



呼和浩特市新城区保合少镇水磨村三面环山，一条水磨沟穿村而过，原先是出了名的穷村子，启动新农村建设以来，沿山建起167套江南徽派风格的独栋小二楼，80%的村民回迁，外出打工的年轻人也被吸引陆续返乡，利用自家房屋院落开办农家乐和特色民宿，靠旅游创收，让村子越来越富裕，不仅是远近闻名的自治区级乡村旅游重点村，更是国家级生态村。

水磨村大概形成于清同治年间，据说当时有山西人逃荒来此落脚，以种地为生，人口逐渐增多。后来利用山间水流资源，建起加工米面的水磨作坊，村子由此而得名。

这个位于大青山腹地的小山村，也是过去的革命根据地。当年，李井泉、贾力更、杨植森等老一辈革命家在这一带领导八路军、游击队开展抗日斗争，村里人曾为部队传递消息、运送粮食、掩护伤员，为抗战胜利作出了贡献。

水磨村距市区仅18公里，是进入小井沟旅游观光的必经之路。近年来，随着大青山生态保护综合治理工程建设力度的不断加大，水磨村凭借地域交通优势和自身乡土资源，以传统村落元素为基础，依托周边旅游景点及大青山国家登山健身步道，大力发展以田园休闲度假、乡村文化体验、自驾车露营等为主的旅游项目，多渠道激发旅游消费，为村民打开增收致富的新大门。2017年，水磨村被国家体育总局命名为休闲运动小镇。

大青山国家登山健身步道是国家级示范工程，紧密结合自然环境资源及周边乡村历史文化资源，坚持“专业、科学、绿色、生态”的建设理念，实现了各种资源的最大化合理开发和保护利用。健身步道由东、西两条线路组成，最高点为水磨村旁海拔1976米的平顶山；全线设有水磨、黄土沟、奎素沟西沿、小东沟、面铺窑共计5个出入口。步道两边植被覆盖率高达



水磨村 劲轩 摄

水磨风情

●高雁萍

80%，分布有较大面积的白桦林、杜松林、油松林及灌木林和高山草甸等植被类群，加上沟谷、岩壁、瀑布、巨石等景观资源，自然风光十分秀丽。黄土沟将近2公里的茂密白桦林是健身步道上最吸引人的景致，夏天的凉爽宜人 and 绿意盎然，攀爬间让人身心极为愉悦。为了满足广大游客和市民乘坐公交车前往水磨村登山观日出的需求，呼和浩特市公交公司还在夏秋之际开通了水磨村观光线。

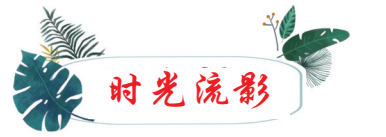
天清气朗，万里澄鲜的好时节，登高远望，水磨村更像是一轴徐徐展开的山水画卷，与活力四射的健身步道

一静一动，隔路遥相呼应。很多艺术家青睐于这里的自然风光、建筑特点和人文气息，相继在村里安营扎寨，设立书画院、写生创作基地和各种文化沙龙。不经意间，让看风景的人，变成了别人眼里的风景。

一年有四季，风景各不同。只要愿意来占尽地利的 水磨村 休闲度假，根本不受季节限制。草长莺飞的春天，踏青赏花，品尝农家菜；炎炎夏日，夜爬大青山，观日出、看城景，享受晨光；秋高气爽时，在村里环山闲坐，领略层林尽染如画；即便深冬大雪纷飞，约三两好友，择一特色民宿，或温酒小酌，或煮茶慢饮，或躺在温暖的床上看窗外的星星，此种惬意和自在，正是城里最缺少的。

水磨村的民宿好，好在各有特色，时尚、传统，现代，又都不失乡野之气。高海拔的客栈依山傍水、特色鲜明，住在这里，听风，看雨，观云，赏月，尽情感受自然的所有馈赠。如果选择可以自助料理的民宿，无论与家人还是朋友，大家一起动手，涮锅，烧烤，西餐，中餐，冷调，热拌，啤酒加咖啡，那份惬意令人生羡。

在人与自然和谐相处的水磨村，山和水是风景，草和树是风景，任何一个院落的门前，那些随意生长的植物，同样是旅游者眼里的风景。待夜幕降临，错落有致的房舍，随处点缀的大红灯笼，衬托着仿古建筑上那闲适悠远的风铃声，让人无限期待黎明前的静谧和晨光里的鸟鸣，期待日月轮回中的每一个好日子。



乳香一缕飘满城

●张文静

正值暑气升腾的盛夏，呼和浩特市迎来了最美好的季节。处处“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘”。“青城十六景”各景区游人如织，丽日畅怀纷至沓来。7月31日至8月2日，2026年世界奶业大会在呼和浩特市举行，正是“乳香一缕飘万里，玉壶倾酒满金钟”的好时节。

如此使我想到了一些往事，不禁感慨良多。感慨呼和浩特市是一座古老而年轻的城市，说“古老”她有2400年建城史，说“年轻”她不断成长正在阔步前行，始终葆有向上的青春活力。

2005年呼和浩特市被正式命名为“中国乳都”，2007年《乳业时报》创刊。当时我参与了创刊仪式相关工作，在参与拟写活动流程和制作仪式方案以及会务安排等事宜上，我是抱着学习的态度多观察、多琢磨完成工作的。直到仪式当天，市领导、相关乳业专家、乳企代表莅临会场，我才真正意识到这是一场关乎呼和浩特市的大事和一份荣耀，也是呼和浩特市作为“中国乳都”的一份责任与担当。其路漫漫，那才是拼搏的开始。呼和浩特市被正式命名为“中国乳都”，《乳业时报》创刊，给予我的内心震动很大，生活在这座城市，建设壮大这座城市，人人应该出一份力。作为一位媒体人，我义不容辞应该宣传好“中国乳都”呼和浩特。由此我甚至生出了一股豪迈的力量，在我的职业生涯中成为抒写人间真善美的励志原点。

后来，在我策划参与执行的各类活动中，乳业作为呼和浩特市的老头支柱产业，都经常扮演着主办冠名或承办支持的角色，各大乳企也始终没有忘记他们作为“中国乳都”龙头企业的担当。“全国民族之花选拔赛”



俯瞰伊利现代智慧健康谷 劲轩 摄



与草原对饮

甘冽的风
藏着千年酒海

草原是一个斜卧的木瓮
流淌出九曲十八弯
朵朵白云从糟坊里飘出来

策马奔腾
空气闻香
一座山
自斟自饮一条河
只需一马鞭
把寂静赶过了苍茫

感动

他75岁了
坐在黛绿色的山坡上
流着眼泪——
我以为是 he 舟车劳顿

他说:我终于看见
山外山,云外云,花中花
听见鸟鸣,也听见水流声

他看得那么远



言念君子，温其如玉——《诗经》与君子风范的确立

●邵杰

古典时期的士人，常以君子风范为理想追求。而君子风范的确立，则应溯源至文化经典《诗经》。《诗经》中“君子”共出现180余次，见于62首作品之中，意涵丰富，且颇有演变。后世关于“君子”及其人格、观念、精神、审美等方面的认知，多见于《诗经》中找到来历。

《诗经》与君子的“尚德”之风

《诗经》中“君子”的最核心素质，即为“尚德”。《诗经》中提及“君子”，时常言“德”，如《小雅·湛露》“显允君子，莫不令德”，《小雅·鼓钟》“淑人君子，其德不回……淑人君子，其德不犹”，皆将君子与美德联系起来。在此基础上，还延伸到了“德音”，如《小雅·南山有台》“乐只君子，德音不已……德音是茂”，展现了君子之德所带来的声誉；《小雅·隰桑》“既见君子，德音孔胶”，则将“德音”直接作为君子的声音话语，说明“君子”与“德”之间的关联在逐渐加深。

不过，《诗经》中的君子之德，并不完全指个人德行，有时亦指君子对祖德的承续。如《大雅·旱麓》“豈弟君子，神所劳矣……豈弟君子，求福不回”。郑玄解释“劳”为佑助，“不回”为“不违先祖之道”。又如《大雅·卷阿》“豈弟君子，俾尔弥尔身，似先公酋矣……百神尔主矣……纯嘏尔常矣”，展示出周天子承续祖德、主祭百神、得天福佑的递进关系。再观《大雅·假乐》“假乐君子，显显令德……不愆不忘，率由旧章”，可知个人德行的某些部分，应来自对于祖德的遵循与依仿。

后世论及君子，多侧重个人德行，而较少言及祖德，应与“君子”意涵的变化相关。早期“君子”，主要指贵族阶层，西周晚期之后，涵盖逐渐扩大，“君子”所指称的人物身份更加多元化，庶民阶层亦可称之。如《周南·汝坟》“既见君子，不我遐弃”、《王风·君子于役》“君子于役，不知其期”，皆以庶民女子立场，称呼丈夫为“君子”。这种转变，在《论语》中亦有鲜明体现，孔子对于“君子”的认定及其与“小人”的区分，即主要立足于道德品行，而不再注重基于血缘的阶层。春秋的“君子”，已逐渐脱离阶层属性，演变为覆盖全民、具备普泛意义的道德文化符号。后世所谓“君子之风”，包括今天的“君子风范”“君子人格”，最主要的着眼点，仍是道德品行。

《诗经》与君子的家国情怀

世人对君子的期许，往往超越个人的德行与操守，而留意于家国。君子的外在言行以及自我体认，亦往往展现出鲜明的家国情怀。早期儒家即以培养君子人格为目标，在《大学》中提出“修身、齐家、治国、平天下”的路

把情绪从喧嚣中抽出来
融入旷野
跟着小马驹肆意奔跑

一个人该不该掉眼泪
不在于故事情节
来草原
就能获得感动

牧羊

牧羊多好，把自己也牧放在旷野
你听，把孤独牧放成长调
把蝴蝶和蜜蜂想成爱情，在山坡上
把一个梦做到极致

想象一座蒙古包，想象一壶奶酒
绣着云头的白毡子，会下雨
淋湿思念
没有风，一朵云罩下阴凉
羊群慵懒地卧着，河里的水
没心没肺的，清清凉凉地流

一只草原鹰蹲着，风不动，它也不动
等牧羊人翻身坐起来，它才飞走
一声长唳，楔进藏青的天空

谁不喜欢牧羊啊，在苍茫中
肆意拾荒

雨后的上午
盘腿坐在蒙古包毡铺上，目光
从矮门移到山坡上
风不大，与小草轻声细语
地面湿润，空气温柔
慢慢地喝一碗茶，马群也慢下来了
阳光洒在小羊羔卷绒绒的身上
软软的

无人机飞向北草甸，羊群慵懒地
卧在手机屏幕里
在这个雨后的上午，会心地看着
不远处几朵花，几只蓝蝴蝶，还有
诗一样动听的百灵鸟鸣

总有一朵花让你落泪

岁月深处，总有花开花落
一杯茶，或一杯酒
白天或夜晚

让心入禅，写满一页纸
耗费一页人生，坐在草甸上
编织一个精致的花篮

蝴蝶的美丽，折叠成书签
翻吧——

在落日黄昏
总有一朵花，让你落泪

径次序。这几个层面，均可在《诗经》中寻觅到源泉。

“修身”层面：如《卫风·淇奥》“有匪君子，如切如磋，如琢如磨”，以玉来比喻君子，认为君子的德行学问应该像治玉一样，经过切、磋、琢、磨，方能不断进益；同篇《有匪君子，如金如锡，如圭如璧》，则是以精金美玉来形容君子修身的理想结果。

“齐家”层面：如《大雅·思齐》“刑于寡妻，至于兄弟，以御于家邦”，描述了周文王在家庭关系领域的努力与成绩，其由家及邦的功业，与儒家理想中建立德业的路径次序完全契合。又如《小雅·蓼萧》“既见君子，孔燕岂弟。宜兄宜弟，令德寿岂”，叙写见到君子后的快乐与亲密，“宜兄宜弟”，表明此处作者与君子之间的相处是以家庭关系为参照的。

“治国”层面：如《小雅·采芣》“乐只君子，殿天子之邦。乐只君子，万福攸同”，言诸侯辅佐天子安抚四方邦国，获得万福所聚。又如《小雅·南山有台》“乐只君子，邦家之基……邦家之光……民之父母。”《毛诗序》解释“乐得贤也，得贤则能为邦家立太平之基矣”，显然是以诗中“君子”为贤人，赞扬其治国安邦的业绩与深获推戴的荣光。

“平天下”层面：如《小雅·桑扈》“君子乐胥，受天之祜……万邦之屏”，将“君子”视为天下万邦的屏障，且受到上天的福报。又如《大雅·假乐》言君子“宜民宜人，受禄于天。保佑命之，自天申之……穆穆皇皇，宜君宜王……受福无疆，四方之纲”，直接赞扬周天子既得上天护佑，又得诸侯卫从，亦得民众爱戴，可谓盛美之辞。又如《大雅·洞酌》“豈弟君子，民之父母……民之攸归……民之攸暨”，则以鲜明的民本立场来赞颂“君子”平定天下的功绩。不独《诗经》为然，后世文学作品中亦常用此模式。

不难看出，《诗经》作品中，“君子”已经拥有强烈的责任感，往往以家国自任，这不仅是身份使然，更是自觉体认社会角色的要求与主张。后世的“家国合一”观念，在《诗经》时代已经形成，并借由“君子”而逐渐深入人心，沉淀为古代士人群体乃至中国人整体的文化心理。士人群体的道义担当，也呈现出丰富的面向。杜甫的“致君尧舜上，再使风俗淳”，是忠贞报国的努力；范仲淹“居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君”，是上下其间的兼思并虑；顾炎武的“天下兴亡，匹夫有责”，则将个人命运与国家兴亡、文明存续紧密关联，成为“家国合一”观念的典型表达。

《诗经》与君子的形象之美

《诗经》中关于“君子”服饰容止的描写，所在多有。如《卫风·淇奥》

“有匪君子，充耳珵瑋，会弁如星”，呈现出精美的帽饰与头饰；如《秦风·终南》“君子至止，锦衣狐裘……黻衣绣裳。佩玉将将，寿考不亡”，表现出君子华美的服饰与佩玉之习；如《小雅·瞻彼洛矣》“韡韡有珌……韡韡有珌”，则盛赞周天子检阅六军时的戎服之美。此外，《小雅·庭燎》“君子至止，鸾声将将……鸾声哕哕”、《小雅·采芣》“路车乘马……玄衮及黼……旒翟翼翼，鸾声嘈嘈。载骖载驱，君子所届”，则在服饰之外，重点描述车马之盛及其铃声，以衬托君子的排场。凡此，均展现出当时“君子”精致的审美追求与生活习俗。

但更多时候，《诗经》作品则在宣扬君子的礼仪之美。如《曹风·鸛鸣》：“淑人君子，其带伊丝。其带伊丝，其弁伊骐……其仪不忒，正是四国。”诗中虽提及君子腰间的丝带与头上的皮帽，但赞扬的重点则在君子的仪容。《小雅·湛露》中先言“厌厌夜饮，不醉无归”，又言“豈弟君子，莫不令仪”，说明在盛大的晚宴氛围中，君子需讲究容止风度，不可饮酒无度乃至失仪。《大雅·假乐》“威仪抑抑，德音秩秩”，则突出了君子的庄重仪态与言谈之美。可见，当时的“君子”在仪容风度上是有要求的，应进退有礼、行止有节，彰显内外兼修、文雅庄重的文化底蘊。

《诗经》中“君子”的审美，还体现在两性择偶的观念上。形体上的高大健壮，是常见的选项，无论男女。如《卫风·硕人》“硕人其颀……手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀，螓首蛾眉，巧笑倩兮，美目盼兮”，可谓传神写照，将齐国女子的高大、美丽与顾盼的风姿悉数表现了出来，极为后世所称赞。又如《邶风·简兮》“硕人俣俣，公庭万舞。有力如虎，执辔如组”，既赞扬男舞师的健美，又言“云谁之思？西方美人”，表达思慕。说明《诗经》中“硕人”“美人”既可以指女性，也可以指男性。但形体上的吸引，并不是全部。《邶风·君子偕老》“委委佗佗，如山如河”，虽赞扬卫夫人端庄、从容的仪态，但又说“子之不淑，云如之何”，显然以道德更为重要。《周南·关雎》中“君子”与“淑女”的匹配，也重在展现以道德为主导的情感选择模式。

《诗经》中所展现的“君子风范”，深刻影响了后世的道德风尚与生活习俗，尤其是士人群体，在日常凡俗之外，常常追求雅趣，以文化来浸润生活，形成了独特的审美意味。而在生活中对于礼节的追求、对于道德的持守，也成为古典时期士人群体的自觉审美选择，深刻影响了中国人的生活品格。

（据《光明日报》）