

# 稽顙再拜 悚惧恐惶

qǐ sāng zài bài sǒng jù kǒng huáng

【原意】跪着磕头，拜了又拜；礼仪要周全恭敬，心情要悲痛虔诚。

【注释】稽(qǐ)顙(sǎng)：屈膝下拜，以额触地的一种跪拜礼，表示极度的虔诚和感谢。

【新释】在当今社会，“稽顙再拜”这种极其恭敬的行礼方式或许已不常见，但它所蕴含的对人对事的敬畏和尊重之心仍然具有重要意义。这代表着我们在面对一些极其重要、严肃或神圣的情境时，应当怀有一种虔诚和谦卑的态度。

“悚惧恐惶”描述的是内心充满敬畏、恐惧和不安的状态。从当下的视角来看，这并非要我们生活在过度的

恐惧和焦虑之中，而是提醒我们要有一种自我约束和自省的意识。

在法律和道德的框架下，当我们意识到自己可能犯错或者即将作出错误的决定时，应当产生类似“悚惧恐惶”的心理，这种心理能够阻止我们去触碰底线，促使我们谨慎行事，对自己的行为负责。

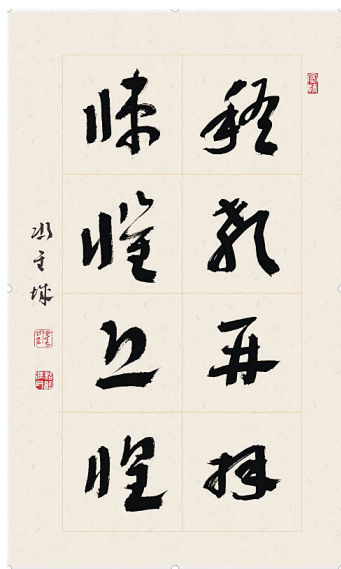
同时，在面对大自然的力量、生命的奥秘以及未知的领域时，保持一定程度的“悚惧恐惶”，能让我们保持谦逊，不断去探索和学习，而不是盲目自大。

在职场中，面对重要的任务和责任，有“悚惧恐惶”之感会激发我们更加充分地准备，提高工作的质量和可

靠性。

在人际交往中，对他人的感受和权利保持敬畏，意识到自己的言行可能对他人产生影响，从而做到尊重和关爱他人。

总之，“稽顙再拜，悚惧恐惶”在当下提醒着我们要怀有敬畏之心、自我约束和自省之能，以更加谨慎、负责和尊重的态度去面对生活的方方面面。



秀色花果山弥漫着宁静诗意，温婉神韵。每每走近，则心旷神怡，遐想无限。

## 秀色花果山

说起花果山，自然想到孙悟空的故乡。悟空的故乡在连云港。我当兵期间曾去过花果山雷达站体验生活。它的四周披挂着姹紫嫣红的花朵和绿叶，连山顶都盛开着满地黄花菜的金色黄花。

马鞍山花果山坐落江东北侧，它的造型远没有连云港花果山的恢宏伟岸，它小，但小巧玲珑。俗话说得好：山不在高，有仙则灵；水不在深，有龙则名。这里树木葱茏，枝搭枝，叶吻叶，扶疏密透，密得看不见山体；遍地绿草茵茵，稠得如棉被，踩在上面很有弹性；各种花卉就在你的路边，芬芳洋溢，喜不胜喜，花果山有四片广场和运动器材场。中心广场每天清晨和傍晚，许多健身者在这里玩耍，有跳舞的，耍剑的，打乒乓球的，打羽毛球的，清唱的，拉京胡的，遛狗的，人头攒动，热闹非凡。还有书法爱好者握一米多长的大笔杆写书，笔蘸清水在大理石地面写自己喜爱的文字，他们弓腰悬臂，心无旁骛，提气凝神，大气浩然，有工笔正楷，有狂草行书。围观者无不啧啧叫好，非一日之功啊！最亮眼的是几支舞蹈队，那整齐划一的动作，那柔软抒情的舞姿，那开朗自信的笑脸，吸引你驻足观看，赏心悦目。

每片广场四周都有木制长廊，长廊支柱都雕选历代名诗，彰显诗城的韵味，同时雕刻古代官员廉政趣闻，寓意深刻。不妨随录一文：春秋时，一人得宝玉一块，献给司城子罕，子罕说：“您以宝石为玉，而我不以不贪为玉。如果我接收了您的玉，那我们俩都失去了自己的玉，倒不如各揣其玉吧！”

沿山跑一圈1.2公里，正合步行一日行一公里，健康一辈子。通往山顶的路有好几条，每条都是大条石铺就，平稳而坚实。山道间建有古香古色的凉亭，跨进去，神清气爽。行至山顶俯瞰四周，啊，美极了！山坳里弯着一口清亮亮的塘，好似一面大镜子，塘里也有一座花果山倒影，若在夏季，塘里挤满水莲，一朵又一朵交头接耳。这口塘水满则溢，七弯八拐穿越几道拱桥融入环山护山河里。那一阵阵啾啾的鸟儿和群鸽在树荫下飞来跳去，活色生香。

花果山的四周高楼大厦林立，它们是马鞍山二中、东方实验学校，还有东方明珠、秀水山庄、花果山村、兰馨苑、同济花园、泰和文苑等居民小区，花果山如同众星捧月，深得民心。有对联：呼翁山花饱翠葱绿，徜徉草径间睡莲楼。

秀色花果山弥漫着宁静诗意，温婉神韵。每每走近，则心旷神怡，遐想无限。不论酷暑难耐的三伏，还是围炉缩手的三九，朝朝暮暮，周边的人们乐此不疲，溜达此地，欢歌笑语。

马鞍山是一座宜居城市，人美，景美，城市美，有机会，我一定再去小住几天，细细品味她的美。

## 马鞍山，一座美丽的城市

到过一些城市，但我最喜欢的还是安徽的马鞍山。

近几年去过几次马鞍山。每去一次，都会加深对马鞍山的喜爱。

2022年8月的一天，在家里出发时还是38摄氏度的高温，可一到入住的梦都雨山湖饭店，顿觉天气凉爽。晚饭后漫步雨山湖，竟然还要披一件外衣，啊，真有福地洞天之感。

为了真切感受湖的大小和它的美，第二天清晨，我们沿着湖边用脚步丈量，结果马不停蹄，竟然走了一个多小时。

雨山湖公园已有六十多年的历史了，但依然很美，很年轻。湖边一棵棵的大柳树，披拂着长长的枝条，绿意盈盈，婀娜多姿。宽阔的沿湖路上有多个雕塑，惟妙惟肖。湖边有水上长廊和凉亭，走在长廊上，坐在凉亭里，欣赏着初升的太阳照射着波光粼粼的水面，轻柔的风抚摸着你的脸颊，使你不知不觉忘却了尘世的烦恼。东边的公园里，各种名贵树种云集，高耸入云，但依然疏密有致。公园里石径小路曲径通幽，溪流潺潺；柏油大道宽广而舒适。早晨，公园可热闹了，打太极拳的，跳广场舞的，练剑的，跑步的，遛娃的，遛狗的，应有尽有。因为公园大，他们互不打扰，各自安好。

今天的我是自由的。看到指示牌上说前面有杨树林，索性信马由缰，继续一个人的旅行。经打听，杨树林就在不远处。我按照指点，很快到达景点。大青石铺就的路旁，是高大笔直的杨树，左边还有一望无际的芦苇荡。路上有许多黑黑白白的鸟粪，大树上的鸟儿一会儿飞到芦苇荡，一会儿飞到杨树上，这儿成了他们自由飞翔的天堂。这里的鸟儿品种很多，它们发出各种不同的叫声，我默默地看，静静地听，尽情享受大自然带给我的莫大快乐。

回到滨江公园大门口等出租车，也许这是吃午饭的点，等了好半天，都没等到车。正无助时，碰到一位导游小姐，她说这个点很难等到车，只有滴滴打车。她看我手机快没电了，忙拿出自己的充电宝给我充电，并给我叫上滴滴，我顺利上车回到雨山湖饭店。感恩马鞍山陌生女孩。

马鞍山除了雨山湖公园、滨江公园，还有南湖公园、采石矶公园等等，都让你流连忘返，乐不思蜀。除了公园美，街道也很美，宽阔干净整洁，两旁的行道树高大茂盛，中间的防护栏上总是鲜花盛开，赏心悦目。

马鞍山是一座宜居城市，人美，景美，城市美，有机会，我一定再去小住几天，细细品味她的美。

马鞍山是一座宜居城市，人美，景美，城市美，有机会，我一定再去小住几天，细细品味她的美。

夜色雨山湖 李献忠 摄



那些时日，一首首小诗就在波光与微荡的湖水中起伏，一行行诗句在脑海中由模糊到清晰，稚嫩的文字便歪歪扭扭地落在了纸上。

## 谁人不曾是少年

进入7月，娇艳的阳光用她炙热而又鲜红的双唇亲吻着这个世界。无论是在空旷的广场还是繁忙的公路。劳作中的人们汗水犹如高速行驶车窗上的雨水，顺着人们皮肤肆意流淌，时而会噼里啪啦地滴落在地上瞬间被阳光吻干。

说起对空旷宁静的理解，应该是我刚刚走出校门来到这个城市。那时候，我高中毕业，由于迷上了诗歌，便把学习放在了一边，整天神神叨叨地写一些诗句。本就不是块学习的料，正好那时年轻人追求诗歌，我也就成了那群年轻人中的一员。

我每天在那个不足十平的小屋里，苦思冥想自以为能够不朽的诗句。现在想来这大概就是命。如果我

没有迷上诗歌，就不会从事现在这个工作。也不会再在年逾六旬还能老夫聊发少年狂，手机拍时光，配上小文章，朋友圈中得赞扬。我始终认为人的一辈子，许许多多的东西都是命中注定。什么我命由我不由天，那只是一种不甘而已。冥冥之中，都已注定。

记得高中毕业之前，我上学、生活一直都在远离市区的向山。除了高考那年我去了趟八中考点，我都没有进入过马鞍山的主城区。夏日的阳光不再那样炙烤，树上的蝉鸣也不怎么令人烦躁了。一阵阵风从湖面上吹来，丝丝凉意让我有了些惬意。树叶哗哗作响，湖水啪嗒啪嗒拍打着湖岸，间或响起的几声蛙鸣，那一刻，我仿佛置身于一首歌谣之中。自那次以后，我会经常去那张椅

3路车，很想有人会问我去哪，可惜没人认识我，就没机会炫耀。

来到市里，那时候我对马鞍山非常陌生，到市中心一站就是现在的展览馆。在那下车后不知道往哪去，左手边就是现在的雨山湖。

我记不清那时候门票是多少钱了，反正我走了进去，就是现在雨山湖公园的北门。高大的法梧遮天蔽日，雨山湖边凉风习习。坐在湖边的长椅上，望着浪一浪的湖水。夏日的阳光不再那样炙烤，树上的蝉鸣也不怎么令人烦躁了。一阵阵风从湖面上吹来，丝丝凉意让我有了些惬意。树叶哗哗作响，湖水啪嗒啪嗒拍打着湖岸，间或响起的几声蛙鸣，那一刻，我仿佛置身于一首歌谣之中。自那次以后，我会经常去那张椅

子上坐一下，去感受一下大自然的独有的韵律。那些时日，一首首小诗就在波光与微荡的湖水中起伏，一行行诗句在脑海中由模糊到清晰，稚嫩的文字便歪歪扭扭地落在了纸上。一年后我入职了马钢，工作了的我依然在休息时，会登上单车到雨山湖公园北门去坐坐，那些年，许多权且称为诗歌的文字便写了出来，成就了一段谁人不曾少年狂的青涩时光。

时过境迁，现在的雨山湖经过多次的改造，无论是硬件还是软件都有了很大的改观。转眼我也从一个度日如年的莽撞少年，成了一个让人嫌烦的糟老头。年少时的狂狂虽然有时也会浮现眼前，但是再也没有心情去那坐坐了，这也许就是沧桑变化吧。

长江江豚这“微笑天使”的再现，更成为生态嬗变的最佳见证。曾几何时，江边鱼影难觅；如今江豚逐浪嬉戏，近岸可睹。江风吹过，是人与自然和谐相处的欢歌。

## 薛家洼的春天

薛家洼的春天是从长江上浮起的。

江水浩荡东流，水天一色处，绿草如茵，花红柳绿。曲径通幽的游园步道，蜿蜒于草木之间，宛如花境。这方被称作“凹”字形的天然避风港，曾满目疮痍，违建滋生如毒瘤，渔船拥挤如乱麻，垃圾堆积如小山。过去的薛家洼，是“晴天一身灰，雨天一身泥”的混沌世界，船上人家终日门窗紧闭，只为躲避那弥漫的灰尘与熏人的臭气。如今春风拂过，草木的清新气息飘荡空中，俨然一座天然氧吧，将过往的污浊涤荡得无影无踪。

薛家洼的蜕变不是偶然天成，而是马鞍山人用勤劳的双手打造的一方新天地。他们拆违建、清污染、迁渔船、复绿岸，一场以“三大一强”为名的攻坚行动如利剑出鞘。2019年5月，首批渔民告别了漂泊半生的水上岁月。二十余载光阴，他们凌晨一两点出船打鱼，吃吗拉撒全在摇晃的甲板上，孩子的读书声与家人的求医路，皆随江水沉浮。而今，水上的漂泊者终

成了绿水青山的守护者。

春日的薛家洼是马鞍山人的“生态客厅”。市民们踏着晨光而来，孩童在游园里追逐嬉戏，笑声如银铃般清脆；老人在智慧步道上悠然漫步，人脸识别设备无声记录着健康数据。亲江平台上，游人们以长江为背景合影留念。陈家圩长江风光带、滨江文化公园、滨江生态湿地与薛家洼生态游园如翡翠串联于二十三公里东岸线，交织成一座亲江近水、文韵深厚的城市“生态客厅”。长江江豚这“微笑天使”的再现，更成为生态嬗变的最佳见证。曾几何时，江边鱼影难觅；如今江豚逐浪嬉戏，近岸可睹。江风吹过，是人与自然和谐相处的欢歌。

沿江的春光，折射整座城市的温度。马鞍山人深知，真正的春光，应洒进每个平凡生活的烟火里。城市悦书房与文化驿站悄然生长，市民们在此觅得一片宁静。一个人静静看书相伴，或是带着孩子一起来阅读，让心静下来，时光慢下来。便民停车场在绿荫下舒展，解了新能源汽车的充电之

忧；“马上送福”助老服务，让老人足不出户便可“下单”医疗保健、精神慰藉；十项暖心行动，如春水浸润街巷，从“安心托幼”到老年食堂，从“三公里”就业圈到口腔医生进社区。这座曾以烟花四溅闻名的城市，如今正以民生为炉，重新调和幸福的味道。

马鞍山是一座钢铁城市，更是一座山水诗城。她的骨子里刻着两种气质：钢的坚韧与诗的柔情。马钢智园管控中心内，工人坐在屏幕前远程炼铁，无人化指数高达47.6%，昔日汗流浹背的钢城，已蜕变为数字赋能的“智城”。而千年“诗城”的文脉，在长江畔绵延不息，李白“天门中断楚江开”的吟咏，仍在涛声中回响。马鞍山人将这两种气质熔铸于发展之路：一边是智造工厂里跃动的数据流，一边是慈湖河体育公园里旋转的摩天轮；一边是宁马城际铁路的钢筋铁骨跨越天

堑，一边是薛家洼生态公园的似锦繁花春意盎然。

薛家洼的春天，终在人民舒展的眉宇间栖息。从“十里钢城”到长三角“白菜心”的转型路上，马鞍山人将生态伤疤绣成山河锦绣，让一江碧水成为持续发展的源泉。当渔民们立于江畔，看烟波浩渺、白鹭翔集，往昔的渔船炊烟已化作今日的生态红利，这红利的真谛，恰是寻常百姓推窗见绿、漫步江岸的从容，是孩童嬉戏、老者展颜的安宁，是我们在时代浪潮中稳稳托住的幸福。

江水汤汤，不舍昼夜。薛家洼的柳枝又抽出新绿，倒映着人们脸上的笑意，也倒映着一座城市从钢火炙热走向山水温柔的传奇。这传奇的每一页，都写着同一个温暖的注脚：那就是马鞍山人对美好生活的向往，终将焕发属于整个时代的春天。



冯金城

于长华

谢学琴

陶继森

宋金珠