

沧州作家

主办：沧州日报社 沧州市作家协会 总策划：梁振刚 王润栋 执行总策划：苗笑阳 策划：卢竞芳 张艳 崔新宇

本期推荐

这个春天与海有关

□枫樯

初春 一条河流的歌唱

1
嗓音还有点嘶哑
嘴巴一开口
唱出满河生机勃勃解放的思想
海浪被风做成搓板
不远处，入海的地方
一波一波，搓碎浮冰的流浪

2
春风大赦天下
删除河水里流露的彷徨
流水带走的，归雁带来
日子，重新生长翅膀

3
码头上渔人们匆忙
涟漪轻轻安慰饥饿的船舱
桅顶被火红的旗帜饲养
放八千里长歌八千里牧场

4
站在河边的老船长
用流冰的河水擦拭目光
一管鱼骨的心箫里
远方等得心痒

5
那些鱼咬碎落水的月光
逆流而上
用胸鳍抬高河流的身份
养肥两岸一个又一个村庄

6
奔腾的心，清澈见底的激荡
寻根，生我养我的地方
大海为爹，土地是娘
我皆因他们茁壮

是的，大风的鼓励下
毕生都献给了开花的事业

骨髓里每一粒盐
结晶着海的苦涩与欢笑
我在露出血腥獠牙的浪花上面
起草了许多鸡翅和逆鳍
并赋予它们坚韧润色它们的白

我曾卑微的，躲在一尾鱼鳃里
看尘世的滤过和沉淀
也曾站在云朵之上
高傲地向太阳公开自己的倔强

血腥腌过我的身体
长出鳞片般的盔甲
护佑一颗永不潮湿的心
那包裹着碧蓝碧蓝的火苗
为每一座岛屿
锻造坚守的信念

依偎在我怀里的星辰
月亮掏出千万枚碎银购买
说我是肩扛渔火的富有者
拒绝那些物质的诱惑
一切美好皆在我心里
清澈出透明

在路上
我一直在跋涉，跋涉出彼岸
也跋涉出一条生命的河流

在渤海 我还能拥抱什么

我还能拥抱什么，在渤海
岁月里苦涩的浑黄
还是心如明镜般的蓝

是风尘仆仆的航程上

生命皈依的浩瀚
还是对远方招魂的渴望
用风摩拳擦掌的帆

我是为你而生的，被爱熏染
进化的尾鳍翅膀的羽满
凹凸不平的肌腱
叩拜太阳明媚的恩典

海鸟以独特的叫卖声
兜售湿漉漉的清晨

在渤海，被一一收购
我的喜怒哀乐我的离合悲欢
借北斗的勺柄为橹浆
去摆渡，洋洋洒洒的生命里
泛滥的辽远

在渤海，在八月十八大潮的生日
我抱起一条奄奄一息的河流
为它输血，使它复苏的灵魂
不再搁浅



枫樯

本名王柱良，河北省民间文艺家协会会员，黄骅民间艺术家协会副主席，沧州市作协会员。作品发表于《诗选刊》《海洋文学》《国风》等报刊，出版《渤海的传说》。

刊首语

认真吃饭明白做人

□苗笑阳

我几乎每天都要认真做一顿早餐。凌晨六点起床，洗漱完毕，将前一天准备好的，营养搭配合理的食材，仔细清洗分切，或炒或蒸，但肯定不会油炸。一番操作毕，一餐美味便端上餐桌。吃饱喝足，浑身温暖，心情大好。稍作锻炼后，迎接新的一天。

因为工作原因，我的午餐和晚餐经常不可控，但早餐不然。而且，营养学家们反复说，早餐很重要，它为人提供了一天耗能的百分之四十，如果经常不科学地吃早餐，其损害程度比午、晚两餐要大得多。我重视早餐，不仅是从营养学角度考虑，而且是觉得吃饭是人最为重要的事情之一，如果不能在这个环节上做好把控，只是被动地别人端上什么就吃什么，或者不能监控其制作过程，就有点儿“不能把控人生”的莫名其妙的联想。至少自己要去做一顿早餐，至少自己能有些许“把控人生”的行为体验。这或许是文人的矫情，但这种矫情，不损人，能利己，可以乐而为之。

做早餐的过程中，同样能遇到“欲望和克制”这一严肃的“哲学问题”。从减肥瘦身的角度来看，早餐应以清淡为主。可经常清淡了，味蕾便会不满足。特别是当邻家飘出炖肉的香气，以及看到别人端着羊杂汤、老豆腐、拿着油条、烧饼、大麻花等“浓油赤酱”的美食时，也想放肆地大快朵颐一回。一边是欲望，一边是克制，究竟是让欲望战胜克制，还是让克制战胜欲望？一番心理博弈后，觉得还是“不忘初心”为好。既然想“把控人生”，就科学而合理地来把控吧。于是，采取“眼不见为净”的处理方式，不看也不想不闻那些诱惑，安心享用自己的劳动成果。久而久之，竟也能体会出“白菜豆腐”的别样清香，和从每次食材采购地点的不同中，分辨出其优劣好坏。长期清淡饮食，当再看到那些“浓油赤酱”，也有了强烈排斥拒绝之意。

慢慢觉得，可控的不仅是早餐。午餐和晚餐，只要内心有“科学管理”的意识，照样可控。关键是，到时需要对外就餐时满桌子的美味佳肴，能像对待早餐一样做好“欲望和克制”的心理博弈。

有时也想，拒绝了这么多所谓不健康的美味佳肴，便也会失去了许多快乐的享受时光，是否也为人生的一种遗憾，凡事有度即可。然而，这类“浓油赤酱”型的美味佳肴，一旦“频繁偶尔”地尝试享用，就会“欲罢不能”了。假若人的机能因此出现了问题，甚至连享用“清淡饮食”的资格都会失去。比如某些因过度饮食而造成了疾病的患者，别说那些“浓油赤酱”，就是“青菜寡汤”，都不能尽兴。孰好孰坏，孰对孰错，一目了然。

关于“欲望和克制”的博弈，不单单体现在“吃饭”上。在人们的人生观、价值观以及道德取向上同样存在，而且，与“吃饭”无异。那些所谓“浓油赤酱”型、“垃圾食品”类的人生体验和目标，肯定也是非常诱人。如果我们为了一时的“快乐和享受”，就肆无忌惮地去索取，为了已经是不正确的、违背了初心的、变了性质的所谓“成就和梦想”，而不遗余力地去追求，久而久之，会不会也像“因饮食不当原因造成了某些疾病的患者”一样，连最基本的享用“青菜寡汤，清茶暖阳”的日子，都会失去了呢！会不会让自己的“人生价值”又回归为“零”，甚至成为“负数”了呢！

孔子说：“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”

创作谈

用诗歌描绘生命的律动

□枫樯

我把写诗的过程比喻成饮酒的过程，其间所品味的醇香和浓烈，都是平常生活中五谷杂粮经年累月的思想沉淀。它们经过筛选、发酵、过滤、磨难，升华成骨子里的精髓。这些东西可以让你痛痛快快地哭、痛痛快快地笑，让你醉在其中，并让你的思绪去一泻千里地抒发。

诗是有灵性的，它的灵性往往与诗人灵魂中所蕴含的一种事物的灵性所吻合，并碰撞，瞬间擦出

火花，激起你无法压抑的创作欲望。诗也是真实的思想情感的流露，它不是随意用表面的文字就能表达出来的，它必须通过意境营造出来。

诗不需要华丽的词藻，华丽的词藻只能让读者感到肤浅，诗人必须要有自己独特的语言表达方式和独特的思维方式以及对事物的观察方式。这种独特的方式并非标新立异，大众化的创作语言方式只

能算是模仿复制，大一点来说算是超越，就像人们走路，人踩得多了，路就显得平坦了。当然，独特的语言表达方式又需要诗人的文化积累、文学修养和所处的生活环境氛围的历练。

节奏感也是诗的生命，虽然现代诗抛弃了古诗的平仄韵律，但它就像大海必须要有潮汐、有海浪，方能感觉出生命的起伏和脉动。

本期导读

18 | 家训

19 | 青春的河

20 | 在冬日的原野上行走

——赵敏

——赵文俊

——李洪勉

21 | 陶花嫂的幸福

22 | 特别福利

23 | 对不起，早春

——张学鹏

——崔治营

——吕游