

不负青山田家沟

□马富贵

被青山绿水环抱的田家沟村。贾文清 摄

“中国梦·青海故事”征文

这是一个村，它地处脑山地区，四面环山，村中一条清溪顺着山势蜿蜒而下，不疾不徐，穿村而过，把这个村庄一分为二。为方便村民日常出行，村里架起多座木桥，也给游客和摄影爱好者提供了旅游打卡的景点，这里有河湟村落的典型模样。

那是一个夏日的早晨，晨雾还未散尽，云还在天上漫步，微风已为我们带来一股乡村特有的清爽。我们一行十人驱车来到西宁市大通回族土族自治县东峡镇田家沟村，认识这个美丽的村庄。

村庄南面是鹞子沟，古人以鸟儿的名字命名山沟，足以说明此地自然环境的优美。夏日里走进去，满目苍翠，云杉直插云霄，阳光透过密密针叶间的空隙洒下来，在地上筛出碎金一般的光点。林间空气清冽甘甜，在这里呼吸都变得轻盈。村庄北面是达坂山，系祁连山支脉。春日的达坂山，积雪消融，化作涓涓细流，一路欢歌奔向村庄；到了盛夏，远望达坂山巅，仍有一抹银白浮在蓝天之上，如同大地的冠冕。秋深麦浪翻涌，入冬银装素裹，四季更替如同一幅徐徐展开的画卷。

村子东北面是蓝雀山，又是一座以鸟儿的名字命名的山。村民推开窗，便能听见蓝雀儿清脆的啼鸣，一声声，像是山野在唱歌。那声音婉转悠长，从林间穿过晨雾，落进院子里，落在窗台上。村子西面是黄柏崖山，我更喜欢叫它“黄背鸭儿”这个名字。黄背鸭儿一身暖黄的羽毛，映着粼粼水波，黑嘴黑脚，悠然游弋在村中的河面上，像是水面上流动的金色音符。田家沟村的河滩之上，黄背鸭儿三三两两，金黄脊背沐浴日光，追赶着明月之下的影子，见人靠近，不惊不怵，悠悠划向河水深处，荡开一圈一圈柔和的涟漪。

这四面环山的村落，曾经也有过灰暗的日子。

田家沟村曾是省级重点贫困村，村民守着青山绿水却过着穷日子。那些年，村里的年轻人都外出打工了，只剩老人佝偻的身影在田埂上缓慢移动。村子的支柱产业是种植业，但粮油产量不高，品质也不好，一年辛苦到头只勉强糊口。房是旧房，路是土路，雨雪天里一脚踩下去，泥泞能没过脚踝。村里人望着满山的绿色，心里却是灰蒙蒙的，这山、这水、这林子，美则美矣，却当不了饭吃。那时节，村里几乎没有什么文化生活，天黑之后便处处寂静，只有犬吠声偶尔划破夜空。

2016年正月初六，田家沟迎来了命运的转折。

那一年，精准扶贫工作队的队员们背着行囊走进田家沟，王卫华便是其中之一。队员们踩着泥泞的村道逐户走访，把各家的难处一笔笔记在本上，更放在心上。王卫华还记得，他初到村里时，正逢正月里一场大雪后，山坡覆满厚雪，村民屋顶阴面积雪未消，村道上雪水漫流，空气清冽湿润。就在这样的日子里，他们走进田家沟的每一户人家，听老人细数村庄旧事，了解年轻人们眼里的期盼。王卫华说，这村子山美、林美、水美，这美，值得让更多人看见。

在随后的日子里，在驻村工作队、村“两委”和村民们的努力下，田家沟路修起来了，房翻新了，文化广场上响起了久违的歌声。

村容村貌焕然一新，特色产业也悄然起步。在田家沟村，大通县通田种植专业合作社主要种植油菜和小麦，也种些蚕豆和洋芋。集约化、规模化的种植方式，不仅提高了产量，也让更多的村民有了务工的机会。2021年，合作社在村前的前阴山种了6公顷七彩油菜。那年夏天，油菜花开满山坡，微风一吹，整座山都在飘散花香，四面八方的人都赶来看花，田家沟的旅游，便从那片花海里开了头。

村里顺着山势盘旋而上修了木栈道，从山脚一直蜿蜒到山顶观景台。栈道踩上去有轻微的“咯吱”声，像大山在低语。沿途设有几处歇脚的小亭，登临台顶，远眺达坂山积雪晴光，近看层岭梯田如画，东峡风光尽收眼底。为此，王卫华写了一首诗：**春看翠色起烟岚，夏有菜花映满川。秋山层林霜尽染，冬来飘雪妆素颜。**

穿村而过的那隆如寺河也变了模样，两岸栽种了云杉、油松、丁香等。河水被拦蓄起来，从跌水坝上跌落，溅起细碎的水花，水面上有鸭鹅嬉戏。一盘水磨静静地立在河道入林处，像一个句号，为这一路的欢腾作了个妥帖的收束。磨渠北侧是一处幽静的水景——休闲垂钓园，常有城里来的客人周末带着鱼竿，在水边一坐就是一下午，钓不钓得着鱼倒在其次，仅仅那水声、风声、鸟声，便足以让人忘记所有的烦忧。河滩林深处，木屋木道掩映在树影之中，那是自助游营地。人走进去，便融入了这山水的呼吸之中。

村庄在变，村庄里的人，也在悄然发生改变。

从省城来的第一书记李勇，在田家沟扎根五年。初来时肤色白净，如今脸膛变得黑红，走在人群里，很难看出是省城下来的干部。五年来，他踏遍村里每一块田地、走访每一户群众，早已把田家沟当成自己的家。任期届满后，他毅然选择留下来，说要亲眼看着田家沟变得更好。

村党支部书记魏占来，皮肤晒得黝黑，一笑满脸褶皱，办事却风风火火，骨子里藏着一股韧劲。上任以来，他很少安坐办公室，每天奔波在项目现场和村民家中。谁家医保还没办理、补贴尚未领取、房屋屋顶漏雨，大大小小的事情，他件件记挂在心、逐项落实。村民信得过他，遇事总愿意找他商量拿主意。他写得一手好字，村里各类文书表格，都做得一丝不苟；逢年过节组织社火表演，他还亲自扮上“老羊歌”，带头唱起那古老的调子。

虎成花与陈守兰是一对妯娌，也是两名共产党员。当初村里号召发展民宿，不少村民心存顾虑、观望迟疑，正是她们率先收拾出自家院落，分别开办起“成花农家”和“徐家老院”。院子里种满花草，屋里收拾得一尘不染，土鸡炖蘑菇、洋芋擦擦、韭菜盒子，一道道地道的农家菜端上桌来，满院飘香，惹得城里来的客人赞不绝口。她们家的生意越做越红火，节假日里一座难求。她们不光自己致富，还常年吸纳村里的脱贫户在民宿帮工，让大家有了一份稳定的收入。她们的致富，像火种一样，点燃了山村更多人心里的光。



社火给乡村增添热闹喜庆的氛围。王卫华 摄

葛明友是村里出了名的“老大难”，年轻时工作受挫，媳妇撇下儿子走了，他从此破罐子破摔，整日与酒为伴，房子破了不修，日子过得一塌糊涂。驻村工作队第一次去他家，屋里杂乱不堪，满地散落的空酒瓶差点把人绊倒。但干部们没有放弃他，为他落实了危房改造项目，帮他建起了新房子。谁也没想到，那个整日里浑浑噩噩的汉子，在自家建房的时候竟主动配合施工，每天下河挖石筛沙，干得有模有样。再后来，他还主动说要养猪。工作队给他留下了饲料钱，他当真养了起来。2018年春节前，他养的猪出栏了，特意给工作队送来了一只猪后腿。他话不多，放下肉就走了，可在场的干部们都知道，这腿肉比什么都重。村里人说起这件事都感慨：“真是石头开了花！”

再说张广顺，他曾是村里的能人，在以前的西宁儿童公园承包水上游船近十年。回村后本来日子过得不错，谁料查出患了直肠癌。他没有被病魔压垮，一边治病一边琢磨脱贫的路子。他做面粉加工，说干就干，从甘肃订了十几万元的设备，盖起了加工作坊。驻村工作队和村“两委”帮他凑齐了启动资金。2016年秋天，顺源磨坊开张了。开张那天，本村和邻村的乡亲们都赶来磨新面，机器的轰鸣声中，张广顺脸上露出久违的笑容。他还主动照顾村里的困难户，加工费常常少收甚至免收。后来，他获评县级“脱贫示范户”。遗憾的是，病魔最终还是带走了他。但田家沟村人始终记得，这个身患重病的汉子，如何挺直脊梁，把日子过得热气腾腾。

……

田家沟的美，不只在山，不只在林，更在山水之间那股子精气神。

田家沟村的“老羊歌”，传承百年，每年春节期间，村里的锣鼓一敲响，全村男女老少便聚到广场上。八位汉子反穿羊皮袄，头戴獬豸冠，脸上画着古老的纹样，口中唱着苍凉而昂扬的调子。那歌声像是从百年前的山谷里传出来的回响，充满了力量。表演者中，年龄最大的六十多岁，最小的才十二岁。村里还有舞狮的、划旱船的、踩高跷的、耍钱棍的，从腊月里开始排练，一直闹到正月十五。锣鼓声一响，红绸一扬，整个山村便活了起来。每一次演出，村里男女老少围成一圈，看得入神。

田家沟的美，还藏在那些不经意的日常里。清晨，有鸟鸣，有炊烟，有水声；傍晚，有晚霞，有蛙声，有孩童追逐的笑语。文化广场上，孩子们嬉戏，女人们跳着扇子舞。村里的幸福院里，老人们三三两两地坐着，吃着热腾腾的午饭，聊着家常，眉眼里都是满足与欢欣。村里总是热热闹闹的，五一有文化节，中秋有做月饼比赛，重阳有敬老活动，腊月里还有社火排练，一年到头都有念想。

走在今天的田家沟，你几乎认不出它从前的模样。村道干净整洁，两旁绿柳成行，路灯一盏盏立着，像是守夜的卫士。阳光透过云层洒在村巷之间，把石板路照得微微发亮。河水依旧不疾不徐地流着，两旁的树影落在水面上，碎成一片片的金光。木栈道上、观景台上、垂钓园边、营地里，不时有游客驻足，拿着手机拍下这山水的模样。

这个四面环山的村落，暖了又寒，绿了又黄，年年岁岁，周而复始，却始终满怀着蓬勃的生机，生生不息。那些曾令它贫穷的山水，如今成了它的骄傲；那些曾让它沉寂的岁月，如今成了它最动人的底色。

它曾为温饱而迷茫，也曾为梦想而拼搏。它有过贫困的日子，如今正走在富足的路上。它是一本书，写着中国乡村的昨天与今天；它是一首歌，唱着一个村庄的奋斗与希望；它是一幅画，画着大自然的鬼斧神工与人间的烟火日常。

这是一个村，一个四面环山的村。

这貌似又不是一个村，因为它宽阔得足以装下所有来客的欢喜与眷恋。

可这里本就是村庄——田家沟村，层峦轻揽，万物有灵，山与草木，年年都绽放出新的生机。

关注



村里架起的木桥成为游客打卡点。马富贵 摄

周末漫笔

一颗足球 修一颗心

王瑞菊

10月18日，2026年“援青杯”足球邀请赛决赛开场前，青海湖“小浪花”青少年女子足球队的姑娘们，与足球明星混合组队，踢的那一场热气腾腾的垫场赛令人印象深刻。“小浪花”的姑娘们从雪山牧场一路踢到“石榴花开 青春绽放”全国青少年女子足球民族团结友谊赛，把高原少年的热爱与梦想，带向更辽阔的天地。

看着这些高原少年健步飞奔的身影，人们不禁会问，足球究竟给了孩子什么？是强健的体魄，是灵巧的技艺，还是一摞摞奖状和一个个奖杯？答案或许可以更简洁，也更富有深意——足球修炼的是孩子的一颗心。蔡元培先生早就提出“完全人格，首在体育。”球场上孩子们用双腿跑动，磨炼的则是孩子们的心性。绿茵场上奖赏的，从来不是最聪明的孩子，而是最不肯放弃的那一个。

如今，很多家长把孩子的时间安排得太满，却常常忘记了，人生真正要用的东西，并不都在课本里，更多的是在那颗心上。教育的目的，不是灌满一只桶，而是点燃一把火；分数决定孩子能上哪所学校，人格则决定他在人生的道路上能走多远。足球是修炼心性最好的课堂，课本教孩子认识世界，足球则教孩子认识自己。

足球教给孩子的第一课，是专注。九十分钟，瞬息万变，球滚到哪里，目光就要追到哪里。一秒钟的分神，都可能让整支队伍的努力付诸东流。当孩子学会在嘈杂的呐喊声中只倾听队友的呼喊，在千钧一发之际全神贯注于滚动的足球，他就掌握了终生受用的一种能力，把散乱的心收拢回来，安放在眼前这一件事上。

足球教给孩子的第二课，是自控。绿茵场上哨声就是命令，规则就是边界。被罚犯规时的火气、失球后的沮丧、裁判误判时的委屈，都是要冶炼情绪。学会把冲到嘴边的争辩咽回去，把即将失控的动作收回来，把满腔怒火转化为下一次防守的力量。足球用一种最直接的方式告诉孩子，控制不了情绪的人，控制不了比赛；管得住自己的人，才能迎接胜利。

足球教给孩子的第三课，是意志。高原的球场，海拔从两千多米到四千多米，每一次冲刺都得多喘几口粗气。当体能逼近极限，腿像灌了铅，肺像着了火，比赛结束的哨声还没有响起，这时候的每一步，都是为了对得起自己，对得起看台上的观众。所谓毅力，不过是在想放弃的瞬间，多坚持了那么一会儿；所谓耐力，不过是把“再跑一步”这句话，对自己说了90分钟。绿茵场上没有跑不完的路，只有不肯跑的心。

而最深处的意志淬炼，是失败。一个踢足球的孩子，从第一天训练开始，就在经历失败：跑不过别人，是失败；动作不对，是失败；比赛输了，是失败；今天状态不好，还是失败。普通孩子可能一学期才经历一次考试失利，而练足球的孩子，每天都会输。这种反复的“挫折—调整—再来”，会让孩子对失败产生一种脱敏反应，输了就输了，下一场再见高低；动作不行就改，一直改到行了为止。最好的挫折教育不在说教中，而在赛场上，绿茵场坦坦荡荡地告诉孩子“胜败乃兵家常事”。

足球还教人要学会成全他人。这是团体协作的运动，不能单打独斗。要懂得把球传给位置更好的队友，要甘于为人作嫁，要在自己空位时当好配角，在队友失位时挺身补防。成就他人，才能成就自己。一个人可以踢得很快，一群人才能踢得很远。当孩子明白“我把球传给你，我们一起赢”的那一刻，他就完成了从“我”到“我们”的精神成人礼。

足球是规则最严格的运动之一：越位、手球，边界清楚；红黄牌施以惩戒，赏罚分明。裁判的哨声一响，再大的委屈也得服从；规则面前，没有特别的球星，只有平等的球员。孩子通过足球早早懂得：规则不是束缚，而是公平的保障；敬畏规则和秩序，不是懦弱，而是文明。这样的认识一旦内化于心，日后他就会成为一个守时、守诺、守底线、存戒惧的人——一个人可以不那么耀眼，但一定要可靠，而可靠，方能赢得社会上的信任。

意志最终沉淀为自信。每一次带球突破，每一次成功抢断，每一次罚进点球，都在悄悄为孩子锻造精神脊梁。自信不是喊出来的，是踢出来的——从一次次“我做到了”中生长出来的底气，才是真底气。赢了不狂妄，输了不气馁，坦然面对比分，也坦然面对生活。

足球教给人的功课，放到今天又多了一层特殊的时代意义——这是数字时代里，少年们最需要补上的一堂成长课。两种日常场景在当下形成了愈发鲜明的对照：手机屏幕前的眼神是空洞涣散的，球场上的笑声是滚烫鲜活的；一边是手指在屏幕上机械地反复滑动，一边是汗水在阳光下痛快地肆意挥洒。同样是追求快乐，手机屏幕递来的是即时到账的多巴胺，可刷得越久越容易陷入精神的空茫；球场馈赠的是细水长流的内啡肽，坚持越久内心越踏实安宁。孩子在虚拟世界里赢了千百局，也换不来真实世界里一次跌倒后又自己爬起来的价值。世上没有哪一种教育，比让孩子流一身汗、拼一场球更便捷更有效，便捷到一个足球足矣，有效到它能换回一颗强健的心。

说到底，足球不过是一个圆形的球，但它滚过的，是人心最辽阔的疆域。绿茵场上流传着一句古老的谚语：足球是圆的，什么都有可能发生。其实人心也是圆的，它滚向何处，取决于主人把它推向何处。青海湖的浪花很小，聚起来却能惊涛拍岸；高原少年的梦想很小，踢起来便能通往山外辽阔的世界。