

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”新年在即，我们都在回顾昨天，展望未来；也在细数成果，计划明天。幸福都是奋斗出来的。我们不仅要物质之实，更应该要精神之实。那么，精神之实是什么呢？

我个人认为：精神之实，一是精神的实质，贵在落实，贵在真实；二是精神的果实，贵在传承，贵在坚守；三是精神的延展，贵在开拓，贵在精进。这正如十九大精神所在，它是红船精神，是创新精神，是发展精神，更是进取精神。其实质在于初心的坚守，初心的传承，初心的延展，以及初心的绽放！一个政党之所以永葆青春，就在于常拭常新，常新常拭，继而在前进的路上才能够百折不挠，敢为人先，忠诚为民。

近年来，从“党的群众路线”，到“三严三实”，再到“两学一做”这一系列的党员教育活动，充分展现了作为共产党员，无论在何时何地，都要始终怀着不忘初心的使命，将全心全意为人民服务的宗旨，时时刻刻与俱进。

说到这里，我想起了刚结束不久的党员知识会考的一个问答题。问题是这样问的：作为一名共产党员，你如何看待部分单位的党建工作和业务工作中存在“两张皮”的现象？我觉得这个问题问的非常好，它是对每个共产党员党性修养及业务水平能力的一种探测；也是对部分共产党员麻痹思想的一种提醒；更是对所有共产党员内心深处一种直面现实的拷问。我同样也对自己进行了扪心问诊。我在党性修养上做的到位吗？我在业务工作上做的优秀吗？我在同事们的身边起到了表率作用吗？就在那一刻，我



文 / 翟永纪

的心猛地颤了一下。面红耳赤，羞愧难当。顿时，我想起了刚刚入党时的宣誓。共产党员的初心，是要全心全意为人民服务的呀！当时，我立刻在答卷上写下了：针对这种现象的存在，无论是在党建工作上，还是在业务工作上都要从“实”字做起。“实”是人品的一种态度，是方方面面的基石所在。如果我们在党建工作中不实，在业务工作中弄虚，在生活作风上作假，那么，当我们面对党和国家时候，当我们面对亲人同事的时候，就失去了最基本的信任。长此以往，漏洞百出，也必将让前辈们辛辛苦苦创造的成果毁于一旦！所以，做人贵在实，做事贵在实，党建贵在实，业务贵在实；民心贵在实，业绩贵在实。作为共产党员，乃至人民大众，无论我们从事哪一种行业，只要我们立足现实，求真务实，就不怕万难险阻。步步前行，日日不止，定自有硕果累累！

十九大以来，我们国家已经进入了新时代，个人更应从精神上高度认知，新时代是创造出来的，是千千万万的中国人共同奋斗的结果。而我只是一名普通的护士，应怎样来刷新自己呢？这时，我想到了提灯女神——南丁格尔，她是我们护理专业的创始人，她的温暖善良永垂苍生；我想到了感动中国人物——胡佩兰，她是我们医者仁心的楷模，她的厚德大爱恩泽后人。他们离我们远吗？不，看似遥不可及，其实就在身边。那些日常工作

作中比我优秀同事们就是标兵，就是楷模。因为我们信仰同一种精神，我们共担同一种使命。比前辈们更幸运的是，我们赶上了新时代。

如今，在这个千帆竞发、人才辈出的大环境中，物竞天择，适者生存。从工作态度，到工作能力，再到创新意识，新时代要求我们每个在路上的人必须兢兢业业，脚踏实地，敢于创新，能够担当。每天更早起，在岗位更认真，学习更深入，能力更提升。

社会生活方方面面，包罗万象，三百六十行，行行离不了。我从事预防接种工作，面对的对象大多是幼儿和老人，这就需要多于常人的爱心和耐心来做好本职。它是守护生命健康的第一道屏障，没有全民的健康，就没有全面的小康。所以，确保高水平接种率是我们的职责所在。每逢接种日，门诊上都排着长长的队伍。接种室里的哭声更是此起彼伏，针对每一个前来接种的儿童，我们都认真的进行“三查七对”，还要以最轻柔、迅速的接种方式为孩子接种。时间久了，很多家长和孩子们都慢慢熟悉了我，也乐意让我给他们打针。我从事这项工作已有十年了，这十年如一日的辛勤，让我更加热爱这个岗位。在这里，我找到了自己的坐标，也感受到了因工作而带来的喜悦。春去秋来，我总是忙碌在计免工作的第一线；

寒暑易节，我总是奔走在精益求精的业务学习上。但，我看到孩子们免受疾病的侵袭，健康蓬勃的生长，我由衷的感到幸福。我存在，我奉献；我成长，我快乐！

人说：大巧不工。我想这也是精神之实的真切体现，作为一名白衣天使，作为一名共产党员，我愿意一步一个脚印的沿着自己的初心走下去。“战战兢兢，即生时不忘地；坦坦荡荡，虽逆境亦畅天怀。”我想，这便是共产党员红船精神的底线。坚守底线，方能留住初心；留住初心，方能逐得精彩！

我们要生存，要发展，仅仅依靠肉体的力量是远远不够的，还必须依靠取之不尽、用之不竭精神之实。一定要把精神之实落在细微之处，点滴之处，在工作中求实，生活中求实，作风上求实。以实的标准衡量一切，如此，精神之实不仅可以拯救灵魂，而且能够唤起潜力。沧海横流方显英雄气，物竞天择自有人才出。

万丈高楼平地起，一砖一瓦来垒积。万山磅礴看主峰，千秋伟业聚英才。“新时代，新征程”的号角已经吹响，我们已经行在路上。因此，我们必须怀藏恒久如新的精神之实，才能步履铿锵。纵跋涉万程无妨，亦必将迈进辉煌。我们每个共产党员，无论在哪个行业，哪个岗位，都竭诚贡献自己全部的力量，为自己，为家人，为社会，为国家，注入鲜活的正能量。人人甘于奉献，善于学习，求真务实，能够担当。如此，我们才能为实现中华民族伟大复兴的中国梦，而不计成败的忘我追求，继而，坚定不移的行走在中国特色社会主义道路上，上下求索，孜孜不倦，令华夏昌盛泰安！

《上街时讯》为我搭平台

文 / 李林

2012年春我由荥阳市乔迁上街区江南小镇。当我来时《荥阳老年大学》校报总编辑靳树森同志告诉我，你喜欢写文章，到上街可往《上街时讯》投稿。报社同志鼓励我、支持我，给我指出方向。

六年来，我深深地体会到《时讯》是一面旗帜，使我认识到它是上街的一个窗口，目睹了上街日新月异的发展变化。我看到和分享了改革开放的成果。《时讯》是新时代的新声，让我领悟到了党的方针政策，明白了新形势的工作要点。新时代，上街的新气象，新成就、新作为，感动着我，上街的经济的发展，上街城区地扩大，上街人的精神、好人好事，促使我去学习他们、歌颂他们。祖国的强大，军事力量的强大，高科技、尖端武器的制造都感动着我，促使我用笔抒写出来。

我爱《时讯》，因为在副刊上为我搭下了写作平台。在这个平台上，我可以读优秀作家的优美散文，吟诵诗篇。欣赏精美的彩色照片，仿学龙凤舞的书法艺术，在这个平台上我看到了五彩缤纷的上街，享受到了丰盛的文化美餐！

优秀作者赵西岳、徐学平、谢昌如、李广明……的精美散文和诗词。丰富的内容，生动形象、优美的词语，严谨的构思和写作技巧都是我学习的典范。

我的写作水平不高，我愿用我的拙笔把它写出来，为《时讯》添光彩。六年来我往《时讯》投稿百余次，被《时讯》采用57篇次，其中散文21篇，诗歌36次，共76首。使我难以忘记的是，报社同志接待指导我写哪方面的内容。你们老年人经历多，可以写一些回忆性的文章。于是有了方向，写下了《怀念我家乡的那棵槐树》、《我所经历的“五一”劳动节》、《少年时期的年味》……

在《时讯》副刊这个平台上，我可以写文章、读诗赋，忆往昔峥嵘岁月，颂今日繁荣昌盛、和谐幸福美满，开阔了我的心胸，扩大了视野，鼓舞我在耄耋之年发挥余热、勇往直前，继续为《上街时讯》添砖加瓦。

笔底涓流诉真情

——写给丈夫的廉政家书

丽娟

亲爱的老公：

十年间你也从一名普通干部走上了领导岗位。能有今天，是组织和领导对你“克己奉公，遵规守纪，清白做人”的认可，也是对你“任劳任怨，勤勤恳恳，踏实干事”的肯定。自党的十八大以来提出加强廉政建设以来，通过学校组织的各项学习，进一步加深了我对反腐倡廉的认识。因此，我想在你廉洁从政的路上，再叮嘱你一句“面对诱惑，多想家人，坚守底线，不忘初心”。

愿你坚守廉政底线，心中紧记孩子需要你呵护成长。在招商引资工作中不可避免的要与企业多接触，交朋友。许多领导干部就是与企业过分亲密，最终被企业家拉下水，失去底线，身败名裂。希望你以此为戒，与企业交往时，把握好尺度，抵制住诱惑，坚守住底线。想想你和儿子一起读书的时光，想想你陪儿子一起快乐的玩耍，想想你们一起时儿子大声的欢笑，想想儿子多么希望你陪伴他成长。

愿你坚守廉政底线，心中紧记妻子需要你陪伴身旁。作为妻子我不求你大富大贵、腰缠万贯。我不求你高官厚禄，显赫人前。只希望能像歌中唱的一样，与你牵手一生，慢慢白头。“执子之手与子偕老”，这是结婚时你对我的承诺，为了承诺希望你闲暇时，经常运动，加强锻炼，始终保持一个健康的好身体。工作中廉洁自律，管好自己，始终做到公权不谋私利、公职不徇私情，守好做人底线。

愿你坚守廉政底线，心中紧记父母需要你照顾赡养。你常对我说“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，爸妈已年近古稀，身体也不是很好，常回家看看，陪他们吃顿饭，跟他们说说话，这就是他们最简单的期望。希望你不要辜负爸妈的期望，面对诱惑时，保持头脑清醒，坚守廉政底线，不贪不占，洁身自爱，让自己能尽孝心，让爸妈有所依靠。

人言“妻贤夫祸少，子孝父心宽”。作为你的家属，我也要做好一名贤内助，坚定的支持你干好工作，不拖后腿，决不让腐败从我这里产生。最后再说一句心里话：老老实实做人，干干净净做事，清清白白做官。

妻：丽娟

2018年1月23日



临年暖融腊八粥

文 / 杨金科



“提到腊八粥，谁不口上就立时生一种甜甜的腻腻的感觉呢。把小米，饭豆，枣，白糖，花生仁儿合并拢来糊糊涂涂煮成一锅，让它在锅中叹气似的沸腾着，单看它那热气腾腾，就够咽三口以上的唾沫了，何况是，大碗大碗地装着，大匙大匙朝嘴里塞灌呢！”

读沈从文的文字，感觉心灵就像穿越千年浮华与沧桑，直抵弥漫泥土清香的亲情家园。先生笔下的腊八粥，温馨中蘸着一丝腻腻的甜，总是让人浮想联翩。

腊八节又称腊日祭、腊八祭、王侯腊或佛成道日，原来古代欢庆丰收、感谢祖先和神灵的祭祀仪式，后演化成纪念佛祖释迦牟尼成道的宗教节日。夏代称腊日为“嘉平”，商代为“清祀”，周代为“大腊”，因在十二月举行，故称该月为腊月，称腊祭这一天为腊日。先秦的腊日在冬至后的第三个戌日，南北朝开始才固定在腊月初八。南朝梁代的宗懔在《荆楚岁时记》中记载：“十二月八日为腊日。”《说文解字》称“腊，冬至后三戌，腊祭百神”，腊八节，民间大都流行喝腊八粥。

北京的腊八粥最为讲究。粥料用糯米、小米、高粱米、大麦仁、薏米，粥中则有干百合、干莲子、榛子、杏仁、核桃、栗子、红枣等，红枣煮熟剥皮去核，把枣子皮再用水煮，滤出汤来倒米锅里一块熬粥，取其枣香。百合、莲子要跟粥料一齐下锅，其他粥果如红枣、栗子、榛子、核桃一类粥果，都是剥皮去核另外放着，等粥上桌，各种粥果，要多要少自己来放。比如，冰心老人在回忆自己幼年喝的腊八粥时说，她家的腊八粥是用糯米、红糖和十八种干果掺在一起煮成的，看来过去人们做腊八粥还是相当讲究。

袁枚在《随园食单》中说：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”熬粥是需要心情的，等待是一种过程。我的一位朋友告诉我：天底下，最好煮的东西是粥，最难煮的东西也是粥。熬粥要的是耐心，有的人直到老了，还心急火燎地熬不出一锅好粥。如果一个人没有熬粥所需的那份恬淡自然，那么他注定是孤独落寞的。

腊八粥和平日做粥没什么两样，米淘好水开后，将米倒进锅里，先用大火煮沸，后改文火慢熬，“宁人等粥，毋粥等人。”此真名言。若停顿，粥则味变。

“腊月风和意已春，时因数策过吾邻……今朝粥交相馈，更觉江村节物新。”豪爽的放翁，从腊八节中嗅到了春的气息，吃了腊八粥，那春，想是踩着梅花瓣儿姗姗而至。

寄情山水

三峡谣

文 / 周开学



在小三峡，当地村民家生下女儿的时候，就在门前栽一棵树。女儿到了出嫁的年龄，树也长大成材。村民就把树砍下来，给女儿做嫁妆。当地人把这种树称作——

女儿树

以女儿的名义生长，这是三峡特有的符号。

和三峡的女儿一同在三峡的土地上扎根，你的生命力格外顽强。三峡的风肆虐过，三峡的雷轰鸣过，三峡的雨敲打过，但你总是昂着头，把眼睛睁得大大的，把太阳和彩虹种植在目光的深处。

你的性情温柔而又倔强，一如三峡长大的女儿。当微风过处，你总是用婆娑的身姿去吟唱三峡的神韵；当夕阳西下，你把彩霞涂抹全身，去印证生命的色彩；村头炊烟袅袅升起时，你用多情的目光去牵引闪烁的星斗；暮归的老牛把铜铃一声声奏得如泣如诉，也会把你眼中激动的泪水的闸门打开……而在季节深处，在狂风暴雨、酷热严寒的轮番冲击中，你的根越来越盘曲、粗大，你的躯干越来越挺拔，你总是把压力和险阻踩在脚下。

炎热的夏天，你用枝叶挡住灼热的阳光，让三峡的女儿在你树荫的庇护下纳凉；而当三峡的女儿心中有了苦

言



拍摄地点：方顶湖 高福生摄

一直听人说茶与禅一样，是一种高深的文化。对此，家父一向总是不以为然。

记得父亲生前曾说过：“喝茶就是喝茶，硬是把它整得那么复杂干啥？我喝了这么多年茶，从没把它往文化上扯，不一样既解渴又过瘾吗？”父亲爱喝茶，茶是最便宜的那种粗叶茶，他喝茶的目的恐怕也和老舍笔下蹲在街道边喝大碗茶的骆驼祥子差不多——只为消渴解乏而已，但父亲一生却是乐此不疲。

父亲是识字不多的农民，尽管他喝了一辈子的茶，也未必就能品出各种茶的优劣来。相反，许多饮茶人却总想说出茶的滋味，殊不知饮茶的滋味就在饮茶的过程中。倘若在饮茶的过程中刻意地去寻味，那样反倒会把真正的滋味给放过了。好比人生在世，最好不要太多去计较成败得失，因为无论成败得失，这一切都是人生的滋味。

一个人喝茶的年头久了，便会悟出许多的人生况味：其实人生也是一杯茶。同一杯茶，在第一泡时苦涩，第二泡浓醇，第三泡香醇，第四泡清雅，第五泡寡淡，再好的茶，过了第五泡就失去味道了。这泡茶的过程时常让我想起人生，青涩的少年，浓烈的青年，回香的中年，雅致的壮年，以及愈走愈淡，逐渐淡泊无求的老年。

浮生若茶

文 / 徐学平



著名作家李国文先生说过，一杯清茶，是每个人在其生命旅程中，可以一陪到底的朋友。茶之美，就在于那份心安理得的冲淡，李先生喜欢茶叶那种不惧冲淡的精神，也喜欢茶叶那种甘于冲淡的平静。淡，是茶的真味，也是人生的真味。茶是越泡越淡的，同样，一个人经历的事多了，遍尝了生活的酸甜苦辣，于是，就会像茶一样，愈来愈淡，直至淡到无所求了。

浮生若茶，品茶之中所体味到的感受，最为贴切的就应该是茶中那种淡淡的滋味。世态红尘熙熙攘攘，荣辱利禄来来往往，惟有淡泊，才能宁静，才能对人生做出最深入、最细致、最独到、最有价值的品味。一杯清茶在手，或浅啜或慢饮，就这样悠悠地喝着，许多人生难解的结，便在时间的缓释中悄悄地解开，许多生命里的焦灼，便在这茶叶的沉浮中淡泊了下来。

茶之可贵，因为它能终身陪伴我们每个人，不论你是富贵还是贫贱，而它那一股甘于冲淡的精神，更是值得我们每个人去倾心禅悟的。值得一提的是，冲淡绝非无为，而是以一颗如茶水般纯净恬淡的平常心去看世界，以一种诗意的心情去看人生。

你是连接原始的神秘和现代文明的摇篮。坐着这个摇篮，从国家元首到普通百姓，从科学家到艺术家，游人纷纷踏进那片神秘的王国，或悠悠怀古、或追根究底、或净化心灵、或重塑自我……

你是三峡一把特有的琴。轻轻拨动琴弦，古香古色的民歌深处，流淌出古朴的民风、纯正的民谣、热烈的民舞、忠厚的民言……许多人来到这里，听到你慷慨而悠远多情的琴声，禁不住泪洒飘洒。

你是三峡的一粒珍珠。在神女溪时而温柔时而激越的乐曲中，你沉沉着、漂洗着、凝聚着，你把大山宽广的胸怀、山民憨厚的笑容、溪流坦荡的韵致融为一体，凝结成三峡闪光的格言。

你是三峡一道流动的风景。在客人抑制不住的兴奋中，你把鹦鹉峡、龙船峡、古栈道、悬棺、野猴、鸳鸯、土家歌舞等一幅幅诱人的画卷——打开，把客人的旅程送走，将客人的情思留下。

豌豆角——古老的扁舟，载着古老的山水、古老的炊烟、古老的渔歌、古老的传说、古老的情韵，驶进嘹亮的新世纪！