

争做全民健身参与者

闲话闲说

□张清林

今年8月8日是第17个全民健身日。如今,随着人们生活水平的不断提高,健康问题日益受到社会各界的广泛关注,很多人因为长时间伏案工作,加之缺乏体育锻炼,导致处于“亚健康”状态,影响了工作效率和生活质量。为深入贯彻落实全民健身国家战略,不断增强身体素质,广大党员干部应带头参与全民健身活动,逐渐养成运动健身的良好生活习惯,示范带动广大群众共同参与,推动形成“热爱体育、崇尚健身、关心健康”的文明新风尚。

树立健康理念,争做科学健身倡导者。一个健全的人既要有丰富的知识和文化内涵,还要有健康的精神和强健的身体。广大党员干部应深刻认识身体健康对个人生活、工作和家庭的重要意义,主动学习体重管理、科学健身知识,牢固树立“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”的理念,

将健身融入日常生活,以积极健康的生活方式引领社会新风尚,让科学健身成为文明新标识。

投身健身活动,争做健康生活践行者。今年全国两会期间,“体重管理”成为热点话题,国家卫生健康委表示,将持续推进“体重管理年”行动,普及健康生活方式。广大党员干部应积极响应号召,踊跃参与“体重管理年”系列活动,利用工作间隙、业余时间开展适合自己的健身活动,在运动中增强体质、释放压力、享受快乐,以健康的体魄和饱满的精神状态投入到工作与生活中。

发挥带头作用,争做全民健身推动者。健康是责任,健身是任务。无论是对于个人、家庭还是对于国家、民族,奔跑追梦之路,都需要以健康为前提。广大党员干部应充分发挥示范引领作用,带头参与健身活动,通过手机应用记录

运动数据、设定目标并与朋友分享进展,以社交化的运动方式增加锻炼乐趣,带动身边亲朋好友加入健身行列,让全民健身成为全社会共识和行动。

倡导文明健身,争做良好风尚传播者。文明健身是一种生活态度,更是一种健康的生活方式。在参与健身活动过程中,广大党员干部应自觉遵守公共秩序,保持良好的行为举止,爱护健身设施,尊重他人,相互帮助,充分展现文明友善、积极向上的精神风貌,主动宣传科学健身知识和健身活动的益处,带动更多人了解健身、热爱健身,共同传播健康生活方式,弘扬文明新风。

运动改变生活,健康创造未来。让我们一起行动起来,在运动中收获健康,在健康中享受快乐,在快乐中体验生活,用强健体魄书写精彩人生。

人约黄昏后

□赵琼

十月怀胎,我顺利分娩一个可爱的小女婴。婆婆早逝,公公在外地打工,母亲心疼我的不易,便匆匆从老家赶来照顾。

母亲真是一个好帮手,炖得一手好汤,每天不是乌鸡汤就是老鸭汤,给我进补、催奶,又把家里料理得井井有条。母亲抱婴儿更是手法娴熟,我女儿一哭,只要母亲轻哼儿歌晃荡着,她会停止哭泣慢慢进入梦乡。母亲还教我如何听懂婴儿的语言,用最舒服的姿势去抚摸她。母亲忙完婴儿又忙我,忙完我又忙家里,十分辛苦。

只是,我发现,每当太阳落山晚霞满天时,母亲就会打开窗,落寞地看着右边的方向,仿佛那边有什么吸引她的东西一样。当我问起,母亲就摆着手,慌忙地解释:“隔壁邻居家在腌咸菜,妈闻着像老家的味。”我知道,母亲是想家了,想隔壁的吴婶和张姨了。

在老家,母亲就是个闲不住的人。她把家里打扫得干干净净,院子里也开辟了一块小菜地种蔬菜,空地上还扎了一个木秋千供我玩乐。不下雨的日子,我便和母亲在院子里吃饭,听风赏月,日子快乐无比。后来,父亲在外跑长途很少回家,我又开始读高中,困在书海里浮沉,母亲也不敢打扰我,晚饭后收拾好碗筷,便坐在门口的小椅子上,寂寞地看着门外的天空。

也不知是哪一日起,母亲开始腌咸菜,她腌的咸菜十分入味,能让人连吃两大碗饭。黄昏时分,我吃完晚饭又投入到学习中,母亲则开始用小塑料袋把咸菜分装,等装完五六个塑料袋,她高兴地拎着袋子出门去了,回来的时候还哼着歌。从母亲的嘴里,我知道她交到了新朋友。隔壁的吴婶孩子在外地念大学,常年只有一个人在家,平时做手工打发时间,十分孤寂。母亲便趁着黄昏时到吴婶家串门,两人唠唠家常,讲讲生活中的趣事,互相纾解烦恼,母亲也显得快乐多了。有时,两人还站在墙下借醋借盐,亲密得如同家人一般。天凉时,吴婶还给我织了件毛衣呢。

还有村口的张姨,也是母亲“黄昏小分队”中的一员。平时张姨要帮儿子家带小孙子,只有晚饭后才是属于她自己的时间。张姨年纪略大些,生活经验也丰富,她把自己独门炖汤秘诀教给母亲。母亲也投桃报李,把腌咸菜的方法毫无保留地传给张姨。不过,只是每日黄昏时的小聚,却让三个不同年纪、不同环境的人彼此敞开心扉,让原本平淡的日子甜了起来。对她们来说,那是一天中唯一可以释放自己、做回自己的时间。那一刻,她们不是谁的母亲、谁的妻子,她们,只是她们自己。

想到这,我不禁有些热泪盈眶。母亲已经为我付出了她的前半生,该是我回报她的时候了。

月子结束,我赶在黄昏前把母亲送回老家。吴婶和张姨正在村口等着母亲,等待着开启她们的黄昏之约。母亲的眼睛亮晶晶的,我的心也暖暖的。



立秋 咩咩 作

军号嘹亮

□魏益君

我居住的小区附近,是消防部队的营房。每天清晨,嘹亮的军号声便从营房里传出。每每听到这熟悉的旋律,我的思绪便不由自主地飘向远方,回到那段身着军装的青葱岁月,回到那些与军号声相伴的日日夜夜。

那是1987年的冬天,凛冽的北风裹挟着雪花,呼啸着掠过新兵训练场。我们这些刚入伍的新兵,在教导队开始了为期3个月的集训生活。每天天不亮,起床号就会刺破黎明的寂静,将我们从温暖的被窝里拽出来。那时的军号声对我来说,简直是一种折磨。刺骨的寒风钻进单薄的军装,困倦的眼皮还在不住地打架,那号声却毫不留情地宣告着新一天训练的开始。

更让人神经紧张的是半夜里的紧急集合号。常常在睡意正浓时,急促的号声突然炸响,我们必须在规定时间内穿戴整齐、打好背包、全副武装地冲到操场上。多少次,我在黑暗中手忙脚乱地系着武装带,耳边是此起彼伏的碰撞声和班长的催促声。那时的军号声,时刻提醒着我们军纪如铁。

下连队后,虽然所在的营房隐没在群山环抱之中,但军号声依然如影随形。清晨的出操号,白天的训练号,傍晚的熄灯号,它们像严厉的教官,指挥着我们生活的每一个节奏。日复一日,我对军号声产生了一种近乎过敏的反应,只要一听到号音,身体就会条件反射般地绷紧。

然而,一次意外的经历彻底改变了我对军号的感觉,让它从令人紧张的噪音,变成温暖人心的旋律。

那是一个夏夜,我负责在哨所站岗。山里的夜晚格外静谧,只有虫鸣和偶尔的风声作伴。熄灯号吹过不久,整个营区渐渐陷入沉睡。我正警惕地巡视四周,忽然发现远处的林间小道上,隐约有个人影在晃动。月光下,那身影显得飘忽不定,时隐时现。

“口令!”我立即端起枪,大声喝问。对方没有回应,反而加快了脚步。我的心一下子提到了嗓子眼,手指不自觉地扣紧扳机。虽然枪里没有实弹,但我还是果断地拉响了枪栓,金属碰撞的清亮声响在寂静的夜里格外刺耳。

“别开枪,我迷路了!”一个带着哭腔的女声传来。借着月光,我看见一个二十出头的姑娘,脸色苍白,头发凌乱,衣服也被树枝刮破了。她颤抖着告诉我,她是附近村子的,走亲戚回来时在山里迷路了。漆黑的树林让她越走越害怕,就在绝望之际,听到了部队的熄灯号声。

“我一听到号声,就知道有救了。”姑娘说着,眼泪止不住地往下掉,“小时候就听老人说,听见军号声就能找到解放军,解放军会帮助老百姓。”

我的心头涌起一股暖流。原来,在老百姓心中,军号声不仅是一种军事信号,更是一种希望的象征,是危难时可以依靠的灯塔。我向连长汇报了情况,连长当即命令我带领全班战士护送姑娘回家。

那晚,我们打着手电,沿着崎岖的山路走了七八里。姑娘走在中间,我们几个战士前后护卫着。当我们终于抵达村口时,远远就听见嘈杂的人声。原来姑娘的家人发现她迟迟未归,已经召集了全村人准备上山寻找。看到我们护送着姑娘平安归来,她的父母激动得说不出话来,只是一个劲地拉着我们的手摇晃。她的母亲抹着眼泪说:“多亏了解放军,要不我闺女今晚可怎么办啊!”

第二天,姑娘一家敲锣打鼓地给部队送来一面锦旗,上面绣着“军号引路,鱼水情深”八个大字。团里特别为此召开表彰会,我还意外地获得了一次嘉奖。但比嘉奖更让我珍视的,是老百姓对军号声的那份特殊感情。

从那以后,每当我听到军号声,心中总会涌起一种难以言喻的情感与向往。这向往永远铭刻在我的心中,如同那嘹亮的号声,永远回荡在我的生命里。



暑期,大朋友小朋友齐聚双福村,划起彩色桨板,解锁亲水新玩法。 邹北轩 摄

晒谷

□卢兆盛

正是“双抢”大忙时节,我回了一趟老家。

大弟家头天打下稻谷,都已全部晒晒在屋前晒谷坪上。满坪金黄的谷粒,像一张宽阔的金色地毯,在炎炎烈日下,闪烁着耀眼的光芒。

水稻收割脱粒后的一项重要农活,便是晒晒谷。不过,这在农事中算是比较轻松的活儿了。因而,以前生产队出集体工时,总是将这活安排给那些老弱病残的社员。一般一天两人值守,负责晒晒谷的人,有一个名号,叫“晒谷员”。

晒谷员的主要任务就两项:翻晒和看守稻谷。

翻晒稻谷的活计很简单,没有多少技术含量。早上,社员们将头天打下的稻谷从谷仓里挑到村前的晒谷坪上,用长柄木拖板将一堆堆谷子摊开、铺平,剩下的事情就是翻晒和看守,留给晒谷员干了;到了晚上,晒谷员再将平摊的稻谷收拢,堆成几大堆,分别盖上薄膜,再用石块压实,以防晚间突然下雨淋湿晒谷。通常,新打下的稻谷,至少要连续晒两三天,才可以完全晒干。因此,它们只能在晒谷坪上过夜了。而晚上轮值守守晒谷的活儿,就交给那些身强力壮的男子。

尽管翻晒稻谷看起来简单,但做起来还是有一定的讲究。稻谷铺开之后,隔半个时辰,便要用木耙将谷粒翻一遍,确保每一粒稻谷都能尽快晒干。木耙就像一把巨型木梳,在

平摊着的稻谷上,“梳”出一行行长长的谷垄。整个晒谷坪看上去,就像一幅金色泼洒的油画,漂亮极了。

而看守稻谷呢,则更轻松了。倒不是防备有人偷窃,而是防止鸡鸭、鸟儿偷食。最难防备的是贪吃的鸡和麻雀。常常是刚刚赶走一群,没多久,又来一群偷袭。最烦的是麻雀,胆大而又狡猾,防不胜防。

晒晒谷,最怕的就是突然天降大雨。而酷暑时节,阵雨常常不请自来,而且总是来得特别快,让人猝不及防。

20世纪70年代,农村还没有电视、网络,自然也没有天气预报。天气会不会出现变化,全靠经验分析判断。尽管大多有关气象的农谚都很管用,但还是有失灵的时候。尤其是“双抢”那段时日,有时人们正吃着午饭,突然,一场太阳雨哗啦啦晒下来;有时本是太阳高照的,瞬间乌云密布,不一会儿,雨点便落下来了……

一旦稻谷被雨水淋湿,会带来很多麻烦。湿透的稻谷如若得不到及时翻晒,就会发霉,损失就大了。为此,在雨来之前,队里会赶紧增派一些劳力,帮助晒谷员抢救晒谷。人与雨,拼的是速度。常常稻谷收拢好了,人也被淋得浑身湿透。

晒晒谷,有苦,也有乐,乐比苦多。因为,晒的是粮食,晒的是丰收,晒的是幸福……

短剧

不买的理由

□李秀芹

同事王姐退休后和老伴开了家全羊馆,试营业期间,请同事们去品尝过,说实话,味道真是不敢恭维。

前段时间,王姐全羊馆的附近又开了一家“老刘家全羊馆”,吃过的都说好,价格也实惠。昨天下班回家,我见王姐没在店门口卖羊肉,便从老刘家买了1公斤羊肉。买完刚想骑车离开,猛然发现王姐迎面走来。我只好硬着头皮走到她跟前,解释:“孩子想吃羊肉,不好意思去你那里买,怕你少收钱。”

王姐脸一沉,说:“我就奇了怪了,咱们那些同事都怕我买羊肉我会少收钱。这样吧,让我家那口子给你称上1公斤羊肉,你看我少收一分钱不?”

小聪明

□马星雨

我和闺蜜欣欣最近迷上晨练,每天去公园绕着人工湖晃悠,走半圈跑半圈,边聊边动,一小时下来轻松得很。

上周,她单位新来个王经理,新官上任特苛刻,欣儿私下没少吐槽。巧的是,这经理爱跑步。昨天撞见他,我俩快速超越他,没半圈我就顶不住了,跟欣欣使个眼色,我们溜进湖边小径躲了半个多小时。见王经理跑完压腿,我俩赶紧出来,又绕湖跑了一圈,路过他身边时,我还特意对他说,我俩在他来之前,已经跑一小时了。

正得意这招让欣儿“碾压”了领导,晚上就收到她消息:“不去晨练了。”问起缘由,她苦笑道:“王经理今天当着全公司的人推荐我参加长跑比赛,夸我跑步厉害。我只好说晨跑拉伤韧带,得歇3个月。”

另有原因

□马海霞

整理书柜,翻出一张10年前的银行存折,上面还有几百元,被我夹在书里,这么多年都忘了。

于是,我去银行取存折上的钱,在窗口办业务时,一个大爷刚取了号,紧挨着我后站着。我告诉大爷,他前面还有好几个人排队,不要站这里等,到椅子上坐着,等叫号就行。

大爷没搭理我,还把手里的存折往窗口里面递。我又跟他说了一遍,他还是没搭理我。旁边一个大姐误会了我的意思,高声对大爷说,别离人家这么近,人家要输密码。大爷生气地说,我一个月退休金六千元,就她那几个钱,我根本看不到眼里,还怕我看到密码?

这话太伤人了。我刚想回过几句,发现他那么大年龄了,便忍着没说。这时,银行保安过来了,他让大爷坐着等。大爷大声说道:“我耳聋,坐远了叫号听不到。”原来如此。

湄洲日报 身边的榜样 道德的力量

张涵 张辉 刘元飞
曾云英
林庆元
林玉镇
潘秀钦
李海东
郭丽蓉 施建忠
黄艳艳
黄镇宇