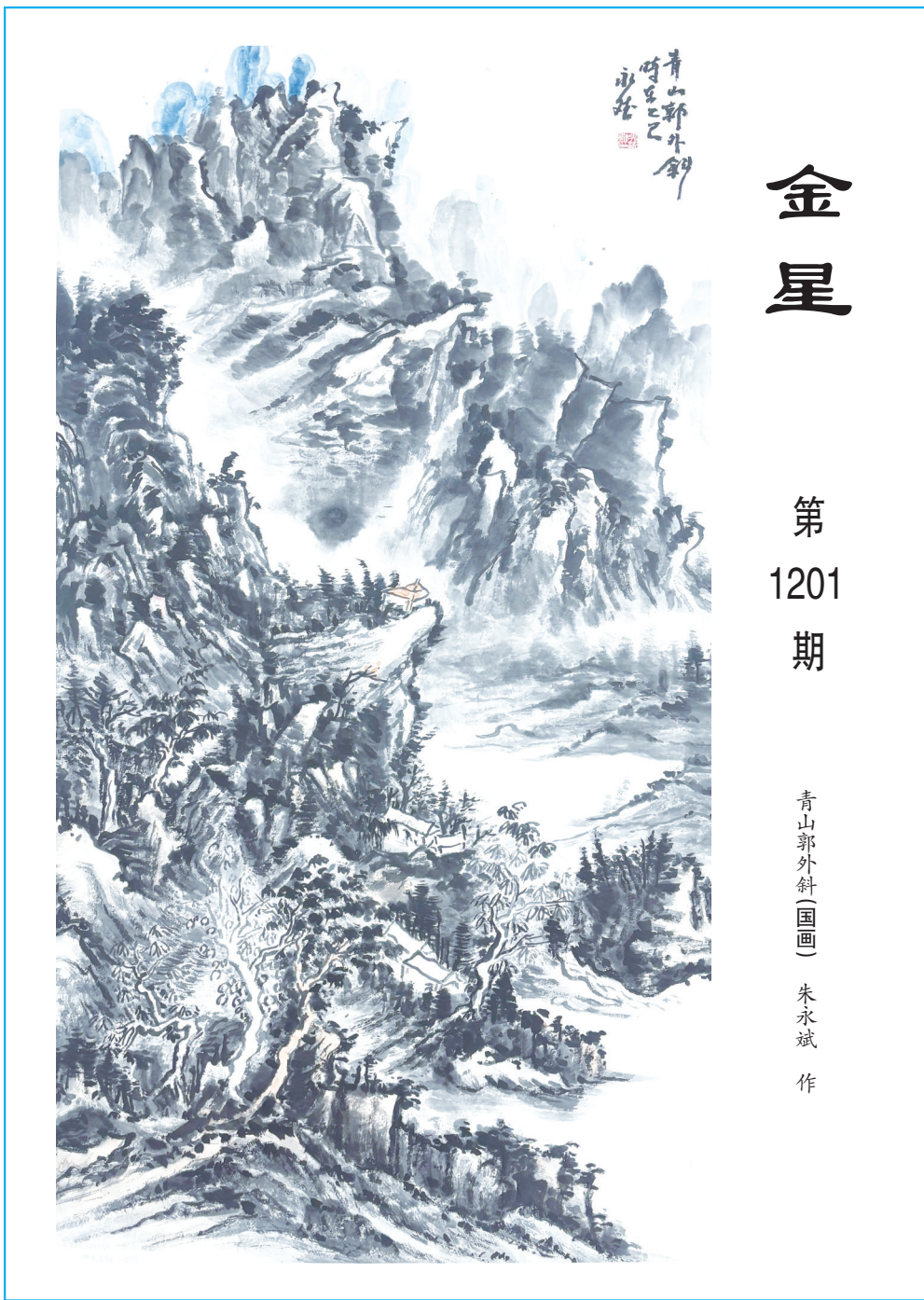
□李淑存

穿上碎花连衣裙  
从一朵一朵野菊花的芬芳里  
嗅着你的气息 底色是晴朗的天空  
花蕊是一簇簇的小五星 祖国啊  
你就是那藏着的中国红 真温暖

背上帆布休闲包  
一个图案 一座爱的城市  
陪我去草原 去沙漠  
在自由的风里旋转 密密的针线  
缝合了你的叮咛 不敢走远  
我在一棵石榴树下歇息 细听  
那来自黄河涛涛的心跳

穿上牛皮登山鞋  
从龙首山跋涉到祁连山  
一直脚踏实地 一直  
和一群牦牛诉说一个工厂的流水线  
高处的电磁波 低处的土豆  
都是我的最爱 与他们相逢  
就是与你拥抱 平凡的日子  
靠你的执着与磅礴撑腰

祖国啊 我要以自己的方式爱你  
从一缕细小的空气开始 顺着你的脉路  
用缝补生活的手 举起纯净的目光  
举起雏菊酿成的酒 举起一个女儿  
对妈妈的爱 举起身体里全部的玫瑰  
与万水千山千杯



金星

第1201期

青山郭外斜(国画)

朱永斌作

■散文诗

## 春天的气息

□戈舟

河西的春天总是姗姗来迟。惊蛰过后，接踵而来的便是满天风沙夹杂着雪粒，有时候，一刮便是一整天。当地人知道，河西的春天是伴着风沙度过的，早已习以为常，人们在悄无声息地忙碌着。

时光一天天漫过，天气也随之渐渐变暖。春天的气息，是从冻土深处苏醒的呢喃。那一缕风，不再带着冰碴的锋利，而是裹着淡淡的草香，漫过苍茫的田野、漫过沉睡的街巷，轻轻撩动人们心头那点暖意。

它最先吻醒的，是路边蛰伏已久的草尖。那泥土之下积蓄了一冬的力量，终于顶开了坚硬的土层，探出嫩绿的芽尖。远远望去，是一层淡淡的鹅黄，像谁不小心打翻了颜料盘，晕染了整个原野。那气息里，混着湿润的土腥气，还有新草特有的清甜，深吸一口，连肺腑都觉得通透清爽。

风，也换了模样。不再是冬日里那把凛冽的刀，而是变得绵软温润，带着暖意，拂过脸颊，像母亲的手轻轻抚过。它穿过街巷，撩起姑娘们的发梢，吹开了街巷深处的花香。老槐树的枝丫间，有了星星点点的花苞，风一吹，便簌簌

作响，像是在低声诉说着即将到来的繁盛。

空气里，开始有了鲜活的声响和暖融融的温度。河面上的冰开始“唱歌”，那是碎裂与消融的叮咚声，一川春水，浩浩荡荡奔向远方；桃梨枝丫间，欣欣向荣，每一个缝隙里，都藏着即将盛开的秘密。人们驻足远眺，眉眼间舒展出从容与期待。

这气息，也藏在人间的烟火里。清晨的菜市场，吆喝声此起彼伏，新鲜的蔬菜带着露水，水果的甜香飘得到处都是。人们脱下厚重的棉袄，三三两两走在路上，脚步都变得轻快起来。阳光透过云层的缝隙洒下来，落在肩头，暖融融的，把心里的寒意一点点融化。

最动人的，是那股向上的、不肯停歇的劲儿——是枝头第一只报春的鸟，清脆的啼鸣划破长空；是河面上初融的流水，叮咚作响，奔向远方；也是每一个平凡日子里，人们重新燃起的期待与热忱。

春天的气息，不在别处，就在这生机勃勃的自然里，就在这烟火人间的琐碎中，藏在每一个认真生活、满怀希望的人的眼底。它轻轻告诉你：旧的寒意已经过去，新的光景，正徐徐而来。