



圣水梁景区是呼和浩特的一处自然风景区，位于呼和浩特市新城区大青山国家级生态保护区内，距离市区30公里左右，是呼和浩特的后花园。

圣水梁景区是青城十六景中的第十二景的“圣水叠翠”。

圣水梁景区内集高山草原、原始森林、大峡谷、天然洞穴、水洼湿地等景点于一体。景区植被茂盛，种类繁多的树木层层叠叠，郁郁葱葱。圣水梁迷人、独特的自然风光是夏季避暑的胜地，也是呼和浩特绿色生态旅游资源的绝佳代表，其雅称“圣水叠翠”名不虚传。

圣水梁清朝以前叫“神水梁”，后因清代康熙皇帝曾来此巡游狩猎，喝了山谷中的泉水后改名为“圣水梁”。

康熙皇帝在巡游中，被圣水梁的高山峡谷、江山如画的风光所震撼。尤其是康熙御览了山上赵长城遗址时，感慨万千，写下著名诗词：“万里经营到天涯，纷纷调发足浮夸，当时用尽民生日，天下何曾属尔家”。这首诗表达了康熙对历史的感慨和对民生疾苦的关注。同时，圣水梁因为康熙皇帝的到访和赋诗，更加增添了其文化内涵和历史价值。

圣水梁景区附近还有大窑文化、赵长城、北魏大墓等历史遗址、遗迹。这些景点为游客提供了丰富的历史文化体验。

圣水梁景区有200多平方公里集中连片的森林景观，还有丰富的旅游资源，如瀑布、湖水、小船、小桥等，使人仿佛置身于江南水乡。

圣水梁景区四季景色各异，素有“春赏山花、夏看林海、秋观红叶、冬览雾凇”的美誉。

圣水梁景区的春季绿草如茵，山花烂漫，树木吐绿，一派生机勃勃的景象；夏季林海一望无际，郁郁葱葱，绿色扑面而来；秋季层林尽染，红叶满山，色彩丰富，五彩斑斓；冬季大雪纷飞，苍松翠柏在银色的世界里宛如梦幻……

不论哪个季节，游览圣水梁景区都是一件快事——您或信步高山草原，也可以搭乘游览车，用手机拍摄风光美景；您或信马由缰，用“哒哒”的马蹄节奏，踏出草原泥土的醇香；您或打靶射箭，体验古时候骑士的威武；您或住进圣水湾度假酒店、民宿，耳听溪水叮咚，眼观牛羊漫步草滩，尽情享受草原生活；您或登山远眺，将美丽的呼和浩特尽收眼底……

特别要提的是圣水梁景区最为壮丽、美妙的自然奇观“秋观红叶”——每年金秋十月漫山遍野，层林尽染，吸引无数游客前来观赏。圣水梁景区的秋景，已成为广大游客的神往之地。

金秋时节，圣水梁景区内的黄栌、柞木、枫树、杨树、松树等树种逐渐呈现出五彩斑斓的色彩，而且颜色呈梯次变化，唯美壮观，这是其他秋景无法比拟的。景区的红叶以红色为主，还有火红、血红、酒红、褚红、铁红、玫瑰红、淡红、紫红、金红等多种颜色。与国内其他以红叶秋景著称的景区比起来丝毫不逊色，反而因景区地形多变、气势浑厚而更具独特的观赏魅力。

无论是探访四季风光、欣赏红叶、还是感受乡村文化，圣水梁景区都能让人流连忘返，吸引了无数游人，给您带来沁人心扉的视觉享受！

正是：圣水叠翠景色美，春赏花夏看绿，秋观红叶冬览松，高山草原使心醉。

圣水叠翠

高培莹



羊，崖畔探出的红山丹丹粉竹黄粟，茂密的松树，油画般的白桦林，沟底石上的一脉清流……眼睛真还有点儿看不过来。

因为高山草原，所以得爬山。

山路逶迤而上，越走越陡。一侧山沟里，除花草树木大石头，依山傍水的平坦处，也有一户户篱笆横斜的人家。那老旧的房舍边，有一小片一小片菜地，有不拴绳的看家狗，有草里刨食的公鸡母鸡，偶尔还有人影晃动。从高高的山路上望下去，简直就是画家笔下的一幅幅墨彩飞扬的写意山水画。

峰回路转的爬山路，左拐连着右拐，上坡接着下坡，美景伴着美景。最后一个起伏过后，视野中突现一段人头攒动的城墙，城门做了景区的山门。穿山门而过，海拔2000多米的亚高山草甸草原简直是一片锦绣地，令人眼前一亮，直呼别有洞天。

圣水梁是阴山山脉大青山的一部分，也是大青山在呼和浩特境内的最高峰。相传很久以前，有甘冽的清泉从梁顶石缝间源源不断、汩汩而出。空气清新，草高林茂的圣水梁脚下，便是风景如画的城中原草甸川。

圣水梁上的仿西夏古城堡依山势而建，虽为拍电视剧时的“道具”，却不失大气，也别有一番神韵。登上城墙极目远望，满眼绿油油的草地如波似浪，随山峦起伏而起伏；高过白云的蓝天，把阳光下所有事物都过滤得光鲜明亮，纤尘不染。

大自然的神奇造化，赋予圣水梁得天独厚的资源。人们常常舟车劳顿，几百几千里到处去找风景，却未曾想到，自己生活的地方，可避暑、可康养的天然景区，就藏在离城不远的山里。

盛夏时节，青山之巅，花开百种、草生千样的圣水梁，一片锦绣天地。云在石上走，风在耳畔行。彩蝶翩翩起舞，蛩鸣声声鸣唱。又有左手松涛阵阵，右手碧野芊芊。如此，便是人间仙境。

圣水梁，云落生紫气，风动花摇香，真正赏不够的锦屏盈眸，听不绝的虫声耳语，念天地莽莽之悠悠，独激情四溢而奔放。

圣水梁，一个清泉石上涌，神水天上来的好地方。

青山之巅 圣水梁

高雁萍

夏天，无论远近，总得去趟草原吧。

圣水梁景区依托大青山腹地高山草原而建，距市区30公里左右，约1小时车程。因为远离污染，原生态的草原风景秀丽，空气清新、气候宜人，是亲近自然、消夏避暑、放飞心情的绝佳去处。

好风景同样在路上。

汽车稳速前行。凭窗而望，绿油油的庄稼地，黄灿灿的菜花田，吃草的绵羊山

日抒怀

雨

若说明艳，唯有向日葵能这样响亮锐意的词比肩。

大地平和，生长的草木温柔。向日葵花齐跟着阳光转着金黄的花盘，阳光投影在葵花的波光，向日葵讶异又欢喜。

若说明媚，也只有太阳能与太阳堪比。向日葵迎向太阳，圆润花盘层层黄花开似太阳，不只表象的形似神似，还有内心始终的同频同向。不然，向日葵何以被称为太阳花呢。

秋日，向日葵花开得无边无际，横扫田野，与阳光融会贯通，天地金黄坦阔。向日葵还有一个好听的别名，文菊。让我们再次正视，葵花木兰菊科的出身，生来非俗流。

非俗流的葵花却有着天生的亲和力与非凡的吸引力。对我来说，最大的吸引莫不过那覆着瓦状排列着多层苞片黄茸茸的纤毛下似熟未熟的葵花饼，新鲜的葵花籽入口清甜似豆蔻年华。

小时候，旧居庭院有向日葵的专属领地——红砖小径两旁父亲每年都要种两排向日葵。我勤于浇水，向日葵不负众望长势喜人。粗壮的根茎毛茸茸地披着白色硬毛，边缘似粗锯齿的互生叶亭亭如盖，花的外围看起来像繁毛的绿色苞片，黄色的花盘下倾，根根笔直挺立在两根茎边，林荫道样的气势，年年如是，连接岁岁。那时，我总是笃定地认为，父亲口中草木一秋向日葵的生命，不是短暂的，而是进入了无尽的明媚阳光和明媚时光。

成熟的葵花饼捧出紧密的果实，满满当当，实心实意。父亲把它们排排晾晒在窗台上，晒干后用个筐收拢挂在凉房的屋顶。腊月母亲把瓜子倒进大锅慢火耐心翻炒，直至它们噼噼啪啪跳起，激起阵阵香气，然后出锅，作为年货百搭单品香艳登场。家里来客时，一家人围坐电视机前时，一桌子果子坚果年货中盛满黛绿铁盘的瓜子最抢手。嘴里的瓜子和空中的烟花，腾起欢愉。一地果壳散如一地烟花，迎接新年的到来。

明亮的向日葵还很治愈。《植物名实图考》记载，向日葵全株可入药，具有祛风、平肝、清热利湿、解毒排脓等功效。这些药用功效我没试过，但对于北京大学的经典教材《语言学纲要》提到：“……同是‘向日葵’，在汉语的各方言中也有各种不同的叫法，河北唐山叫‘日头转’，承德叫‘朝阳转’，任丘叫‘望天转’，山东济南叫‘朝阳花’，昌乐叫‘向阳花’，莒县叫‘转日葵’，栖霞叫‘转日莲’，湖南邵阳叫‘盘头瓜子’”的说法极其感兴趣，中华文化的博大精深、语言文字之丰富可见一斑。

尽管有这么多的别名，但最终还是“向日葵”一名胜出，成为这种作物在整个中文中的普通名。较早提到这个名字的是一本明末著作——文震亨《长物志》，此后清代陈淏子《花镜》等著作也用了这一名称。显然，“向日葵”是移用了古代植物名称“葵”新起的名字。

千百年来，向日葵用自己的方式，尽一切可能朝向太阳，笑迎烈日，更强悍地生长。梵高笔下《花瓶里的十五朵向日葵》中，向日葵像是跳动的火焰，他大胆地使用最热烈的色彩，因为他清楚地知道：“岁月将使它们变得暗淡，甚至过于暗淡。”

我不迷信花语，只有一次例外，无比认同向日葵的批语：光辉、忠诚、傲然。

一念葵花开

宋小莉

新屋时家里挖了一个小池。每到夏天，池中水清凉宜人。他在池中置一小船，上设一张锦床，神清气闲地卧在上面，捧着酒盏，眯着眼，捋着胡须感慨道：“池上有小舟，舟中有胡床。床前有新酒，独酌还独尝。”香山居士的解暑之道真是别出心裁，让人钦佩。

“南州溽暑醉如酒，隐几熟眠开北窗。日午独觉无余声，山童隔竹敲茶臼。”唐代诗人柳宗元则是在绿荫遮窗、四周静谧的环境中，于临窗案几上午睡纳凉的。虽无丝竹管弦之盛，亦无一觞一咏之乐，但能身舒神赏，逸兴遄飞，岂不快哉！

古人纳凉，经常前往池边河畔。“曳杖追凉柳外凉，画桥南畔倚胡床。月明船笛参差起，风定池莲自在香。”（《桥南纳凉》）你看，宋代诗人陆游就拄杖追凉到桥南。此时，月明清，夜凉袭人，想必十分爽快。也有到荷塘深处纳凉的。宋代诗人杨万里就很有体会：“荷花入暮犹愁热，低面深藏碧伞中。”那里一片浓绿，静谧而安宁，惬意之至。

唐代诗人孟浩然夏日傍晚坐在南亭里，打开轩窗，迎着丝丝凉风，看落日渐渐下沉，明月东升，悠悠而清闲。隐隐可以闻到风里荷花的淡香，听竹叶上的露珠冷冷滴落，在南亭里欲弹琴想故人。心静自然凉的幽雅境界，让他吟出了“荷风送香气，竹露滴清响”的诗句。

元代诗人释英喜喜欢到深山中去纳凉。“六月山深处，松风冷袭衣。遥知城市里，扑面火尘飞。”城市里赤日高悬，暑气逼人，而山林中树木郁郁，气爽风清，两者相比，自然青山翠林更可爱。

行远自迩，笃行不怠。踏着时令的节拍，让我们与盛夏合个影，跟酷暑道个别，披一身赫赫暑气，昂首阔步去拥抱金风送爽的秋天！

澄澈的光亮为眼睛开出的窗。灯下读书是读，月华如水，观月也是一种读。月光里的世界是无字的书，用心去读，如果有所感悟，有时会胜过读书之字。在夜里，读书与观月矛盾否？一点也不矛盾。倘能心静如水，任思绪神游，读眼前书更能领略、体会天上之月；如能在月光中领略天地高远、阔大之美，观月亦能有助于读书。

文字中有过往亦有未来，文字中既有激昂亦有柔情，文字中还有扩展与充实……春月妩媚，夏月明亮，秋月清朗，冬月宁静。身与心沐浴在四季的月光之下，我们的心里会有更丰富的色彩。明月皎洁，点亮夜空，有时可暂别书本，用心体味。有了月光下的休憩与反省，沉思与展望，自然会神清气朗，不仅不会耽误，反过来必定能有助于读书。

“吹灭读书灯，一身都是月。”倘能如此，必能获得独特的体验，感受不一样的自然与书本之美。

时光流影

溽热交蒸大暑天

吕成玉

暑者，炎热也。大暑，炎热之至。这是二十四节气中的第十二个节气，也是夏季最后一个节气。此时，太阳到达黄经120°。在这“隆暑方盛，势欲焚山”的灼热氛围中，大暑舞着一条热烈的火龙缓缓走来。

由小至大，炎成酷暑。“平分天四序，最苦是炎蒸。”大暑节气正值“三伏天”的“初伏”，此乃一年中阳光最强烈、最炎热的时节。《释名》曰：“暑，煮也，热如煮物也。”“暑”与“煮”同源，都有着温度高、水分大的词义特点。湿热交蒸达到极致。正如茅盾先生描述的那样：“人张开两臂用力行一次深呼吸，可是吸进来只是热辣辣的一股闷”。

“小暑大暑，上蒸下煮。”赤日几时过，骄阳似火；清风无处寻，燥热难耐。高温，高热，高湿，构成此时最为鲜明的气候特征。

大暑节气极具活力，极具魅力。蛙噪阵阵，雀鸣声声；蝴蝶飞舞花间，蜻蜓翩跹长空。田野铺绿毯，错落有致；金阳孕硕果，柳绿花红。百禾在濡湿的土壤中拔节着疯狂，一个莽莽苍苍、郁郁葱葱、有声有色的世界斑斓着众生的眼睛。

“大暑不暑，五谷不鼓。”在这潮乎乎暑气盛行，热烘烘湿气蒸腾的时节，虽有闷热难熬之苦，但充足的日光，充沛的雨水，为农作物成长创造了最佳条件。一个阳光与雨水并行，溽蒸与酷热交织的特殊琴弦，拨动着七月的神经。

纤尘荏苒，流年缱绻。此时，“塞外粮仓”河套平原的春小麦收割拉开了帷幕。“我行其野，芃芃其麦。”伫立金色的麦田，只见小麦块状昂首挺胸，穗穗颗粒饱满。一台台收割机高唱丰收曲，正在来回穿梭。所过之处，粒粒金黄的喜悦吞进腹中，然后源源不断地过滤倾吐在高大的车斗中。

大暑以轩昂饱满的激情，爽快淋漓的个性，牵起三候之手，沿着大自然划定的路径，风风火火行走在神州大地。

一候腐草为萤。萤火虫又名“烛宵”“耀夜”，是大暑迎接立秋的诗意之虫。大暑初候，腐草为萤。细小不渺小的萤火虫，在腐草间产卵孵化，微微闪光，翩翩飞舞；雨打不灭，风吹不熄。“轻罗小扇扑流萤。”每一个字都带着光，带着朝气，带着夏夜的浪漫。

二候土润溽暑。溽暑，犹言暑湿之气。由于降雨多，土壤空气湿度大，温度高，农作物开始疯长。“马齿苋、狗尾巴草、益母草，都长得非常旺盛”（汪曾祺）。《素问·六元正纪大论》：“四之气，溽暑至，大雨时行，寒热互至。”可见夏热之毒。这中间的一热一湿，仿佛两头张牙舞爪的猛兽，无情地侵蚀着人的愉悦和健康。可喜的是，绿油油密密匝匝的田野“不侵毫发，瓜瓞嗒嗒。”望之闻之，令人亢奋。

三候大雨时行。《逸周书》曰：“土润溽暑。又五日，大雨时行。”大暑未候，大雨时行。气候多变，波谲云诡。刚才还骄阳似火，忽然间

大雨倾盆。“满眼只是一体的雨色，满耳只是一体的雨声，满身只是一体的雨感觉”（徐志摩）。来去匆匆，无所顾忌的疾风暴雨，猛烈地扫荡着漫天遍野的炙热，使暑热弥消，节气缓缓转向另一个季节。

夏日炎炎，流金铄石。在这“背暑者不群而齐迹，向阴者不会而成群”的日子里，寻一种自得其乐的纳凉解暑方式，既可抚燥热的心境，也能阻遏汗腺的扩张。

现代文人喜欢将西瓜作为消暑解暑的最佳果品。郁达夫曾在日记中写道：“近日来，天气连日热，头昏脑胀，什样事情也不能做。唯剖食并底西瓜，与午睡二三小时的两件事情，还强人意。”汪曾祺也说：“西瓜以绳络悬之井中，下午剖食，一刀下去，咔嚓有声，凉气四溢，连眼睛都是凉的”。

而乘凉形式就多种多样了。“搬一张大竹床放在天井里，横七竖八一躺，浑身爽利，暑气全消。看月华。月华五色晶莹，变幻不定，非常好看。”“一直到露水下来，竹床子的栏杆都湿了，才回去。”（汪曾祺）

不必说当代人在楼宇厅堂享受着现代科技带来的解暑之悦，即使在古代，人们也在绞尽脑汁纳凉解暑，方式高雅且有诗意。“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。此时自保，难更与人同。”（《消暑》）唐代诗人白居易是这样纳凉的。据说，他致仕后，在洛阳造

闲情小品

读书观月两相宜

周丁力

前不久，我偶然看到一副对联，“吹灭读书灯，一身都是月”，很是喜欢。读书是我所爱，观月亦是我所爱。这副对联如一股清新而和煦的风，一下子就推开了我的心扉，令我心中产生一种莫名的欣喜与感动。

人生有不少美妙的时刻，这副小小的对联就包含了两种——捧读喜欢的图书，在夜晚观月。书页上的文字虽然没有光，但细细看去，却有许多无形的光悄然照亮心间。月光无声无息，但皎洁、清朗、静谧，如果你是有心之人，就一定能够从感受到一种看不见的律动。因此，我常常觉得，勤勉读书，散淡观月，都是开阔胸怀、修身养性的重要渠道。

我在网上查了一下，此联也有写作“吹灭读书灯，满身都是月”，原作者是谁说法不一。不管它，这样的句子，自己喜欢也就够了。

此联用平平常常的字句，开拓并构建出一个清凉自适又情感饱满的意境，非文字高手或感觉细腻灵动之人不能为。此联既尚读书，也尚自然，读书观月两相宜。二者互为映衬，相互勾连，完美融通，细细品味，可润人心田。

在品读到这副对联前，联中描绘的情景我曾经历过。有时，我读书至深夜，放下书本，熄灭书房里的灯后，突然发现窗外早

已是明月高悬。月华从落地窗外静静流泻进来，洒在地板上，也洒在我身上。那时，我会行至阳台，披一身月华静立，于沉寂中，看看夜空的高远，看看月轮以它的明澈与美丽为夜空开出一扇精致的天窗，也看看月光下远方的点点灯火，心境十分澄澈安详。那时，清风悄然入怀，天地悄然入怀，我顿时感到，在天高地阔之中，一个人虽然十分渺小，但如果能通过读书与观月，放眼世间，揽天地万物入怀，就可以拥有一种充盈内心的宏大。

静开向善，向美的眼睛，你会发现，书本是美好的文字为心灵开出的窗，月轮是



本版编辑：李慧平 张文静 美编：晓行

声明：本报所采用部分文图无法联系到作者，请相关著作权人持权属证明与本报联系，本报将支付稿酬。联系电话：6564069