

吊杠记事

□ 苗文金

吊杠是什么感觉呢？两个字——带劲！

进入夏季后，我养成了每天晨跑的习惯，跑步场地在我家附近的一处公园。先慢跑一圈，再缓步踱至器械场，然后抻腿展臂，拉筋正骨，扩胸扭腰……所做这一切只为吊杠。

所谓的吊杠，不是双手死抓着单杠悬空牵拉，也不是像钟摆似的来回循环摆动，而是操作些相对力量性的动作，譬如单杠引体向上、卷身上、立臂上……这些动作看似简单，可操作起来不容易，每个动作集力量性、技能性、协调性于一体，且在手臂、腰肢、腿等部位同步作业下巧妙完成。假如吊杠前热身不到位的话，轻则可能会拉伤肌肉，重则伤筋动骨。

有一次我去公园游玩，路过器械场，熟识我的“杠迷”们不停地邀我吊杠。多日未曾抓杠，手痒难耐，禁不起大伙儿的“激将”，于是我像出嫁的大姑娘，半推半就上了“花轿”。当晚臂膀酸胀，手不能高举，稍用劲疼痛难忍，按摩涂药，三四天后方消。吃一堑长一智，自此我长了记性。

掐指算来，我已有二十多年的“杠龄”，也算是名资深“杠迷”。一个人兴趣的培养，与其周边的人和环境息息相关。我最早接触单杠是在部队服役期间，那时新兵下了排，擅长器械的班副见我身材适中，是练习器械的好苗子，遂把我作为重点培养对象。

班副的技能可以说百里挑一，无可挑剔。我目睹过他吊在杠上，八个练习任意轮换，像要杂技似的，玩得出神入化。自此我有了新的梦想，潜心学习，刻苦训练，在班副倾囊相授、细心帮助下，我一年后出了师。

一招鲜吃遍天。器械为我的军旅生涯增添了浓墨重彩的一笔。

我喜欢单杠要胜于双杠，可能喜欢前者两竖一横形成构架的简洁大气吧，也可能喜欢它独立独行、气冲霄汉的气势。有时偏爱是不讲道理的，说不清道不明。随着我在部队岗位不断变化，我再也不能如前一样常常去吊杠，忽然有一天走进器械场，手握久违的“玄铁棍”，顿感手涩臂沉，不似先前般灵活。俗话说，拳不离手，曲不离口。三天不练手生，何况经年累月不摸杠，手感没了，仅能做些力所能及的简单动作聊以慰藉。握着光滑的杠体，重温往昔流汗淌血苦练技能的种种情景，不禁感慨万千。

十年前我转业到地方重新开启新的人生，整日忙碌奔波，单杠日渐淡出我的生活。可它气冲斗牛的影子仍顽强地竖立在我的脑海里。有一次，我骑车途经某个广场，大美至简的两竖一横的影子突兀地映入了我的眼帘，我不由得为之一振，内心深处泛起一丝波澜。

又过了两年时间，我的生活安定下来，家附近有个偌大的公园，安裝着我喜爱至极的单杠。我终于能以一种悠然心境活跃在那弹性自如的横梁上。

从当兵到现今，我几乎一直从事文字工作，成年累月伏案爬格子，日久天长，职业病不请自来。养生保健不得不提上日程，遂开启吊杠模式。吊杠有助于缓解颈椎、腰椎的不适感，我把它当成生活中一项“必修课”。果不其然，长期的坚持使我的身心受益匪浅。

公园中静默的单杠并不孤单，每日来来往往的游客让它应接不暇。它像一位无言的医生，以独特的方

式，治愈了许多人的身痛或心病。有位年过花甲的吴老兄，嗜酒如命，忽然某天手脚麻木不能动弹，后经治疗行动不如往常。可他热爱吊杠，每日凌晨三点起床，踩着细步踽踽独行沿路而来。病恹恹的他，上了杠宛如换了个人似的，浑身洋溢着活力，不知情的谁能猜到他是个半病之人，谁能想到当初老吴手不能屈、臂不能举的痛苦和无奈。

像老吴这样岁数的“杠迷”为数不少，他们对杠痴迷到无以复加的程度。无论春夏秋冬，无论白天黑夜，无论风霜雨雪，与杠为伴，以杠为乐，在不断尝试中，以坚韧不拔之志挑战自己、超越自己。吊杠抚平了人内心的浮躁，让平庸的生活温暖而有力，也让人感受到生命意义的非凡，最重要的是从中拥有一份好心情，锤炼出一副好身板。

我想，这就是杠迷们任凭四季更替，日月轮转，坚持来公园吊杠的缘故。

来吊杠吧，让身体更健康，让生活更精彩！

（作者单位：邯郸市公安局交巡警支队）

□ 封龙

绿色是生命之源，是大自然的底色。在文化语境中，它还象征着希望和健康。绿色植物是自然生态中的生产者，它们通过光合作用，把太阳能固化存储到可供动物吸收的有机物中，并且释放出氧气，是整个地球生态系统的基石。

可能因为出生在被绿色环绕的乡村吧，我从小便很喜欢绿色，不管是碧如洗的草地，还是那一望无垠的麦田，都能让我感到心旷神怡。远远地看到那片绿，我便醉了，沉醉于这肆意疯长的绿意盎然中。

在城市中生活久了，总是想念那片绿，在这种昼夜被灯光操纵、季节被空调控制、山水正在进入画框和阳台盆景的生活，让我格外怀念乡村的绿色，于是常常梦到自己被那片绿色所呼唤，它们在夜晚爬进我的梦境，天地瞬间换色，这一刻日月星辰皆是你，皆是绿。

小时候，春天是绿色的。这绿是朝气蓬勃的，也是明媚鲜嫩的。烟柳朦胧的滹沱河畔，浅草铺满了河堤，小鸟在春风荡漾中歌唱，似乎这歌声都是绿色的；这绿还是流动的，春雨泼墨挥洒，在大地这画卷上不断把绿意扩散，洇开，绿色的麦苗吸足了春水，勃发出旺盛的生命力，成为这幅绿色画卷中最亮的风景。

小时候，夏天是绿色的。院子内的两棵杨树浓郁的绿叶将整个院落笼罩其中，站在屋项望过去，几乎家家户户都是一样的场景，房屋全部被绿荫遮蔽，只能看到尺椽片瓦藏在绿色的缝隙中。这个时节，河畔的芦苇丛已经长到了两米高，如同手持利剑的绿色卫士，它们迎风而立，傲视苍穹。远望芦苇荡，一碧数里，微风吹来芦苇婆娑，苇叶飒飒，苇丛起伏，绿波荡漾。而且，这芦苇荡中孕育着无限生机，哺育着难以计数的生灵，它是鸟的乐园，昆虫的世界。夏夜，站在芦苇荡边上，耳边能听到蛙声、小虫啁啾、百鸟朝鸣融合一起，简直就是一部大型交响乐，这是生命的乐章。

小时候，初秋也是绿色的，大片大片的绿色玉米地和花生地，分布在广袤的滹沱河冲积平原和山岭上的层层梯田中，这些绿色中潜藏着金色的收获。酸枣树、拉拉藤、荆棘等杂草点缀在田间地头，它们是更深更浓郁的绿色，它们也在等待秋风，当秋风尽染之时，它们将被涂抹成更加绚丽的色彩。

小时候，冬天也不乏绿色，此时的田地中麦苗已经长了出来，虽然天寒地冻，但田埂分割开的麦田依然是绿色的。即使是大雪覆盖之下，依然能依稀看到绿意藏在下面，这就是收获的希望，这就是春天的种子……

后来在城市中求学、上班，我慢慢喜欢上在办公室种花。说是种花，其实我只在乎绿叶，不管种什么，我都希望它绿油油地长成一团绿就行了。所以，我种的是芦荟、绿萝，还有君子兰。这些绿色的盆景，算是我对记忆中童年和大自然的怀念与眷恋，可以把它们当作自己美好未来的几张期票，提示我要常常回到自然中去，去亲近自然，去亲近绿色。

我想我必须得兑现它了，我再次感受到了绿色对我的呼唤，到大自然中去，背上行囊，去亲近自然，亲近那片醉人的绿色。

（作者单位：河北省律师协会）

绿色的呼唤

一莲幽梦

（作者单位：省检察院）
王翠军 摄



敦煌之味

□ 宋雁龄

走出敦煌火车站，仰望蓝底黄字的牌匾，我在内心深处连说“久仰久仰”，我那么小心，还是来了，带着一颗惶恐的心。

敦煌这个名字并不陌生，甚至可以用熟悉来代替。我熟悉她，是因为这里有莫高窟，有阳关，有鸣沙山月牙泉……还有不逊于新疆的美食。

有段时间，我像三毛那样向往沙漠，喜欢荒芜。我渴望广袤苍劲，可以让心灵变得通透。而敦煌，正是那个时候逐渐在我脑海里清晰起来。她不

止有沙漠，她是沙漠里的绿洲，是戈壁滩上的一颗明珠。她有沙漠的味道，还有世外桃源般的清香。

敦煌城东南二十五公里的鸣沙山东麓前，有条干涸的河流，名字叫宕泉河。跨过石桥，白杨树六七棵成一堆，立于崖壁前，歪歪斜斜向上生长。树叶墨绿，树干雪白，树眼分散，仿佛傲视大漠的吞噬，与前来朝拜的人对视，又像是莫高窟的守护者。它们身后的悬崖之上，就是呈闪电状绵延不绝的洞窟，大大小小近千个，故俗称千佛洞。

莫高窟的兴建，历经十六国、北朝、隋、唐、宋、五代、西夏、元等朝代，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术圣地。与山西大同云冈石窟、河南洛阳龙门石窟、甘肃

天水麦积山石窟并称为中国四大名窟。

敦煌是世界四大文明交汇地，它深厚而沉默，由此也延伸出一门敦煌学。国内外学者像是圣地巡礼，前往莫高窟研究探索。国画家张大千曾来这里，历时近三年，临摹壁画二百七十多幅，莫高窟成为河西走廊上的博物馆，被称为半部中国艺术史也不为过。

九层楼是莫高窟标志性建筑，楼高四十五米，位于莫高窟石窟群中段第九十六窟，主体木结构，与岩体融为一体。

七窟藏经洞位于崖壁三层，有一个人注定要和这个洞窟永远捆绑在一起，他就是道士王圆箓。余秋雨先生在《道士塔》中这样写他：“再小的个子，也能给沙漠留下长长的身影；再小的人物，也能让历史吐出重重的叹息”。王圆箓发现了藏经洞，也是他的无知，致使莫高窟四万余件古文献资料流往海外。

去往雅丹国家地质公园的路上，鸣沙山一直在我左侧，不知何时，沙山消失了，两侧变成了荒漠，一簇簇的骆驼刺傲然南湖湿地之上，接受风沙的洗礼，又像是仰天长啸。汽车则像一支箭，沿沥青公路前行。渐渐地骆驼刺没了，土黄色丘峰突兀耸立，高低错落，地面变成了黑灰色，犹如广袤无垠的茫茫瀚海。

作为古罗布泊的一部分，雅丹原义为陡峭的土丘，是干旱地区的一种风蚀地貌，土丘千奇百怪，有的像石猴，有的像蒙古包，有的像凤凰，还有像石佛。待夜幕降临，尖厉的劲风发出恐怖的啸叫，像是千万只野兽在怒吼，令人毛骨悚然，也因此得名“魔鬼城”。

风在这里从未停止过，空气中弥漫着沙土的味道。敦煌北端存有不少长城遗迹，均因地制宜，就地取材。由红柳、芦苇、罗布麻、胡杨树等植物的枝条为地基，再铺上土、砂砾石夹芦苇，层层夯筑而成。两千多年过去，岁月的流逝和风雨流沙的侵袭，部分长城已被夷为平地，那些剩下的断壁残垣，露出历史的层理。

一提起阳关，都会想到王维，他饮酒送别元二就像昨天刚发生的事，游人到这里寻景，也是寻诗。孩提时代背诵的诗印在脑海，长大了，有了脚力于是来追寻踏访，只为曾经的记忆，和无法言说的文化归属感。像是对失落的故乡进行寻找，对离散亲人进行查访。如今，王维诗中的阳关早已坍塌不见，连烽燧也变成大土墩，于是，废墟与荒原，成为苍凉和震撼的代名词。

同为丝绸之路敦煌段的军事重地和途经驿站，玉门关通西域、连欧亚，它代表着孤寂与悠然，“黄河远上

白云间，一片孤城万仞山。羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门关”。

两关过后，进入戈壁大漠。边塞的官兵用怎样一种精神来驻扎边防，保卫国家啊！一个个鲜活的个体经历千年，随着西风与黄沙消散于茫茫。

历史的笔停在哪里，续写的情思就会在哪里闪烁。视觉盛宴是精神食粮，是意象的，而食物是最直观的。

敦煌饮食多以肉食为主，对面也很讲究，驴肉黄面是敦煌的一道名吃，一盘驴肉做菜，配手工拉制的黄面，黄面一定要又细又圆且不能扁，这才是最好的驴肉黄面。

我更喜欢吃胡羊焖饼，这“饼”并不是饼，是宽面条。古时，面食被统称为饼，面条叫汤饼，敦煌保留了这个叫法。因此，胡羊焖面实际上是胡羊焖宽面。羊肉不腥不膻、软嫩多汁，面片尽情吸收肉的香味儿，薄透、筋道，吃完还想再来一盘。

敦煌地处西北高原，夏季日照时间长，昼夜温差大，沙质土壤适合瓜果生长。李广杏因西汉飞将军李广得名，光泽黄亮，汁甜如蜜，被称为水果之王。去时已是秋季，没吃到李广杏，水果店老板推荐了杏皮水。

面对美食，我不再诚惶诚恐，勾魂的羊羔肉，酸甜的杏皮水，绝配。

（作者单位：秦皇岛市公安局海港分局）



向阳

于洋洋 摄

（作者单位：丰宁满族自治县人民法院）

河北省资产管理有限公司对遵化市永辉工程机械配件有限公司债权资产处置公告

河北省资产管理有限公司拟对遵化市永辉工程机械配件有限公司一笔债权进行处置。截至2024年8月20日，债务人尚欠本金11,199,930.08元，利息（含罚息、复利）3,255,323.90元，债权总额为14,455,253.98元。债务人位于唐山地区。债权的交易对象为依法成立的企业法人、具有完全民事行为能力的自然人、其他组织，但国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、资产公司工作人员、国有企业债务人管理人以及参与资产处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构人员等关联人或者上述关联人参与的非金融机构法人，以及与参与不良债权转让的资产公司工作人员、国企债务人或者受托资产评估机构负责人等有近亲属关系的人员不得购买或变相购买该资产包。资产包中每户债权的详细情况具体参见我公司对外网站，网址：<http://www.hebamc.com>。公告期：自公告之日起10个工作日。

受理征询或异议有效期：10个工作日，如对本次处置有任何疑问或异议请与河北省资产管理有限公司联系。

联系人：郭经理

联系电话：0311-68003053

电子邮件：guojinpan@hebamc.com

公司地址：河北省石家庄市新华区西三庄街86号互联网大厦C座

对排斥、阻挠征询或异议的举报电话：0311-68001243

对排斥、阻挠征询或异议的举报电子邮件：

yuanhongwei@hebamc.com

特别提示：以上资产信息仅供参考，河北省资产管理有限公司不对其承担任何法律责任。

河北省资产管理有限公司

2024年8月30日

附件：

资产包基本信息表

序号	债务人名称	资产种类	所在地	币种	标的金额(元)			担保情况
					本金余额	利息总额	本息合计	
1	遵化市永辉工程机械配件有限公司	债权	唐山	人民币	11,199,930.08	3,255,323.90	14,455,253.98	抵押担保：杨春伟名下公寓房 产保证担保：唐山荣来诚机电设备有限公司、张旭升、韦云、陈洪伍、王芳。

注：本公告清单仅列示截至债权基准日的债权本金及利息（含利息、罚息、复利）、应加倍支付的延迟履行期间的债务利息），债权的本金、利息、复利和罚息金额，债务人和担保人应支付的重组收益、违约金、相关费用等按照相关合同协议、生效法律文书及法律法规的规定计算。如公告中债务人、债权金额、抵（质）押物，担保人等信息与实际不符的，以相关合同协议及有效法律文书为准。上述债权及其项下权利义务一并转让。