

# 宁夏五宝

沙敏



(资料图片)

质，酿出的葡萄酒在曾荣获柏林、布鲁塞尔、品醇客、中国(宁夏)国际葡萄酒大赛等国际一线赛事金奖和大金奖。

黄宝甘草，在中药界享有极高声誉，被称为“西镇甘草”或“西正草”，与内蒙古产的“梁外甘草”齐名，历来被视为甘草中的上品。甘草入药历史悠久，早在2000多年前的《神农本草经》中就被列为上品。南朝医学家陶弘景尊其为“国老”，称“此草最为众药之王，经方少有不用者”。李时珍在《本草纲目》中进一步阐释：“诸药中甘草为君，治七十二种乳石毒，解一千二百余种草木毒，调和众药有功，故有国老之号。”在东汉张仲景的《伤寒杂病论》中，含甘草的处方占比超过60%，充分证明了其在传统中医药体系中的核心地位。甘草性平、味甘，具有广泛的药理作用，是中医临床最常用的药材之一。我是在部队大院长大的，小时候感冒咳嗽痰时，大院军医会给我开上一袋甘草片，祛痰止咳。

现代研究表明，甘草还具有抗溃疡、抗炎症、降血压、降血脂、中枢抑制、镇痛甚至抗肿瘤的作用。其含有的甘草酸甜度约为蔗糖的50倍，广泛应用于食品工业(如糖果、蜜饯)及化工领域。中医称它为“国老”，源于它能调和诸药，这恰似西北人在苦难中练就的包容——他们像甘草一样，把生活的苦咽进肚子里，吐出来的却是温润的甜。贺兰山下的牧民，采甘草时从不伤及草根，他们说：“草是地的血脉，断了血脉，地就死了。”这份敬畏，让甘草成了人与土地契约的见证。

蓝宝石，又称吉祥石、碧紫石，是宁夏特有的名贵石材，也被誉为宁夏的“蓝宝”。其产地主要位于宁夏贺兰山海拔2600米左右的悬崖峭壁处，形成于13亿年前的中元古代早期，属于水成岩中的

粉砂质黏板岩。贺兰石最著名的用途是制作砚台，即“贺兰砚”。当铜色的贺兰山，捧出了蓝色的贺兰石，于是在大地上，书写着沉默的史诗。它从悬崖峭壁中裂开，带着亿万年的风霜，被能工巧匠雕琢成砚台。古人说它“存墨不腐，润笔不涸”，我却在它的纹理里看到了历史的印痕——深邃与碧绿交映，像西夏的鎏金佛塔，像明月的清辉洒在沙漠，像一位老者眼角的皱纹，藏着说不尽的故事。古代文人用它研墨写字，墨香里便有了“大漠孤烟直，长河落日圆”的苍凉与雄浑。

白宝是宁夏的牛奶、滩羊皮，来自黄河水滋养的温泉。同样是神奇的北纬38°，不仅是葡萄酒产区，也是牛奶的“黄金产区”，贺兰山东麓的戈壁砂土(富含矿物质)、该纬度属于世界最佳奶牛养殖带，昼夜温差大、牧草营养高、水源纯净，为奶牛提供了理想生长环境，宁夏因此成为全国高端牛奶的核心供应地，伊利、蒙牛等乳业巨头在此布局核心奶源基地。

白宝滩羊皮，产自盐池县等地。纬度偏高、草原广布，适合滩羊、肉牛等畜牧养殖，盐池滩羊因食用甘草、盐蒿等中草药，肉质细嫩无膻味，成为国宴食材在地图上丈量中国的肌理，也成为百姓餐桌的美味佳肴。白宝滩羊皮，是黄河水滋养的温柔。滩羊在草滩上踱步，吃的是碱性水草，饮的是黄河支流的水，长出的皮毛洁白如雪，柔软如云。它不似貂皮的张扬，却有东方的含蓄之美，像一位身着素衣的江南女子，在西北的粗犷里，添了一抹细腻的诗意。

黑宝发菜，在植物分类学中，属兰藻门，含藻藻的一种。生长在荒漠、半荒漠地区，每逢春夏雨后，这种藻类植物就应运而生。宁夏发菜丝体细长，色泽黑亮、质量纯净，深秋早春时节采收。新鲜发菜

呈蓝绿色或褐色，风干后乌黑，形态酷似东方女子的秀发，故得名。它是一种高档食品，与海参、鱼肚、燕窝、鱿鱼、猴头、鱼翅、熊掌合称“美味八珍”。发菜，始见载于清代李渔(1611年-1680年)《闲情偶记》，“菜有色相最奇而为《本草》《食物志》诸书之所不载者，则西秦所产生之头发菜是也浸以滚水，拌以姜醋，其可口倍于藕丝、鹿角菜。”从汉代起，权贵们就常把发菜作为贡品奉献给皇帝食用。相传唐宋时期，发菜已是出口物资；慈禧太后的菜单上，就有一道“拌发菜”。发菜曾被赋予“发财”的吉祥寓意。可如今，人们渐渐不再食用它，不是因为它的味道，而是因为对生态的敬畏——就像西北人不再盲目开垦，他们终于懂得，有些“宝”，不该以破坏生态环境为代价。

宁夏不仅有五宝，南北跨度约3个纬度，狭长的地理位置，东靠黄河，西倚贺兰山的分布，从南部的温带大陆性气候向北部的高原半干旱气候过渡，形成“南菜北牧、南稻北薯”的物产格局。宁夏绿色的原生态菜直供香港，固原等地盛产马铃薯、胡麻、红梅杏等耐寒作物，固原马铃薯因淀粉含量高、口感香滑成为地理标志产品，固原胡麻油则以“牛肉中骄子”的固原黄牛为核心，形成特色畜牧产业；中部平原(银川、吴忠等地)：纬度适中、黄河灌溉便利，是宁夏大米、菜心、灵武长枣的产地。与宁夏五宝相媲美的是东北三宝，旧时的“三宝”是人参、貂皮、乌拉草，已经将新时的“三宝”换成了鹿茸，可无论哪种说法，都藏着东北人“向自然索取，更向自然感恩”的智慧。人参，是长白山的“百草之王”。它在原始森林里沉睡百年，才肯露出“人形”的根须。貂皮，是黑土地的“贵族之衣”。貂貂在雪原上奔跑，皮毛柔软得能包裹住皇家的体温。一张貂皮能换回一年的口粮，也能换回一座城池的安宁。乌拉草，是穷人的“生命之草”。它被塞进鞋子里，能抵御零下40度的严寒，还能吸走脚汗，预防冻疮。

当我站在贺兰山脚下，看着枸杞在戈壁滩上燃烧，听着甘草在风中低语，想象着东北的雪原上，人参在森林里沉睡，貂皮在雪原上奔跑，我突然明白：中国的文化，从来不是单一的。它既有西北大漠的浓烈，也有东北的温和；既有黄土的厚重，也有冰雪的纯净。宁夏五宝与东北三宝，便是这多元民族文化的缩影，它们在不同的土地上，讲述着同一个故事——关于生命，关于自然，关于人类如何在天地间，找到属于自己的位置。或许，真正的“宝”，从来不是物产本身，而是物产背后，那份对生命的敬畏，对自然的感恩，对文化的传承。当我们不再执着于“宝”的珍贵，而是懂得“宝”的意义时，西北的风，东北的雪，便都成了我们生命中最珍贵的馈赠。

(作者系北京市档案馆干部，北京作家协会会员，中国散文学会会员)

## 七律·壮观青铜峡

沙敏

黄河九曲入云端，  
穿越青铜出险滩。  
百捌佛塔依山建，  
千佛图帛藏其间。  
奔涌黄河起波澜，  
佛塔镇妖保平安。  
塞上江南风光美，  
长风万里送清欢。

(作者系北京市档案馆干部，北京作家协会会员，中国散文学会会员)



## 等待甘霖

蜗牛堪称深谙等雨之道的高手。干旱时节，它们会纷纷爬到墙上，越爬越高，有的甚至攀上房檐，钻进人家的窗棂缝隙，或是附在管道之上。它们将身体紧紧贴在附着物上，用一层薄膜严严实实地封住壳口，整个身子龟缩在壳内，宛如人定修禅的老道，纹丝不动。我带着小孙子去捉蜗牛，从墙上把它们一个个摘下来，孙子以为蜗牛死定了。其实，蜗牛并没有死，它们只是在壳中苦苦期盼，静静等候一场雨的降临。一旦雨点落下，蜗牛从厚重的壳里，就能感受到潮湿而新鲜的水汽，慢慢地打开封闭的门，怯生生地探出半透明的小脑袋，两只细长的触角轻轻晃动，慢慢爬出来，奔向被雨水浸润得绿意葱茏的嫩叶，大快朵颐。

等雨来的，还有乡间山野随处可见的旱生卷柏。它有着“长生不死草”“九死还魂草”的名号，原是扎根在海拔石灰岩缝隙里的倔强生命，属于卷柏科卷柏属的旱生植物。干旱时节，它那细密如绒的叶片会紧紧蜷缩成一团，将仅存的绿意小心护在心里。可只要雨丝飘落，哪怕只是寥寥几滴，卷柏都会将蜷缩的叶片慢慢舒展开来，贪婪地汲取一缕缕水分，然后绽芽发叶，重新焕发生机。

旱生卷柏的等雨之路，往往漫长得超乎想象，两三个月是常事，有时甚至要熬上半年半载。在无雨的日子里，卷柏看着就是一团死了的枯草，雨水等来之后，它又活泛过来，鲜亮地生长。

还有一种植物，等雨的方式更为奇特，那就是荒漠中的耐旱植物风滚草。在我国新疆的沙漠戈壁滩上，常能看见它们抱团成片的身影。干旱本就是荒漠的常态，倘若迟迟等不来一场雨，风滚草绝不会在原地坐以待毙，它会悄然收缩根系，将原本扎进沙砾里的根须一点点抽离，决绝地拔出来，抱成圆滚滚的草球，然后借助风力咕噜噜滚动。

滚到平坦开阔处还好，若是命运不济，被戈壁上的乱石、枯荆挂住，风滚草也不会就此停滞。它会借着风的推力不断调整，在羁绊中挣脱，重新落地地面，继续向前滚动。直到等来一场雨，寻到一片湿润的土地，它才会停下来，扎下根，获得新生。若是这片土地再度陷入久旱无雨的境地，风滚草又会重复那熟悉的动作：决绝地拔起根系，将茎叶重新抱成紧实的草团，随着风的指引再次踏上流浪之路，去寻找下一场甘霖。正因为风滚草这种特性，人们称它为“荒漠上的流浪汉”。

自然界里这些“等雨来”的生灵，总能给人诸多深刻的启示。其实，人生又何尝不是一场漫长的“等雨”之旅？我们在等待适合自己成长的土壤，寻觅能让自我蓬勃的机遇。

有人如蜗牛，似旱生卷柏，选择在一方熟悉的天地里安守。他们像蜗牛那样，在干旱时收敛锋芒，以沉静姿态蛰伏，耐心等待时机的润泽；又像卷柏，哪怕历经数月乃至数年的干涸，仍坚守着内心的那点绿意，不肯轻易挪动。这种“坐守”并非怯懦，而是一种笃定的生活智慧——在自己的一隅之地深耕，以不变的坚韧，等待属于自己的那场甘霖，这未尝不是一种安稳且踏实的人生选择。

也有人，活成了荒漠里的风滚草。他们不愿被一方天地困住，更不甘在原地被动等待。当周遭环境变得非常糟糕，难以生存，他们便毅然斩断牵绊，主动出击，将自己蜷缩成一个坚硬的“草球”，去寻找更湿润的土地、更适配自己的机遇。哪怕寻到的“雨”转瞬即逝，哪怕新生的希望再次被干旱吞噬，他们也能再次整装出发，拔起根、抱成团，开启新一轮寻找。这种“流浪”不是漂泊无依，而是一种主动的突围——以永不停歇的脚步，在一次次寻找与重生中，拓展生命的边界。

生命本就是一场场不断出发的旅程，我们在“等雨”中沉淀自我，在“找雨”中突破局限。无论是沉静等候的坚守，还是主动奔赴的闯荡，本质上都是对生命的热忱：在等待中积蓄力量，在寻找中释放自我，每一次“雨”的降临，都是一次新生；每一次出发，都是对生命的又一次重塑。而这，正是生命最动人的模样——永远怀揣对“甘霖”的期许，永远在成长与新生的路上。

(据《西安晚报》)



## 把薄书读厚 把人生走宽

刘敏

子关系技巧》，露易丝·海的《生命的重建》，海灵格的《这一生为谁而来？》以及马歇尔的《非暴力沟通》。

这6本经典著作，从人生最核心的各类关系切入，为每一位读者搭建起立体、完整的关系认知体系。我们在阅读中慢慢洞悉，所有关系的本源，都是与自己的关系，由此踏上向内探索、自我成长的修行之路。从看见自我、接纳自我，到感知生命本真、体悟意识力量，我们层层深入，直面“我是谁？我从哪里来？我要去哪里？”的终极人生哲学命题。最终，我们跳出纯粹的理论思考，将所学所悟落地生活，深知身为时代的接力者、家庭的联结者，我们既可以终结代际遗留的困惑，亦可以主动创造属于自己的幸福。在一次次共读与深度探讨中，心理学的认知横轴与成长纵轴不断延伸、拓展，读书会也从最初一人的读书坚守，慢慢沉淀为一群人的热爱奔赴。

心理学圈子里流传着一句话：“心理

学是个坑，进来了就出不去。”深耕心理学的书海与课堂许久，我渐渐读懂了这句话的深意。我们并非被困其中、无法脱身，而是深深沉醉于心理学带来的心灵滋养。在持续的学习与沉淀中，内心愈发丰盈通透，生活愈发温柔顺遂，这份向内生长的力量，让人甘之如始、乐在其中。这也是创办三月心理读书会的初心：愿带着每一位热爱学习、钟情心理学的同路人，在文字中寻得自我救赎的路径，拥有勇敢奔赴幸福的底气与力量。

读书会期间，主理人给大家分享了《做自己，还是做罐头》一书。初遇书名，满心皆是疑惑：作者为何以问句为题？“罐头”究竟隐喻着什么？做自己与做罐头之间，又藏着怎样的人生真谛？带着满心好奇逐字品读，所有疑问都在阅读与思考中慢慢释然。

罐头，是流水线标准化的产物，被固定的规则、统一的标准束缚，毫无个性与选择权。而人，是鲜活独立的个体，有思想、有呼吸、有取舍、有热爱，本该掌控自己的人生节奏。可回望生活，我们大多人都在不知不觉中活成了“罐头”。单身时，我们拥有独一无二之名，是纯粹的自己；步入婚姻，我们被冠以“某某的爱人”“某某的丈夫”“某某的妻子”；为人父母后，又成为了“某某的家长”“某某的爸爸”“某某的妈妈”。

我们在一个个社会身份中奔波，沉淀，习惯性地隐藏、压抑真实的自我，沉浸在世俗定义的安稳与幸福里，渐渐遗忘了最初的自己。我们把内心最纯粹、最鲜活的部分悄悄丢弃，久而久之，迷失在层层身份的包裹中。当有一天，外界的身份悄然褪去，我们早已找不回年少赤诚的模样，更不敢触碰那个被自己尘封已久的真实自我。

每周四的三月心理读书会，是平凡日子里最温柔的期许。在这里，与一群热爱阅读、奔赴成长的挚友相聚，畅所欲言，共品书香。相见时真诚的拥抱，为文字的相遇赋予了温热的烟火气；离别时心底的不舍，又让我们满心期许下一场读书之约。氤氲茶香、精致小食相伴的两小时，褪去了尘世的浮躁与喧嚣，仿佛时光悄然静止。书页翻动间，文字不再是冰冷的符号，而是化作治愈生活、启迪内心的力量，让我们的思想相互碰撞，绽放出成长的火花。

秉持着“无法走进咨询，那就先走进心理读书会，让每个相信我们的人都能在阅读心理学书籍中看见自己的光”的初心，三月心理读书会暨心理小课堂应运而生。自2024年5月26日第一期开启以来，我们坚持每周一期，节假日顺延，时至今日。一路走来，我们深耕心理学阅读，细细品读6本经典著作，包括李中莹的《家庭系统排列》《亲密关系技巧》《亲

