

先好好活着 再努力生活

□李东晓(湖南浏阳)

单位组织体检过后,篮球场上打球和健身的人多了起来,其中就有以前从来不摸球的同事。印象中,去年依稀也是这番场景。

这几年,随着生活水平的提高,人们的健康和安全意识越来越强,只是,回到现实中,嘴上说的人多,真正践行的人少。

近日,演员高以翔在录制节目时,突然晕厥,心源性猝死,这个年轻帅气未来还有无限可能的演员,生命永远定格在了35岁。有一点可以肯定的是,他当时所付出的精力和体力已经透支,远远突破了自己的生理极限。

近些年来,外界对演艺圈总有一个批评,很多年轻演员不够敬业。然而,高以翔去世后,专业人士和非专业人士却都达成一个共识——把命拼没了,就什么都没了。我们一直提倡拼搏精神,这是人类进步和社会发展的源动力,但这不等于拼命,这不是对职业的不尊重,而是对生命的敬畏。因为所有工作的进行都有一个共同的前提,那就是安全,其中就包括人身安全。

我们常说,人生就像一串数字,健康是1,金钱、地位、事业、爱情、家庭……是后面的0。如果没有了前面这个1,后面有再多0也都没有意义。是的,我们要善待自己的身体,毕竟你还要靠它活下去!

如果还年轻,恐怕人们很少去关注自己的身体是否健康。就好像癌症、高血压、糖尿病等,好像非常遥远的事情,与自己八竿子打不着,殊不知,不知道哪一天这些就找到了自己——李开复被确诊为第四期淋巴瘤时52岁;姚贝娜查出胰腺癌时34岁;复旦大学青年教师于娟诊断出乳腺癌时34岁,她写下病中日记,发出的“买车买房买不来健康”的感叹,发人深省。而在此前,他们的身体看上去都与正常人没有两样。必须知道,这个世界上没有一样东西,值得人们贩卖自己的健康去交换。然而,在如今这样一个高速发展的时代,总有人在有意无意地透支自己的健康和明天,我们好像永远都放不下手里的手机,永远有做不完的事……我们总是抱着一种侥幸的心理,用一种自我暗示的力量提醒自己“再挺一挺就好了”。病痛和死亡离我们是那么远,但有时真的会不期而至。

身体就像一台精密的仪器,它24小时陪伴着你,时刻都在运转着,每个人都是自己健康的第一责任人。善待自己的身体,是对自己生命的负责和敬畏。

愿我们每一个人都能用力去感受这世间的美好,先好好活着,再努力生活……



红叶似彩霞 郑家裕 摄



975.群臣相泣

南唐被北宋灭国后,前皇帝李煜和翰林学士徐铉都迁居北宋首都开封。徐铉获封散骑常侍(虚职),有一天,宋太宗问徐铉:“近日曾见李煜否?”徐铉回答:“臣安敢私见。”皇上说:“卿第诣之,但言朕令卿往见(去见他一面吧,就说我让去的)。”徐铉遂前往拜访老领导。到了李煜家门口,门卫老刘拦住徐铉说:“有旨不得与外人接(外人不得擅自入内)。”徐铉云:“奉旨来见。”老刘进院通报,一会儿,李煜身着纱帽道服而出,徐铉刚要施礼,李煜走下台阶拉着徐铉的手说:“今日岂有此礼。”君臣相见,李煜痛哭不止。两人沉默了好长时间,李煜说:“悔杀了潘佑、李平(南唐忠臣)。”徐铉告别李煜,宋太宗问李煜说了什么话,徐铉不敢隐瞒。不久,李煜即被毒杀。

976.骊山凶险

公元824年正月,16岁的唐敬宗李湛即位。少年皇帝贪玩,整天在宫中打马球,在宫外捉狐狸。“视朝月不再三,大臣罕得进见(每月上朝不超过三次)”。宝历元年(公元825年)十一月,唐敬宗准备去骊山(位于现陕西省西安市临潼区)游玩,大臣纷纷劝阻。监察部官员张权舆在紫宸殿下叩头谏曰:“古时周幽王游骊山,为人所杀;秦始皇葬在骊山,秦朝灭亡;唐玄宗在骊山建行宫,酿成‘安史之乱’;你爹(唐穆宗)游骊山,英年早逝。这骊山邪气,你不敢去啊!”唐敬宗不为所动说:“骊山这么邪门?我非见识一下不可。”皇上去骊山游玩归来,对左右说:“叩头劝谏的人净胡说八道,我啥事也没有啊!”

977.一地鸡毛

吕蒙正(公元944年—1011年)是宋初宰相,任职宋太宗、宋真宗两朝。吕宰相有个饮食习惯比较另类,喜食鸡舌汤,而且每天必食。一天傍晚,吕蒙正饭后在自家后花园散步,遥见墙角堆得跟小山似的,问家仆:“这假山是谁弄的?”家仆对曰:“此后厨所杀鸡毛堆集而成。”吕宰相惊讶地说:“胡说。我一年才吃了几只鸡?”家仆说:“鸡一舌耳。宰相炖一碗汤需用多少鸡舌?宰相食鸡舌汤已经多少年了?”吕蒙正默然省悟,从此不再食用鸡舌汤。

(老白)

高铁通到家门口

□刘艳培(河南宝丰)

这几前,“郑渝高铁郑襄段开通”的消息刷爆朋友圈,在激动与惊喜中,我的家乡终于步入了期盼已久的高铁时代。

远在武汉、成都、重庆的同学、亲朋好友,纷纷在微信里兴奋地说:“这下回老家方便了,再也不用坐绿皮火车了,再也不用长时间坐车头晕恶心的……”这边我正给远方的他们回复着一条条微信,那边就有同城好友约我出去旅游:“去重庆吃火锅吧,要不就去武汉逛逛吧?”……连七十多岁的母亲也在旁边嚷嚷:“这辈子我都没坐过火车,高铁这回通到了家门口,我一定得回去坐坐这高端大气的高铁……”

母亲一辈子没出过远门,更没去过大城市,为了圆母亲的梦想,寒风凛冽中,我和母亲从家门口乘坐公交车,越过两条长长的街道,穿过层层人群,赶到了平顶山西站。冷风中,母亲站在宽敞明亮的出站通道处,双手颤抖

着,一遍又一遍地用粗糙的双手抚摸着凤鸟纹石材浮雕、铝板灯槽,眼睛里充满了泪水,她激动地说:“好!真是好啊!没想到我这辈子还能见到这么气派的高铁站……”

候车厅内温暖如春,虽人头攒动,可咨询、售票、进出站、换乘、验票、参观等井然有序。我拉着母亲的手,搀扶着她,缓缓地走向车站安检处,在一排检票闸机前,我和母亲掏出身份证在检测区域一按,“咔嚓”一声,闸机打开,检票很快通过,我们顺利进入了站台通道,这时我不禁扭头朝检测区嘿嘿一笑,感叹道:“真好啊,再也不用排长队啦!”

我和母亲终于坐上了崭新豪华的高速列车。列车急驰,两侧树木飞快掠过。旁边有人说,这是四季常绿、三季见花、一路有景的高颜值高铁线。也有人道:“真是一条花草树木错落有致、绿植乔灌相映成趣的绿色生态风景线。我和母亲坐在二等座上,舒适宽敞;母亲看看窗外看看车内,眼前的电源插座、小桌板等更让她心生好奇。

我和母亲面对面坐着,说着笑着谈论着我乘坐绿皮火车的往事,“那年去郑州上大学报到,为了避开高峰期,我和父亲早上三点半就起来,足足坐了四五个小时的车程,辗转换车,到了中午12点才赶到学校……”“是啊,现在好了,高铁一通,五十分钟就到郑州了……”“一张身份证那可是通关卡啊!还不用换纸质车票……”

母亲正聊得高兴,列车就到站了,她依依不舍地站起来,一步三回头,看了又看车内,回味无穷地说:“唉,我还没坐够呢!这高铁坐着真舒服,看着窗外就像看电视一样,真好啊!”

家乡的高铁,通了!高铁,给父老乡亲带来了巨大福音!高铁,成为家乡未来的一张明信片,也为家乡快速腾飞插上了翅膀。

抹不掉的青春记忆

□武洪民(河南周口)

暴雨之后,一道彩虹悬挂空中。

不知是谁喊了声,大家都从书堆里抬起头来,伸个懒腰,三五成群向操场走去。

我被人流推动着,满脑子都是一道未解的数学题,早成了糨糊。

“咯咯咯……”一阵银铃般的笑声忽然传来,穿透我的耳膜,混沌的大脑顷刻清醒。顺着笑声望去,操场北头一坑洼处,四五个窈窕淑女正在嬉戏。一位身材高挑的女孩特别吸人眼球,她穿着红色飘逸的纱衣,跳来跳去,后脑勺上的发尾上下左右晃动,阳光靓丽。

就在我发愣的瞬间,她们向我走来。那个高挑的女孩,一路笑盈盈的,像是一朵带露绽开的桃花,步履轻盈,仪态大方。黑葡萄似的眼睛顾盼生辉,笑靥处两个深深的酒窝,腼腆文静的嗓音有着青春期的羞涩。在彩虹的映照下,那是我看到的最美的画面。

我开始留意她,断断续续地搜集她的信息。得知她是隔壁班的学生,父亲是县财政局局长,哥

哥是本乡的通讯员。我想到自己是一个农村的孩子,父母务农,自卑的心理占据上风,对她不敢再有非分之想,把这青春躁动的心思压在心底。

那天中午,我和往常一样,最后走进食堂。不了解情况的,说我学习刻苦,废寝忘食,其实每周父母给我的生活费有限,好的饭菜不敢奢望,就晚来半个多小时,买点便宜的剩菜。当我折回的路上,与她相遇,我惊愕地愣在那里,真想找个地缝钻进去。她丝毫没有注意到我的窘态,站在那里朱唇微抿,淡淡一笑说:“我认识你,你很优秀,老师经常在课堂上表扬你。”停了停,又说:“学习很费心神,又正在长身体,不要太苦了,这是我的心意,不要推辞。”说罢,把一沓钞票塞进我的衣兜,对我妩媚一笑离去。那晃动的马尾,像火把,燃烧了我压抑许久的相思,让我瞬间热泪盈眶。

谁也未料到,流言蜚语一夜间席卷而来。她对我生活上的慷慨解囊成了校园茶余饭后

的笑谈,更有一些好事之徒眉飞色舞,有板有眼地造谣着我们的“风流韵事”。我唯恐风波掀起,让父母在村民面前丢脸,就一直躲躲闪闪,不予争辩,像蜗牛一样,把受伤的心缩进厚厚的壳中。

语文课上,老师和同学们们在和谐地进行教学互动,突然教室的门被一脚踹开,吓得女生们抱头尖叫。一个不足20岁的男孩闯进教室,跨过讲台,直奔我的座位,一个大巴掌重重地扇在我脸上,接着抓着我的衣领把我拽出教室,在走廊里拳打脚踢……

等我醒来,已是第二天的上午。我躺在家里的床上,父母流着泪唉声叹气,骂我没出息,不好好读书谈什么对象,也不照照镜子看看自己。我浑身是嘴,也难以说清这突如其来的灾难。后来,父亲把我转到二十多里外的一个学校就读,我终日郁郁寡欢、意志消沉。

一份青涩的相思,一份难咽的苦酒,一片驱散不掉的乌云,成了我心中挥之不去的痛……