



运动进行时

■赵敏

冬日的户外,天空总是灰蒙蒙的,给人一种没有生机的无奈和没精打采的烦恼。如想打破这冬日里的沉寂,我想健身房便是最好的去处。

坚持健身已有两个年头了。闲暇之余,我总会想到要去健身房,因为它带给我的不仅仅是大汗淋漓的酣畅,更多的是身心的愉悦和压力的释放。起初来健身房时,我总是会参加团操课,跟着教练的动作,和着美妙的音乐,沉浸在健身舞蹈的氛围中。近日来,我开始尝试着使用健身器械进行锻炼。跑步机,在常人看来,认为它是再简单不过的器械,其实不然。健身,并不是随心所欲的运动,它需要科学有序地进行,否则会给你带来或多或少的伤痛。刚上跑步机时,感觉既枯燥又无趣,整个

运动过程总觉得有些强迫自己。就这样,一周、半个月、一个月……在“坚持再坚持”的信念支持下,我慢慢地习惯了这样的运动方式,也渐渐喜欢上了这项有氧运动。每每在跑步机上时,我都会信心满满地完成自己的训练目标,体验跑步这项运动的魅力。

前些天,一个很偶然的机会,得知公司机关将举行“迎元旦”长跑比赛,我的内心瞬间澎湃涌动,何不借机去检验一下自己?那就心随行动报名参加吧!参加比赛的大约有350人,赛程约为3公里。在发令枪的一声鸣响下,比赛开始了。职工们你追我赶,争先恐后。我也全力以赴地奔跑着,看到跑在我前面的人并不是很多,心里默默地为自己加油鼓劲儿……前面200米左右的地方就是

半程折返点了,已经看到有男职工开始返回了。我也加紧步伐,发现在我前面的队伍里只有一位女职工,看来只要保持我现有的优势,“第二名”是非我莫属了,心里不禁有点儿小“窃喜”!返程途中,我的体力在不断地下降,但“贵在坚持”的信念在脑海中一次次地闪现,无时无刻地在激励着我……终点就在不远处,我依稀看到粉红色的名次单在向我招手,使足了浑身的力气,大步流星地朝着终点奔去。

是的,功夫不负有心人,正是这种持之以恒的精神和一丝不苟的态度成就了今天的成就。运动在进行,生活在继续,希望我的坚持能唤起你来运动的欲望,我的活力能改变你对健康的渴望,我的收获能带动你对美好生活的向往……



平安是福又一年

■张小伟

每到年终,人们总会习惯性地做一次人生盘点,虽然并非盘点什么贡献、成就,至少也要盘点一年来的得与失。然而无论得失多少,最终发现,平安一年就是福。

平安,是每个人的希望。当我们忙碌了一天,下班回家与亲人团聚在一起的时候;当我们与家人一起听听音乐、聊聊工作的时候;当我们与朋友一起欣赏满园春色,享受新年的喜庆祥和,畅谈人生的时候,你是否已经感受到这简单的幸福了呢?

漫步生产现场,你随处都可以发现“安全第一,预防为主”“遵章守纪,关爱生命”的宣传标语,处处营造出安全文化的氛围;走进车间,你随处可以听见,“把安全帽戴好”“劳动防护用品穿戴好”“注意安全”的温馨提示,句句叮咛时刻提醒你注意安全;走进班组,你随时可以看见:同事间相互配合、密切协作的动人场景,到处体现以人为本的安全理念。一句句言简意赅的提示,一次次语重心长的叮咛,一声声苦口婆心的嘱咐,为我们筑起了一道道安居乐业的屏障,使得我们的企业一次次闯过急流险滩,稳步前进。

是啊!平平安安是我们最大的心愿,有了平安便拥有了幸福,拥有了一切。拥有了安全,我们就可以踏踏实实地享受生活,可以在凉爽的清晨追逐晨风;可以在灿烂阳光下悠闲地品茗;可以在春光明媚的日子里踏青;可以在美丽的冬季互相抛打雪团。平安是福,它和空气、阳光、水一样,就围绕在你我的身边。只要我们稍稍用心去捕捉,平安快乐就不会远离。

平安一年就是福,我们要用平安来装点自己的人生,照亮自己前进的旅程,在人生的四季里,细细品味着每一处的风景。



张明海 摄

偶然的一次机会在同事家里看到水写布,孤陋寡闻的我高兴得乐开了花。这可真是个好东西,只需要用水就能写出字来,水迹干了之后又可以继续写,不需要用白纸和墨汁就能练得一手好字,既环保又经济,我立马在淘宝上买了一套。

每天晚饭后的第一件事,就是把水写布在书桌上摊开,往碗里装入清水,把毛笔蘸了水对照着字帖开始练习。刚开始,性格急躁的我总是唰唰几下就把水写布上的格子写满了,但字体笔画很不到位,难看极了。后来,我试着让自己静下心来,耐着性子一笔一画地模仿,尽量使每一笔都与字帖相似,一个字写得不好就反复练习,直到像模像样为止。几天之后,我能快速安静下来,全神贯注地练习,完全不受外界干扰。当自己沉醉其中的时候,一切琐事都被抛到脑后,内心只剩宁静和愉悦。字帖中一笔一画轻重有度,恰到好处。我感觉练字就像打太极,刚中有柔,柔中有刚,



练字带来的惊喜

■龚小婉

刚柔相济,把功力发挥到极致,才能写出好字。练着练着,眼中的字帖忽然变成了一幅充满诗意的画卷,字体有的苍劲挺拔如青松,有的柔婉缠绵似流水,有的正襟危坐端如钟,有的衣袖飘飘行如风……每个字的神态具有独到的美,我甚至不敢随意下笔,生怕破坏了它的美!我美滋滋地欣赏着这奇妙的“艺术作品”,陶醉其间,怡然自乐。

坚持练习一段时间之后,我的毛笔字有了明显进步,终于能拿得出手了。长时间电脑前工作引起的腰背不适逐渐缓解了,健康状况得到改善,我的心情也随之越来越好。我不知不觉改掉了往日急躁的坏习惯,工作中遇到难题时更加耐心了,并且能够迅速静下心来,全身心投入。我还学会了用欣赏的眼光去看待周围的事物,生活中果然处处充满美,我开始用心生活,珍惜每一天!

练习毛笔字的乐趣让我尽情享受,它带来的意外收获更让我惊喜,美好生活又翻开新的一页!



冬日读雪

■刘文玲

季节的轮回将冬天的脚步定格在北国。这就不得不说到冬日的精灵——雪。

雪晶莹剔透,婀娜多姿。雪唯美至纯,清心冰洁。雪的润色使风光更加妖娆。雪不仅是报晓春天的使者,更是寒冬时节的精灵。雪不仅赋予隆冬的灵魂,更是写满生命的乐章。雪沃华夏几河山,尽染银装写璀璨。毋言春来身陨落,宁化春水福人间。这正是对清心绮丽、皑皑的白雪那生命轨迹的真实写照。

片片雪花如蝶般在风中飞舞,展示着生命的柔韧和坚强,静静地聆听雪落的声音,宛如行走在心境

和意境中。雪在飞舞中演绎着冬之魂的风流,雪在沃野里缤纷着晶莹剔透的清辉。雪从寒冬里扬起生命的歌喉,雪又在春风中停止生命的脚步。虽然雪的生命是那样短暂,但是雪在有限的生命轨迹中给自己留下无憾的回忆,给世人书写出最完美的诗篇。

读雪,不仅是在物象中读它的洁白清丽、晶莹剔透,而且更要在意象中去读它内涵隽永的哲思与生命的璀璨。翱翔思维的羽翼在意境的空宇中去彻悟雪的空灵、雪的神韵。扬帆遐想的舟楫在意境的海洋里去彻悟雪的超然、雪的魅力。



柳子沟冰挂

杨金喜 摄



煮糊了的腊八粥

■成石

又要到腊月初八吃腊八粥的时节了,每到这个时候,我就会想起母亲为我熬做的腊八粥,回味着腊八粥绵远的清香。

每年刚入冬,母亲就开始准备做腊八粥的材料了,买下又大又甜的红枣,挑选出颗粒饱满的各类豆子,黄米和小米都是母亲托老乡从乡下买来的新米。腊八节前两天,母亲把精选下的八样东西泡在水里,她说泡到才能熬好。母亲准备的八样腊八粥材料绝对是八种,一样不多也不少。这八样材料是黄米、小米、红枣、栗子、花生豆、红小豆、绿豆和黄豆。腊八节早晨,母亲开始熬腊八粥了,她先是用旺火把粥煮成半熟,然后用文火慢慢熬,一边熬一边用铲子慢慢搅,这样熬粥才不糊锅。每次母亲都要在火炉旁搅几个小时,直到把米豆煮烂,成为稀稠适中的粥浆。中午,我和父亲回家吃午饭,便可以吃到清香甜美的腊八粥了。我们吃粥时再拌上母亲酿成的玫瑰酱,那粥更是甜如琼浆别有风味。尽管窗外寒风刺骨,吃了腊八粥,周身暖洋洋,全家都沉浸在温馨的欢乐中。

以后的岁月中,岁月的风霜虽然爬满了母亲的额头,但她依然在每一年的腊八节认真做好腊八粥。那时,父亲早已过世,我工作再忙事务再多,也要回家吃母亲做的腊八粥。这不仅是因为母亲做的腊八粥好吃,而且腊八粥里饱含着传统的食文化,以及母亲的亲情与勤劳。

十五年前的腊八节,母亲做了她平生最后一锅腊八粥,那天中午,我下班回到家,家里充满了浓烈的糊巴味。母亲愧疚地说:“妈老啦,粥熬得熬得就睡着了……”我一把握住母亲颤抖的手,泪水夺眶而出,“妈,……我以后给你做腊八粥……”母亲欣慰地笑了,抚摸着我的头说:“看你说的,只要妈还有一口气,妈就给你做腊八粥。”

但是,我却并没有亲手给母亲做一碗腊八粥,第二年,母亲就匆匆离开了人世,我再也吃不到母亲做的腊八粥了……但是,母亲最后一次煮糊的腊八粥,却永远印在我的脑海里……