



初

雪

■ 牛玉凤

清晨打开窗帘，蓦然间发现大地一片洁白，有种难以言说的欣喜。在海拔1800米的簸箕山脚下，迎来了今年冬天的第一场雪。

初雪静美，没有狂风的肆虐，却给冬天里的万物，穿上一件件季节的盛装，洗礼了俗世的喧嚣，呈现一片圣洁安静的景象，冰雪造就一个美丽的世界，世界中的一切人和物都是那般纯净无瑕。

望窗外，处处银装素裹，粉妆玉砌，房顶上，经过雪的盛装，变成一栋栋琼楼玉宇，熠熠发光，交相辉映，厂房也披上洁白的“冬装”，而机器的嗡嗡作响也给安静的生

活增添了一些乐感。

人常说冬天似童话，那这一座座雪做的“城堡”，和“城堡”中生活的人们，不更像一个美丽的童话世界吗。踏着洁白的雪花，仿佛在云端间飞动。

俗世纷繁羁绊，一颗得失的心怎能装得下，放下不切实际的欲望，返璞归真，回到最初开始的地方，蓦然会发现，天还是那样蓝，而我却迷茫在烟雨尘世中，追寻一种所谓梦的东西，一路艰辛，时光消磨了容颜，却忘记了身边的一草一木、一花一叶、一尘一沙的美好存在。面对成败时，我也总会找到万

般理由解释，但逝去的时光，真的就存在意义吗？生命也应该似雪花一样，冬天来临时，在天空中尽情地舞蹈着，不管尘世的错与对、是与非、得与失，而全心地体会着舞动裙裳的美好。

世界上没有什么比真实存在更美好。生命只有真实地存在，才能体会它的美好，忘记不堪回首的往昔，活在当下，尽情享受生命的美好。

用心感受身边的一切，不造作、不虚伪，那样才是真实的存在。不要让欲望麻木了双眼，花开的季节，看姹紫嫣红；雪舞的日子，看白雪纷飞，其实生活就是如此简单。

温情速递
喝一杯暖暖的咖啡

■ 王雁斌

太原的严冬总是来得特别突然。明明是泛着黄绿色的枝叶，转眼间便光秃秃只剩下了灰色的枝干。行人忙碌赶路，包裹严密，偶尔看到穿着单薄的，却是在低头颤抖着匆匆前行，想必是对这突如其来的寒流准备不足。冬日严寒的天气，人体抵抗力及身体各种机能都变得低下，而每日适当饮用咖啡，可以帮助人们提神醒脑，保持热量，以保证我们保持良好的工作状态。

咖啡中含有游离脂肪酸、咖啡因、单宁酸等物质，具有提神益智、开胃促食、促进代谢等作用。冬日里，来一杯暖暖的咖啡，是一种非常惬意的享受。每日早餐与午睡后饮用咖啡是最合适的时光。这两个时间段饮用咖啡，可以让人体在上午与下午都保持良好的精神状态，消除夜晚与午睡后的朦胧，又不至于空腹饮用对肠胃产生刺激作用。咖啡可以促进代谢机能，活络消化器官。爱吃肉的人最好在饭后喝杯咖啡，有很好的解油腻、助消化作用。此外，咖啡中可溶性膳食纤维的含量比橙汁要高，咖啡因还能刺激肠道加快蠕动，喝咖啡有缓解便秘的效果。

冬季需要人们注意养生之道，每天早餐与午睡后饮用一杯醇醇的、充满奶香味道的咖啡是一种温馨的选择。



摄影天地

姹紫嫣红 刘明砾 摄

关于举办“新征程新风貌”主题图片创作征集活动的通知

各单位：

2016年就要过去了，为充分展示太钢干部职工奋发向上、积极进取的精神风貌，引导全员应对新挑战、再创新业绩，本报特举办“新征程新风貌”主题图片创作征集活动。图片形式不限，新闻、艺术图片均可，要求每张图片附标题及说明。征集时间：即日起至2017年2月20日。新闻中心将对来稿进行评比表彰，择优刊登。来稿请注明“新征程新风貌”图片征集，发至邮箱tgrb@tisco.com.cn或317805751@qq.com。请各单位根据自身情况，认真组织职工参与本次活动，确保一定的活动参与率和图片来稿数量。

新闻中心
2016年12月21日

我出生在农民家庭，父母并没有多少文化和多高的学历，在我幼年里从没发现家里有什么家训家规与描述家风的东西存在。

在我的成长过程中，读过一些家训家规，比如广为人知的《朱子家训》《诫子书》《训俭示康》之类，虽然是封建社会流传下来的文章，但是在如今的时代



也并不失色，依然对我有很多指导意义。回头看自己的成长过程，在没有读任何训诫之前，也没有做任何出格的事情。

去年回家时，我和三岁的侄子约好了带他玩，后来他妈妈要带他走亲戚，他死活不去，问到为啥时，他喃喃地说：我答应今天和大姑姑玩的。听了他的话，我想起自己曾经的怀疑。幼小的侄子还没上学，肯定没读什么“言必信”的训诫，可是他却也能坚守自己的承诺，这让我想起自己。我的成长过程也没

一天午后，太阳暖洋洋的，让人感到非常舒适，我踏着金色的阳光，去楼下倒垃圾，这时我的眼前出现了一个身影。一名拾荒的老人，背微驼，穿一件打了补丁的灰色大衣，满是灰尘的裤子和破旧的解放鞋，他正仔细在垃圾桶里寻找值钱的东西。

由于他正好站在中间，导致我没法把垃圾扔进垃圾桶。于是，我小心翼翼地问：“老爷爷，您让一下行吗？”他听见声音，慢慢转过头，我忽然呆住了，那是一张怎样的脸啊，一双疲惫的眼睛深陷在眼窝里，那眼神有些迷茫，腮帮上的皮肤失去了弹性，松松地搭在脸上。他看见我，有些惊讶，也许我是第一个这么称呼他的人吧。他慢慢走到一边，我刚刚把垃圾扔进垃圾桶去，又让我看到了惊讶的一幕，他那皱巴巴又苍老的手上有一大块疤，显然是重度烧伤留下的。

我匆匆离去，再回头，他依然在寻找东西。看着他的背影，我有种说不出的心痛，他已是夕阳之年，本应该在家享受天伦之乐，却依然要到处奔波。

在我们身边，有很多这样的孤寡老人，他们有的因为子女不孝顺，对老人不管不顾，只能靠拣垃圾卖垃圾维持生活，有的因为子女配偶全无，独居一处，吃不饱穿不暖，真的难以想象老人们的孤独和辛酸。

如今，时隔已久，我再也没见过那位老人，可是他的背影和那双眼睛却深深地留在我的心里，时刻告诫我要为了自己未来的生活，努力奋斗，也提醒着我要孝顺长辈，关爱身边的老人。同时我也希望，社会在给予他们物质生活保障的同时，也关注他们的精神世界，只有这样才能真正帮助他们安享晚年。

浅冬

■ 丁晓虹

岁月如一首婉约的诗词
让我和着迷人的平仄起舞翱翔
流年无恙长水无痕
轻捻一抹浅冬的轻盈
心境如鸿怀想那一场雪花飞扬
浅嗅流光里的阵阵暗香
情致如一首抑扬的情歌
邀我和着悠扬静守亘古的风霜
腊梅盛开傲雪凌霜
浅冬的阳光暖暖却不张扬
何须对冬感伤
我要充满希望把责任扛在肩上

读过任何训诫，可是我想那时的我也像我幼小的侄子一样，也有自己的一些认识吧。

我问侄子为啥不变卦跟妈妈去走亲戚呢，这样你可以拿到更多的压岁钱。侄子很疑惑地反问我：大家不都是说话算话的吗？我恍然大悟，侄子显然不是为了自己私利而背弃诺言的人，这原来是家

传承家风

■ 王鹏洲

风使然啊。

回想起我的父母，虽然他们对我没有什么说教，但是他们勤俭诚信，质朴踏实，正直善良，并不自私自利。身教大于言传，父母的身体力行传承给了我们，形成了我们的家风，指导我们成长。

对于我而言，父母身体力行的家风，就是文明最好的传承方式，而我会结合自己的成长经历，将我家的家风传承下去。



拾荒的老

■ 丰子玲

人