

坐火车 说变化

■西贝

70年来，在中国共产党的正确领导下，我们的人民开始当家做主，我们的国家实力逐步增强，我们的民族自豪感愈发强烈，我们的日子越来越好。就从出门坐火车这个点来说，我们祖国的发展变化可见一斑。

1997年12月，是我人生的第一个转折点，我第一次离开生活了十九年的家乡，入伍。当时是去一个从没有听说过的地方，甘肃一个县城——临洮，要坐火车去。当时那种心情是我一辈子都忘记不了的，很高兴，终于可以坐火车了。一群二十岁左右的年轻人，大多是第一次坐火车，都激动得很。在车上坐着，听着“咣当咣当”的声音，心里美透了。就这样，我迷迷糊糊地坐上了人生的第一列火车，晃晃荡荡地坐了不少时间，白天黑夜白天，吃了睡睡了吃，三四个人挤在一张硬座上，看外面的风景，大家叽叽喳喳不停，而后在一个半夜到了兰州，连夜乘坐大巴车到临洮。后来我才知道，当时临洮比较落后，不通火车，只能转坐大巴去。那时，谁会想到那么多呢？这就是我的第一次出行。

后来，坐车的机会就越来越多了，入伍第三年考上军校，我开始了独自一人坐火车的经历。以后每年的休假，从西安到漯河，来来往往中，我对火车已经熟悉了，知道了有各种类型的列车。我每次休假坐的都是那趟从汉中至宝鸡没有字母打头的普通列车，没有空调，只有几个风扇，特别是暑假一来一回，人又多，天又热，风扇也只能是无奈地来回摆摆头，起不了多大的效果。

2009年12月26日，中国第一条高速铁路——

武广高速铁路正式开通运营，列车最高时速380公里以上。

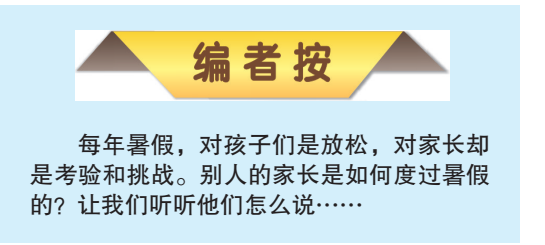
我的第一次高铁之行是在2015年8月，天气最热的季节。当时是去郑州学习培训，我们一行六人都是第一次坐高铁。一踏进车厢，首先给人的感觉就是舒服、干净、豪华、大气。大家落座之后，都是激动不已，座椅可以自动调节，坐上去舒服自然，像自己家里的布艺沙发一样，不比那个舒服多了。列车缓缓而行，几乎没有噪音，也没有普通列车那种“咣当咣当”的奏乐了，车厢门口上面还有液晶显示屏，显示着当前室内温度和列车运行速度，设计是那么完美，行驶过程中几乎感觉不到任何的颠簸。大家叽叽喳喳议论个不停，都还沉浸在兴奋之中，可能有三四分钟的时间，列车时速已达301公里了，放在桌椅上的水杯几乎没有任何晃动，真是极稳极稳的。果然像外界传说的那样，子弹一样的速度，你喝杯茶的功夫就从漯河到郑州了，太令人震撼了。此次出行共用时34分钟，比普通列车提前了1个多小时，真是令人叹服。

当前，我国的高铁技术发展迅猛，已经冲出国门，走向世界，是我们为之骄傲和自豪的一张耀眼名片。高铁的到来扩展了人们的生活半径，彻底改变了人们的时空观念，让过去有些奢侈的长途旅行，变成了一件平常事。早上7点从北京出发，你可以赶到天津的包子铺吃一顿热腾腾的早餐，如果选择去石家庄、济南、郑州，你还可以体验一下当地早高峰的忙碌。如果你想午餐换个口味，去郑州、南京、沈阳、上海、武汉、长春、西安，都不会错过饭点。现在“朝辞北京西客站，夕至深圳亚龙湾”或“朝辞北京西客站，夕至昆明滇池畔”可以轻松实现。

中国，这个古老的文明之国，像我们的铁路发展一样，像奔驰在广袤大地的高铁一样，正在飞速发展。毛泽东同志在《七律·到韶山》中的一句诗“为有牺牲多壮志，敢教日月换新天”，表明了我们共产党人的豪情壮志。我相信，在中国共产党的正确领导下，华夏儿女们齐心协力，伟大复兴中国梦一定会早日实现。



■你言我语



每年暑假，对孩子们是放松，对家长却是考验和挑战。别人的家长是如何度过暑假的？让我们听听他们怎么说……

■柴奇伟：以前，过暑假，我总是一吃过早饭就带着孩子到广场玩。自前年开始，我一到暑假就带着孩子出去旅行。远的去不了，就到周边走一走、看一看，如到漯河气象馆参观气象展览，让孩子学习气象知识，增强自我保护能力。自去年到漯河市图书馆参加绘本故事分享会以后，我就成了一名志愿者，在图书馆给家长和孩子讲绘本故事。人们常说：读书破万卷，下笔如有神。这个暑假，除了在漯河图书馆给家长和孩子讲绘本故事外，我还和孩子一起学习、一起成长。同时，到漯河市区听报告、参加读书活动也是不可缺少的。总之，我会不断学习，努力提升自己，为新学期更好地教好学生、成就自己继续努力。

■王学明：对于家长来说，不妨结合孩子的兴趣爱好和性格特点，征求一下孩子的意见，给孩子报个兴趣班，既能培养孩子的兴趣，也能让家长省心。当然，也可以多一些放养式教育，让孩子自己去安排暑假生活，家长只需在一旁做好指导就可以了。当然，破解家长暑期看管孩子问题，需要社会方面参与，比如，有关部门可以推出职工子女托管公益服务、开放青少年活动中心等；社会公益组织、爱心人士可以积极参与志愿服务活动，通过社区活动室、图书馆等来对孩子进行集中看护；有条件的学校可以探索开展中小学生研学旅行活动，让孩子增长知识、开阔视野、收获快乐。

■李耀伍：暑假既要休息，更要加油，家长可在十个方面多管齐下：一是亲子阅读：静下心来读一读有关家庭教育方面的书籍，让自己以后教育孩子更有底气、更有方法、更有智慧，让孩子多一些世界名著，增加积累。二是关注自身：提升自己本职工作的专业水平，家长优秀了，会潜移默化地带动孩子向优秀迈进。三是深化亲情：带孩子或送孩子去和爷爷奶奶、姥姥姥爷一起生活一段时间，既让老人享受天伦之乐，又让孩子感悟亲情、感悟生命。四是补足短板：和孩子一起总结得失，利用假期补一下孩子的薄弱学科，增强孩子的自信。五是发展特长：鼓励孩子发挥自己的特长，力争更上一层楼，让孩子多一项特长，就多一份自豪、多一条出路。六是培养习惯：引导孩子反思一下自己的不良习惯，建立清

单，鼓励孩子逐个改正，可以给孩子一些奖励。七是亲近自然：和孩子一起走向户外，旅游、参加夏令营、拓展培训，培养孩子的意志品质。八是共同持家：让孩子做一些力所能及的家务、参与家庭事务，培养其家庭意识和责任感。九是牢记安全：关注孩子安全，增强孩子的安全意识，提高其自我保护能力和脱险逃生能力。十是未雨绸缪：和孩子一起预习下学期的内容，既让孩子轻松开始新学期的学习，又可让自己辅导孩子得心应手。

■王春红：作为教师，很幸运能和孩子一起过暑假，我给孩子的假期做了满满的安排：每天一大早就送孩子去“上班儿”，回家路上我会满载欢声笑语，因为这对我可是纯粹的、完全自由的时间。回家后哼着小曲洗衣拖地、收拾家务，待家里被拾掇得窗明几净、井井有条时，喝一杯熬好的玫瑰花茶，开始阅读早已准备好的书籍。累了就望望远处的风景，修剪阳台的花木，洗手做羹汤。八月，我会带着孩子去外面的世界看看。暑假，我们是多么幸福。

■华文菲：暑假里，父母须做到以下几点：一是安全问题，水、火和孩子的情绪是父母需要强烈关注的。二是手机问题，手机游戏是孩子热爱父母崩溃的产物，最好的办法是一起好好沟通，立规矩，按规矩办事，父母先说到做到，管好自己不违规。三是学习问题，父母要帮助孩子规划假期课程，对薄弱的课程进行补习。四要给孩子安排运动和玩的空间。其实孩子的假期是父母最累的时候，做到以上几点不容易，很多时候孩子不愿守规矩，父母一定协商一致，共同安排好孩子假期生活，让生活更美好！

■郑曾洋：首先，将近两个月的暑假，是家长陪伴孩子的好时光。家长可以充分利用这段时间，陪孩子一起读书，一起锻炼、一起旅游、一起做家务，千万不要把孩子往各种培训班里一送了事。注意多跟孩子平等地沟通交流，跟孩子交换对问题的看法，做孩子的好朋友，而不是严厉的管教和不近人情的约束。其次，暑假这段时光，孩子与家长接触的时间会比平时多得多，家长必须要在方方面面注意自己的言谈举止和行为习惯，要展现给孩子一个良好的形象，做孩子的好榜样。最后，家长还要在孩子学习和生活中遇到困惑时，及时为孩子解疑答难，告诉孩子什么是应该做的，什么是应该远离的，从小引导孩子向真向善向美，做孩子的好导师。

■薛桂梅：暑假是学生休息的大好机会，家长们应该给学生一个休息调整的时间，让学生彻底放松休闲一下。放松的形式多种多样，在征求学生意愿的基础上，根据家庭的人力、物力、财力来安排。如果家长有钱、有闲，可以亲自陪伴孩子，那是最好的陪伴成长的机会。如果家长不能亲力亲为，可以给孩子选择合适、靠谱的培训

班，那里是专业的培训机构，可以让学生学到知识和技能，也可以让有共同兴趣和爱好的孩子们组成互助学习小组，家长们轮流值班，以保证孩子们的学习教育和人身安全。

■侯世民：孩子的暑假，家长应该这么过：不能以报班了之，要多多关注孩子的身心健康；给孩子营造宽松的积极向上的生活和学习环境，抽出时间与孩子一起开展户外活动，让孩子接触自然、关爱自然，养成良好生活习惯，培育社会主义核心价值观情操；带着孩子到图书馆、博物馆、文化馆等场所去，去接触历史、了解文化、培养兴趣爱好；给孩子一些动手动脑的锻炼机会，让他们参加一些力所能及的家庭劳动，如扫地、洗衣服等，养成爱劳动的好习惯；最后一项，也是最关键的一项，增强安全意识，让孩子牢记安全，如安全用电、河边水边安全等。

■薛文君：相比电子产品的毒害，我宁愿选择辅导班。多希望设立专门的义务的托管机构，不以课本知为主，就是给孩子提供一个场地，让他们回归天性，从竞争和虚拟的空间走出来，回到属于他们的大自然中去。

■贾鹤：放暑假，对我意味着日常秩序的打破，要根据自己的工作时间，妥当安排孩子近两个月的学习和生活，重新建立一种短期有序的秩序。我家孩子常年报有美术班和舞蹈班，假期都会有一个月的集中培训期。整个七月周一到周五都需要按部就班，只和平时上学的时间略有差别。我认为，在给孩子的假期安排上，既不能撒手不管，也不能事无巨细。我家孩子考试结束后，只是比平时上学的节奏稍微放慢了一点，但仍然坚持每天早读、做奥数 and 口算题卡、认真阅读的习惯。我经常因为管理孩子严格而被同事戏称为“虎妈”，每天早上送孩子时，看到大街上形形色色的家长，我就知道，为了孩子未来的人生更闪光，我会将虎妈进行到底。

■张一曼：对于家长而言，最怕的其实也是过寒暑假。家长既希望孩子能在假期好好放松一下，又怕孩子过于懈怠；既希望孩子利用假期好好查漏补缺，又苦于不得方法抓不住要领。而我们每个人又是有限的，那么，我们不妨就简单一些好了。洗衣拖地在孩子眼里就是爸妈辛劳的代名词；爸妈制作的美食看在孩子眼里便是暖暖的爱意；读读书看看报能让孩子明白什么是学无止境；每天运动可能就教会孩子坚强和执着；一次旅行能让孩子看到世界的精彩，顺带也许就懂了“读万卷书，行万里路”的真谛……

■下期话题：说说无用之美
欢迎读者朋友发评论讨论，最好能整理成300字左右的文字。以“姓名+文字内容”的形式，发到邮箱 siying3366@163.com 里，我们会择优刊登。

增强光盘意识

据统计，目前我国餐饮食物浪费量为每年1700万至1800万吨，相当于3000万到5000万人一年的口粮。这个数据，还是国家提倡“光盘行动”、崇尚节俭几年后的统计结果，推及以往，可想而知。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”人往往只有处在饥饿之中，才能明白粮食的重要性；只有经历过人生的苦难，才懂得生活的可贵。正所谓拥有太多，何以珍惜？不曾拥有，却格外看重。老一辈革命家的亲身经历便是最好的证明，血雨腥风、水深火热的战争年代，生命是何等脆弱？粮食是何等珍贵？

“世界饥饿日”——可能很多人对这个日子感到陌生。是啊，幸福家庭健康成长的人，哪有人知道长期挨饿是啥滋味？当初，“世界饥饿日”的设立，就是在提醒人们不要忘记世界各地有几亿人在长期挨饿。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”作为新时代的代党员干部，要始终牢记“艰苦奋斗的本色、勤俭节约的传统美德”，树立正确的价值观和世界观，理性消费，切勿盲目攀比，或者为讲面子而铺张浪费。要增强光盘意识，把节约作为一种健康的生活方式，成为习惯、成为文化。 市商务局提供



阅读助我成长 悦读改变人生
yue du zhu wo cheng zhang yue du gai bian ren sheng

窗外有风景

■杨晓曦

《落花赋》中，作者把小院里的边角角落，但凡带点泥土的地上都安排了一众植物，笔落在宽20厘米、长200厘米的一匝泥土上也种植了一畦朱顶红。于是，窗外热闹非凡。

窗内的人一年四季可以随时驻足窗外，翻土施肥，间苗浇灌，之后，便有了检阅窗外一众植物的资格和雅兴。看朱顶红头顶火炬热热闹闹，赏秋菊在竹篱边嫣然伸展，品草兰暗暗浅浅幽香，观竹影横斜于窗上，想自然的造化，悟众生生存智慧。此情此景，像桃花源，却偏偏不在世外，就在城市一隅。

这倒也不算是太新奇，新奇的是他能看到月影梧桐或梅影，能听出风拂竹从生泉声。他能晴天临窗赏流云诗情潮涌，他能雨夜倚枕听秋雨滴梧桐琵琶琴韵，太多浓得化不开的诗情画意。

新奇也就罢了，偏偏他又翻出来新花样，看落花飞舞感受到的不是落花落有情流水无意的失落。

古往今来，以花喻人的诗词、文章很多，多以时光流逝，红颜老去，是不可抗拒的力量。比如屈原的“袅袅兮秋风，洞庭波兮木叶下”，比如晏殊的“落花风雨更伤春，不如怜取眼前人”，比如李煜的“林花谢了春红，匆匆水匆匆”，再比如黛玉葬花时“花谢花飞花满天，红消香断有谁怜”的伤感，再比如辛弃疾的“更能消几番风雨，匆匆春又归去。惜春常怕花开早，何况落红无数”等。多是伤春悲秋的情绪。但是《落花赋》就不一样了，作者看到的是落花花泥更护花的豪情，悟出的是“有花堪折直须折，莫等无花空折枝”劝君珍惜时光、善待时光的正能量。即使已少年不再，那又如何？

何妨吟啸且徐行！毋论顺境逆境，沿着《落花赋》的四辑脉络，看一个年近八旬的老人豪迈前行的踪迹：“落花之美”里，他悟出珍惜岁月的道理，用诗词用书信和老友唱来酬往，述说含饴弄孙的乐趣，述说多姿多彩的生活，认真耕耘退休后的岁月流年。并且，我从他在恩师——中国新闻理论教育界泰斗级教授甘惜分患病之时，不忘赠送书册长卷，带病写字，坚持自己亲自邮寄的回忆中，读出了作者一贯做人风骨的形成轨迹。“雪泥之痕”里，作者多次带领各地都市报的编辑们，足迹踏遍中原大地考察采风，以文化的眼光呼吁保护文化遗产，从中看到他高深的文化素养，这种素养更是一种高瞻远瞩的眼光。“雨月之韵”里，他听茶、赋月、串街、说巷、品花、赏闲，尽情尽意地热爱着、分享着美妙的生活感受，发人深省。



家风不过时

■魏得强

表哥一般是遇到了难处才找我喝酒，这一次也不例外，来我家喝酒，我不仅要赔上酒菜，还要给他解决问题。最后得到的是他一成不变的一句表扬：兄弟不错。

三杯酒下肚，我马上进入状态，表现出很同情的样子，说：“有什么难处你就说，天塌下来有我这个兄弟给你扛着呢！”奇怪的是，这次表哥并没有开始他苦大仇深的倾诉，反倒还有些得意。这不像是他的一贯作风呀？表哥眯起了他的小眼睛，用手旋着酒杯，给我玩起了高深：“也不算是个难事，只是我有问题总想找你这个秀才验证一下罢了。”

说这话我信，表哥开着两家超市，比我这个当教师的有钱，但生活中有很多事，是钱解决不了的，还真得靠我来开导他。

原来表哥这一次遇到的是喜事。表哥家的姑娘小莹到了当婚的年龄，竟同时遇到了两位求婚者，小莹姑娘拿不定主意，但也不能脚踏两只船，所以才征询父母意见，表哥自然想到了我。

关系到侄女的前途大事，我不敢怠慢，赶紧问明情况。原来，两个小伙子都是小莹的高中同学，三个人还是好朋友。关系一旦挑明，两个男士也不绅士了，一下子成了情敌，这才让小莹拿不定主意，答应了这个，那个怎么办？

我又不是婚姻专家，这事放我身上，我也没办法。我只好在表哥边喝酒边看电视。我忽然想到了两年前电视上热议的“家风”话题。我眼前一亮，一杯酒一仰脖

“临窗之思”里，他视边悟道，反刍阅历，总结人生，让记忆回甘，让友情回甘。诸事回甘，呈现诸多美好。他很充实，没有时间感叹夕阳的寂寥落寞，也不可能去感受这些，他有的是生活智慧，让生命每一个阶段都灿烂得像花儿开放一样。

手捧王继兴老师的《落花赋》，我惊讶于他深厚的哲学知识，惊讶于他对芸芸众生豁达的认知态度，更倾心于他书本里接地气的烟火味儿。

很长一段时间，我纠结于读书的意义所在，我已经过了通过读书考文凭，以获得更多生活技巧谋取功利的年龄。可是，不求功利，只用来自我生命质量的阅读又是什么？我在这本《落花赋》里面找到了答案：读书，就是读心！从书里读懂作者的心，读懂世人的心。从众心中悟懂自己的心，滋养自己的心，让心有动力，有风向标。

通过《落花赋》里那些林林总总的事情，能够呼吸到泥土的气息，植物花草的气息，甚至能呼吸到灶台上烟火的味道。这才是生活的味道，是人间的真味，是真实性情流露出来的人情味儿。这些味道能迎合世上一切生活习性，这些味道，需要有情商又有格局的高手才能调配。

《落花赋》通过一件件事，思考了众多困扰人生的问题，给了读者一个智慧适当的答案，形成一个强大的气场，感染震撼着我。在写这篇文章的时候，我仿佛能感受到王继兴老师那平静祥和的目光，以及他不疾不缓行走人生的铿锵脚步。

《庄子·齐物论》中说：物固有所然，物固有所可；无物不然，无物不可。说的是万物都有其存在价值和存在根据，没有什么不可以的，我们需要接受包容。也就是说，这个世界绊住我们双脚的，困住我们心门的，不是客观的外在条件，而是自己的内心。说到底，人外就是自己与自己的较真。

《落花赋》记载了一种超然的生活态度，一种强大的正能量，那就是平静、适应、展望。这种能量像一扇扇透着明亮灯光的窗口，有目光从上面划过时，就会被点亮，变得柔软坚定，充满爱意。这本书看似在不紧不慢地述说着一位知识型老人的退休生活，其实是在教大家一种生活技能。掌握了这种技能，才能让骨子里的知识和文化与生命、与岁月融为一体，才能像王继兴老师一样，琴棋书画诗酒茶，风花雪月度年华，才能让生命更从容，让心灵更加丰盈。

茅檐长扫净无苔，花木成畦手自栽。莫等闲，自己把心窗打开吧，窗外风光无限！



子就喝了下去，拉过表哥：“有了，你只让小莹问两位帅哥一个问题，我就能帮你解决了。”表哥自来信我的，一拍大腿，一杯酒也“吱”的一声进了肚里：“兄弟，就知道你有办法，你说，我听！”

我把嘴凑近表哥说：“嘿嘿，跟着电视节目学的，让小莹模拟一次电视台记者，问两个小伙子的家风各是什么，问题就解决了。”

表哥似信似疑，挠着后脑勺走了。一周后表哥破天荒地搬来了一箱好酒陪我喝。反馈过来的信息是这样的：帅哥赵然的爸爸是某局的二把手，他爸爸信奉“有钱能使鬼推磨”，当然了，这钱得来的正道。另外，只要小莹嫁过去，好工作任她选，而赵然早晚会上仕途。帅哥王武呢，名字起得和身材有出入，白白净净的小伙子，还有些腼腆。家里是做钢材生意的，这两年生意不好做，有些没落的样子，小莹问到他们家的家风时，王武搔了半天头才总结出来，他家里做生意一直信奉诚信为本。但人太老实了容易吃亏，家里生意被骗了两次，这才不敢对小莹许下大愿。

看在表哥一箱好酒的份上，我准备给他认真分析一下。小莹嫁了赵然，日子会舒服自在，但是有风险，这样的家风移植到赵然头脑中，早晚会出现。小莹如果嫁了王武，表面上看着吃亏，时间长了可是个优绩股。我的看法是……

没等我分析完，表哥举杯打断了我：家风永远不过时，选女婿不能靠别人的家风，我家的家风你知道的，那就是做父母不独断，让孩子自己做主。