

让每一次倾听都有价值

■宁雅秋

人民代表大会制度是我国的根本政治制度，建立至今已走过了70年的光辉历程。在波澜壮阔的70年中，无数人大代表肩负着人民的重托，积极履职，为国家的发展和人民的幸福贡献智慧和力量。作为一名人大代表，我由衷地为自己能成为人民代表大会制度的实践者、维护者、推动者而感到自豪。

回首自己19年的人大代表生涯，我深感责任重大、使命光荣。从市人大代表到全国人大代表，每一次的当选都是人民对我的信任和期望。这19年，我始终坚定而扎实地履行职责，为人民发声、为发展献策。

2018年1月当选第十三届全国人民代表大会代表以来，我积极提出各项建议，力求为群众解决实际问题。2020年全国人大会上，我提出的《关于将宁洛高铁纳入

全国“十四五”规划的建议》得到了国家铁路局的重视和回复。如今，相关线路正在施工。

2023年8月，经过协调修通的930米“卡脖子”乡道为召陵镇拐张村、西皋村等两万多名村民带来了出行便利。回访调研时，群众提出了开通公交的愿望，我在省人代会上及时提出建议，公交集团迅速行动。这一系列成果真正体现了人民的需求就是我们努力的方向。

在关乎民生福祉的电价、气价问题上，我也积极建言。我在2022年全国人代会提出的《关于优化国家阶梯电价、气价的建议》不仅引起了社会的广泛关注，还推动了国家电力部门出台贫困居民用电补贴措施、取消冬季取暖第三阶梯电价、实施错峰用电制度，为人民群众节约了大量电费支出。党的二十届三中全会明确提

出推进相关领域价格改革，既是对民生关切的积极回应，也是让百姓的幸福感和获得感进一步增强的明证。

我提出的《关于让群众免费收看央视及省级卫视节目的建议》和《关于解决漯周铁路沿线涵洞积水的建议》等，都得到了相关部门的重视和解决。全国两会期间，在审议各类工作报告时，我提出的30多处修改建议有25处被采纳。这既是对我工作的肯定，更是人民代表大会制度优越性的生动体现。

人民代表大会制度为人民当家作主提供了坚实的保障。它让每一位代表能够充分表达人民的意愿，将人民的声音传递到国家决策层面。通过这个制度，我们能够汇聚民智、凝聚民心，共同推动国家的繁荣昌盛。

在人民代表大会制度建立70周年之际，回顾过去，我豪情满怀；展望未来，我信心百倍。我将继续坚守初心、牢记使命，为人民的幸福和国家的发展不懈努力，让人民代表大会制度的光辉照耀前行之路！



心灵漫笔

刚刚好的秋天

■程慧筠

少女时代，受书本的影响，总觉得秋天当然是萧瑟、落寞、衰败的。人到中年，才懂得秋天是那般好。

秋日的阳光刚刚好。经过了料峭春寒的羞涩和炎炎夏日的任性，秋日的阳光变得温柔，把温度调到了最舒服的一档。周末上午，阳光洒满阳台，室内花影摇曳。侍弄花草，打扫卫生，忙活半天也不会大汗淋漓。穿一件软软的棉质长裙，品一杯茶、翻几页书、打一会儿盹，不盖毯子也不觉得凉。阳光有多温柔，秋天就有多惬意！

中秋节前后，当鼻尖忽然闻到幽香，我就知道桂花开了。循着香味望去，却常常找不到桂花藏在哪里。桂花就是这样内敛，不轻易展露容颜。但它并不过分低调，喜欢用独有的花香袭人，直入肺腑。李清照为它写过“暗淡轻黄体性柔。情疏迹远只香留。”杨万里赞它“不是人间种，移从月中来。广寒香一点，吹得满山开。”桂花的芳香中带有一丝刚刚好的甜。这甜常常让我想起明月、想起故乡、想起山野，生出闲旷清明的舒适感。这甜甚至会潜入梦中。梦里，我不知身处何年何月。也许从远古一直到现在，中秋的夜

莫负秋意

■邱新华

只穿一件棉质衬衣的时候，小城最好的时光来了。郁达夫说：“无论在什么地方，总是好的。”是呀，秋天给予我们的东西太多了。在秋色面前，人会变得知足。凉爽的风、桂香的浓、斑斓的叶、香甜的果，秋能把你所有的感官调动起来，给你惬意、温婉和诗情。

街边的栾树，是秋的信使。它细小稠密的明黄色花朵在夏末秋初时开放。当栾树的一树繁花在阳光下绽放，人们的心便开始雀跃——秋就要来了，燥热在慢慢消退。入秋时，高大的栾树已结出灯笼状的果实。绿叶、黄花、渐次嫣红的果实，一树三色的斑斓配上湛蓝的天空，秋天的氛围感即刻呈现。

秋天做什么都是幸福的。微凉的清晨，桂花的香气丝丝缕缕飘在空气中，深吸一口气，身心都是舒畅的。我穿着棉质的衣服到楼下散步，只见小区花园的几丛白色菊花已开始绽放，洁白的花瓣、淡黄的花蕊，清丽雅致。我在花前驻足片刻，静静感受秋天的舒适和美好。

离我家不远的马路边有一个卖菜的早市，菜贩大部分是生活在周边郊区的老人，卖的也是自家菜园种的、吃不完的菜。秋天逛菜市场是闲适的。还未走近，一片丰饶之色便映入眼帘。菜贩大多在地上铺一张大的编织袋，紫茄、白菜、青萝卜、红辣椒、花生、芋头等鲜灵诱人。看你走过，他们会热情地招呼：“闺女，过来看看，都是早上刚摘的，新鲜得很。”

一般，成了童年小伙伴捉迷藏的好地方。拨开茅丛走进，后面的芦苇复又合拢，旋即将人淹没其中。玩累的我们常常用细长的苇节和苇叶做成清脆的苇笛，悠扬的笛声放飞着童年的梦想，和着牛羊的叫声，组成田野上一曲曲生活的牧歌，在村庄上空回响。

端午节的时候，我们会去采摘一些苇叶用来包粽子。母亲把苇叶冲洗干净，将淘洗干净的糯米和红枣包进苇叶，绕几绕就成了一个小巧玲珑的粽子。把粽子放进锅里，拉起老旧的风箱。伴着风箱的开合声，不一会儿，我便闻见了粽子香。

秋天的时候，纤细的苇秆上会开出大团大团白色的芦花。温柔的芦花在白茫茫罩着雾气的村庄上空肆意飞舞，整个村庄便弥漫着一种别样的味道。人们用晒干的柳木或桐木做成一两寸厚的鞋底，用麻绳把芦花编织在木头鞋底上，做成一双双软硬适中、经穿耐磨的草鞋，里面填上一些

芦花或棉花，双脚伸进去很快就热乎乎的。穿上芦花编成的草鞋，整个冬天都变得温暖了许多……无数个冬天的傍晚，母亲站在门口等我放学归来。当我穿着草鞋的脚步声由远及近传来，她便踮起脚尖张望。这样的场景，我至今难忘。

深秋的早晨，我们会拉着架子车拿着镰刀去收割芦苇。芦苇虽看着不起眼，却能编织美好的生活——睡觉用的席子、围粮食的帘子、盛馍的筐子大都是用芦苇编成的。芦苇会变成一家家崭新的苇席，每一张苇席都蕴藏着小河的清涼、承载着家乡的深情。躺在凉凉的苇席上，仿佛躺在小河的河面上。

芦苇全身都是宝——芦根入药、芦叶包粽子、芦花做草鞋、芦秆做凉席。它尽自己的绵薄之力，让我们的生活更加美好。这也许就是芦苇的生命真谛吧！

芦苇，一头连着家乡，一头连着游子。后来，我背上行囊、带着希冀开始了人生的旅行，走一程、歇一程，就像芦苇一节一节生长着。历经多年的世事沧桑，我感知到了芦苇身上难得的精神和意志。记得一位哲学家说过：人是有思想的芦苇。有时，我觉得自己就是家乡的一棵芦苇，一棵正直挺拔、坚强生长的芦苇，一棵不会弯着生长、不轻易折服的芦苇。

诗风词韵

秋天的信件（外二首）

■于贵超

秋天了
给你寄一片落叶吧
梧桐叶、银杏叶都无所谓
虽已枯黄、消瘦
内心，还藏着一丝绿
和你一样
被生活放逐之后
就装出一副无所牵挂的样子

但请你，不要走得太远
夜又冷又黑
而且，蓄满了风
信里的悲欢会被吹散
像那片叶子飘飘摇摇
无处扎根

南行

村庄慢慢偏移，树木一闪而过
列车穿过大地
时序在倒行
十月的幕布拉开
风与车窗，互相叩问
群山被折叠
薄如一张车票

一片叶子有多重，可以
托起一个秋天
一节车厢有多长，可以
丈量万水千山
车轮生长出藤蔓
缠住一道北方的风
结出一朵南方的云

秋天落在小路上

秋天落在小路上，无非是
牛筋草被夕阳濯醉
衣襟上扣了几枚落叶
仿佛换上一件秋装，就摆出一副
等待收割的模样

无非是
蚂蚁在泥土里重新安家
犁刃一次次划开往事
风舔净大地的余温
雨趁夜咀嚼忧伤

秋天落在小路上
沿着这条路就可以走到腊月
沿着秋天就可以回到家乡



国画 秋意

冯杰 作

小荷 初露

开栏的话

漯河市魏老师培训中心是经郾城区文化旅游局审批、登记的文化艺术类培训机构，专门从事文学艺术启蒙、文学艺术赏析的培训。

该培训中心创办人魏得强老师是河南省作家协会会员，参与历年中小学满分作文编写百余本，辅导学员发表作品千余篇。魏老师所写文章曾入选黑龙江鸡西市中考语文试题。

为激发学员爱上写作、鼓励学员多创作优秀作品，即日起，在《漯河日报·水韵沙澧》版面开设《魏老师培训中心优秀作品选登》专栏，刊登该中心学员的优秀作品。敬请关注。

和妈妈一起出摊儿

■郾城区许洼小学六年级 李铄辰

暑假，妈妈出了一个卖煎饼果子的摊儿。我缠着要一起去，妈妈答应了我的要求。我开心极了。

下午，我和妈妈收拾完东西，把所有备料放在车上，开着满载“美味”的车出发了。为了充分展现我的能力、不当“小白”，一路上我问了好多问题，妈妈也耐心地给我讲解。

妈妈找好了位置，便下车忙活起来。我也像“跟屁虫”随着妈妈的节奏忙东忙西。一切收拾停当，静待开张。

我们运气真好，没过一会儿，就来了一位客人。客人随手一指，妈妈心领神会。只见妈妈用勺子盛起面糊，手一扬，面糊乖乖地摊在了黑色的大圆盘上。一眨眼，黑色的米糊就变成了米白色。接着妈妈拿铲子转呀转呀，饼很快弄好了。

当我以为大功告成的时候，“悲剧”发生了——翻面的时候煎饼烂了。我内心十分慌乱，这可怎么办呢？只见妈妈不慌不忙，一个紧急拉回，煎饼又粘在了一起。然后，她熟练地放鸡蛋、撒葱花、刷酱汁、裹蔬菜，两手迅速一卷、再卷，一个金黄色的煎饼果子就好了。

我赶紧拿出薄薄的煎饼纸装好，递给客人。客人一口咬下去，脸上满是满足的神情。妈妈擦了擦额头上的汗水开心地笑了。我也跟着笑了起来。

我们一直忙到夕阳西下。客人慢慢少了，我和妈妈赶紧休息一会儿。坐在凳子上看着美丽的夕阳，我们对视了一下，同时笑起来。此时此刻，我感到和妈妈在一起出摊儿真幸福。



生活 闲情

追彩虹的人

■王艳敏

人到中年，增长的不仅仅是年龄，还有脸上的皱纹和日渐臃肿的身材。女人的胖，首先来自于腰和臀。见证我变胖的，是裤子和裙子——提到臀部时，我使出了洪荒之力终于提了上去，结果腰上的扣子差点崩开。随之而来的，还有我沮丧的心情。

这一年多经历了太多，恍如做了一场睡不醒的梦。体重飙升，我的倔强再次袭上心头——锻炼刻不容缓！为了坚持运动，我在小区业主群里招募跑友。不一会儿，我收到了一条私信，点开一看，原来是同住一个小区的邻居，彼此早就认识。这位邻居性格极好。很快，我们就达成了共识——每天早上跑步一个小时，风雨无阻。

说跑就跑。第二天，我俩准时出现在约定地点。同时，邻居向一位有多年跑步经验的朋友请教了基本要领和注意事项。第一天跑步还算顺利，虽然有些累，但河两岸的风景让我们的疲惫感一扫而光。

十月的天气，早上已经有了微微的寒意。风是清冷的，河水泛着阵阵凉意，几只野鸭在桥墩下面悠闲地游来游去，平静的河面荡起一圈圈波纹，由小及大荡漾开去，让河水有了生机。

桂花的香味浸润了我们整个胸膛。那种惬意和满足无法用语言来形容。我猛吸一口气，想把这桂花的香甜永久地留在鼻腔里。难怪那么多文人描写秋天的桂花。原来，秋天的味道就是桂花的味道。我用桂花和白糖制作了桂花蜜，以这种方式把桂花的香味留住。

柿子已经红了，像一个个红红的灯笼高高地挂在枝头，

压得树枝都弯了腰。也许是树太高的缘故，并没有人去采摘。挂在枝头的柿子诱惑着我。放眼望去，树木葱茏且枝叶泛着油亮的光。随着时间的推移，大多数的枝叶都会枯萎凋零。秋天来了，冬天还会远吗？

我们俩目不暇接，一边跑一边看。诗人陶渊明笔下的“采菊东篱下，悠然见南山”也不过如此吧。我内心愈发热爱这座城市。我知道，只有清晨才能够欣赏到这么安逸的景致。

最初跑步的几天里，因为没有基础，腿疼且抽筋是常见现象，我俩累得气喘吁吁。我俩也曾有过打退堂鼓的想法，好在跑步的时候心里一直默默憋着一股劲儿，才坚持了下来。

一次早上跑步，跑到牡丹江大桥附近时，一道半圆的彩虹横跨在桥的两边，恍如仙境。我俩都是第一次看到早晨的彩虹，那种惊喜是无法形容的。那时的我们像个充满童趣的孩子，开心得手舞足蹈。我们慌忙用手机记录下早晨的美丽。可惜，彩虹从我们看到直至消失只持续了短短的一分多钟。在早上相遇彩虹，我俩已经很满足了。同时，我俩默默地许下愿望：做追着彩虹跑的人。

邻居欢喜地说：“咱们可真太幸福了，前方是冉冉升起的朝阳，身后是绚丽的彩虹。”忘记在哪里看到一句话：做完一件事很容易，坚持一直做一件事并不容易，能够坚持下来的人少之又少。我想做那个坚持下来的人。想和彩虹相遇，想看冉冉升起的朝阳。就像一首歌里唱的：“把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦。不经历风雨，怎么见彩虹……”