

## 健康是福

文 | 刘婷婷

人生是否幸福,或许有很多衡量标准,而健康永远是被列在第一位的。这个城市车水马龙,人来人往。我们忙于工作,加班至凌晨;忙于应酬,喝酒到胃疼;忙于生计,到处奔波。我们是父母、是员工、是老板……生活赋予了我们各种身份,却唯独让我们忘却了健康。

健康对于我们来说是非常重要的,只有拥有健康的身体才能保证正常的生活和工作。回想年轻时代的我们,也曾任性妄为,经常网吧包夜通宵,聚餐喝酒喝到烂醉,肆无忌惮地吃烤串、喝冷饮。时间飞逝,已到中年,身体陆续出现各种毛病。腰椎间盘突出疼得走不了路,荨

疹痒得彻夜难眠,就连哈哈大笑也会下巴脱臼,结石、结节、息肉、三高等等问题也随之而来。失去健康,就没有了健全的体魄和饱满的精神,生命开始黯然失色,消极、悲观、失去信心。此时,我们追悔莫及。

健康犹如我们真正的朋友,不到失去时,不知它的珍贵。这个世界,我们或许带不走任何东西,但能陪我们到更远未来的只有健康。所以,我们要学会健康生活。合理饮食,不暴饮暴食;适量运动,提高体质;文明生活,戒酒戒烟;调整心态,舒畅心情。我们要创造人生辉煌、享受生活乐趣,就必须珍惜健康,让健康成为幸福人生的源泉。

## 我们的道路多宽广

文 | 郝晓春

从愚公移山的故事,到“蜀道难,难于上青天”的喟叹,出行便捷始终是老百姓的朴素愿望。

前几年的几大环路的通行,让城北、城南乃至六大城区真正连成一体,在我儿时的记忆中送亲朋好友去火车站必须提前好几个小时,现在打开手机使用导航半小时就到了,让人在便利的同时心情更加舒畅!连外地熟悉太原的朋友回来都夸太原的道路便捷、顺畅。今年政府又对小街巷进行升级改造,实现道路微循环,打通了最后一公里的瓶颈。同时对路边小商贩进行整顿,规范了路边停车位引进咪表系统进行管理,以货币化的形式提高了空间利用率,杜绝了随意停车以及僵尸车现象的发生,通过管理手段保障了道路的自然通畅。

为更好地利用道路资源,现在共享单车、汽车的推出,使得人们出行的选择变得更多,在方便出行的同时又极大地利用了资源,体现了自行车王国的优势。

在工作中交通的变化也给我带来极大的便利,作业区在厂区经常由于去矿部开会,那真叫一个难啊,早早地就约上

认识路的同事,必须提前一个小时出发就怕堵路或者不通导致迟到,但这些都已成为过去式了。如今上山开会我从家里骑电动车十几分钟就到了,而且空气还特别清新,一路上车少、人少还没红绿灯,从此不再为上山开会发愁。

前几年有一部电影叫“人在囧途”,是一部喜剧片,它虽然表现的不是道路状况好坏,但我们每一个人都能体会过“人在囧途”的尴尬,人们不按道路交通规则行走理所当然,道路设计不合理人们见怪不怪,车不让人、人不让车互相抢道时时刻刻都在发生,就如同新闻里看到印度人那种野蛮的乘坐方式如出一辙。

现在感觉我们的道路宽广了,人们出行方便了,这不仅仅是硬件的改善,也是各项管理措施得当,能从人们实际出发。出行的路,连着发展的路;出行的脚步,丈量着国家的进步,今日的太原正随着国家发展的脉搏一步一步向前迈进,今日的太原人,可以来一场说走就走的远行,当四通八达的道路一天一天的建设起来时,它也连接起我们寻常百姓的幸福生活!



怒放的生命

冯艳丽摄

## 点滴之笔汇成流年

——读《长恨歌》有感

文 | 郎晓英

翻开《长恨歌》,如同走进旧上海的大街。那里的弄堂,那里的阁楼,那里的鸽子,都深深吸引着我。还有那句“街上的光是名正言顺的,可惜刚要流进弄口,便被那暗吃掉了。”这形象准确的句子让我领教了作者的功力,想着后面肯定还有好戏呢,果不其然。

不得不说,后面的章节是越来越精彩,作者那细腻的笔触如秀女手中的针线,一针一线,红绿青蓝紫互相交织,织出一幅幅多彩的生活流年图。

那些家长里短,穿衣吃饭,还有女孩的白日梦……所有生活中最不引人注意的角落和细节都被王安忆一一拾起,娓娓道来。而这些细碎的日常揭示着一个个人物丰富而又充满特意的精神内核。作者对人情世故的深刻洞察,让这世俗的生存场景具有了审美的意味。即使是最底层市民的争吵打架,流言蜚语,作者也着意于描述人物的情形神态和精神冲突,

最终,呈现在我们面前的是丰富、优美、耐人寻味的世俗生活画卷,它们与民族、国家这些大的历史命题无关,与时代变迁,风云变幻无关。

在小说中,作者反复强调的是主人公王琦瑶的日常化,实际上是在强调她的阶层属性特点。

还有那细腻而恰如其分的心理描写。当程先生和蒋丽莉积极帮忙王琦瑶竞选上海小姐,王琦瑶害怕自己落选没面子,故意装出不认真对待此事的样子。作者写道“她的不认真,有点是为自己做一层防卫的壳,壳里藏的是自尊心。”程先生爱慕王琦瑶,而蒋丽莉则爱慕程先生。当他俩在一起时“两人都避开王琦瑶不提,但心

里却全是王琦瑶。”当王琦瑶带着情绪离开蒋丽莉家。正在失落时,她接到了程先生的关爱电话,又接到了百货大楼的开业邀约电话“听过这两个电话,王琦瑶的心熨帖了不少,有点沉到底又浮起来的意思”……作品中人物的那点飘着的小心思都被作者精准捕捉并用恰如其分的语言使其落地。

全文将近三十万字却很少有对话,大都是在刻画生活中一个个日常细节,这需要作者对生活有深刻的洞察力和超凡的笔力。这些都让人不得不佩服王安忆绚丽多情的文笔。在王安忆笔下,上海的繁华和各色人物不是干巴巴铺出来的,而是左一笔右一划慢慢渲染出来的。

## 家书中的父亲

文 | 霍建荣

不知你是否有过这样的经历,因为一本书,改变了对人和事的看法,也是因为一本书,产生了对生活的憧憬和期待,《傅雷家书》便是这样一本好书。这不是一本普通的家书,它是一部最好的艺术学徒修养读物,也是一部充满着父爱的苦心孤诣、呕心沥血的教子篇。

傅雷是我国著名的翻译家、文艺评论家,一个博学睿智的学者。《傅雷家书》摘编了1954年至1966年间傅雷先生及夫人写给儿子傅聪、傅敏的185封家信。傅雷夫妇作为父母教育子女的典范,一生呕心沥血培养了两个孩子:傅聪(我国著名钢琴家)、傅敏(英语特级教师)。这本以心血写就的舐犊之作,字字爱意涌动,父母的谆谆教导、孩子的感恩之情,跃然纸上,读来使人备感温馨,充满亲和力,真情溢于字里行间。书中写出了父母作为孩子的第一任老师应该如何言传身教、做好表率、相互尊重……

“爱”是贯穿全书的一条主线,也是傅雷教子的根本立足点。既有大爱,也有小爱,大到国家荣辱、事业人生,小到穿

衣、吃饭、消费,傅雷都有自己的见解。傅雷的殷殷关爱犹如爱的絮语,滋润、感动、教育着每一位读者。书中,我们看到的是一个外冷内热的长辈,一个时时牵挂远方游子的慈父。他称自己是儿子的“舵工”“忠实的手杖”把父辈的爱上升到“我也把你当作一件珍贵的艺术品而爱你”,一句句表达自然温馨,如细雨润物,炽热真诚,如酒窖醇酿。

“坚强”是贯穿全书的内在精神。傅雷对孩子说:只要你能坚强,我就放心了!可见坚强对人生的重要意义。坚强体现在不怕挫折,永远保持谦卑之心。也就是胜不骄,败不馁。这也是我们可以学到的。还有,他在给儿子傅聪的信里,这样说:长篇累牍地给你写信,不是空唠叨,不是莫名其妙的gossip,而是有好几种作用的。第一,我的确把你当作一

个讨论艺术,讨论音乐的对;第二,极想激出你一些年轻人的感想,让我做父亲的得些新鲜养料。同时也可以传布给别的青年;第三,借通信训练你的不但是文笔,而尤其是你的思想;第四,我想时时刻刻随处给你做个警钟,不论在做人方面还是其他方面。贯穿全部家书的情谊,是要儿子知道国家的荣辱,艺术的尊严,能够用严肃的态度对待一切。做一个德艺具备,人格卓越的艺术家。

傅聪在异国漂流的生活中,从父亲的这些书信中汲取了多么丰富的精神养料。时时给他指导、鼓励与鞭策。使他有勇气与力量,去战胜各式各样的魔障。踏上自己正当的成长道路。同时,这也给了我莫大的鼓励。

读《傅雷家书》,感受到的父母一辈的谆谆教诲、两代人之间的真诚交流,骨肉亲情流露于字里行间。也许,我应该如傅雷一样,拿起手中的笔,写上一封家信,把生命中积淀下来的东西统统告诉孩子,让他们去感受父母对子女深深的爱。



欢天喜地 刘艳云摄