

以书为伴 人生之友

——从“悦读”说起

学言

“悦读”是张兴华散文集《回眸》中的一辑,收录了32篇文章。这些文章从不同侧面记录了作者爱读书、读好书、善读书的经历过程、读书经验、感悟体会,非常动人,十分深刻。在建设“书香沧州”的当下,认真读一读这些文章,对引导人们的阅读兴趣,激发阅读热情,改进阅读方法,提高阅读质量,具有重要作用。

热爱读书。有人说,有热爱才有动力,热爱胜于聪明。聪明关注的是名次,热爱关注的是过程。在兴华同志看来,读书是一种爱好,更是一种乐趣,一种源于生活、出于内心的享受。起源于父亲的教导,受良好家风的熏陶,他从小就对读书有着深厚的感情。从小学时,就利用放学后和假期在枣园看枣的时间阅读课外书籍,到现在已经有近60年的历史。无论是在家务农、在外求学、在职场从政、还是退休之后,他始终没有放松读书学习。就这样,年复一年,日复一日,逐渐养成了从阅读到“悦读”的良好习惯。

博览群书。他不但读伟人经典,特别是《习近平谈治国理政》等,而且读中国优秀历史文化经典,读中共党史、社会主义发展史、读哲学、读文化名著。他还注重运用现代手

段读书,通过“微信读书”阅读了《毛泽东传(全六集)》《毛泽东对新中国的历史贡献(修订增补本)》《跟周恩来学做人》《大智周恩来》等。仅2019年一年,就通过“微信读书”读了112本,时长达1930个小时,平均每天近6个小时。他在读有字书的同时,十分重视读无字书,在实践中学习,向周围的同志学习,向老师、朋友学习,真正把书当成静态的朋友,把朋友当成动态的书。

刻苦用功。读书同做其他事情一样,下不下功夫,成效是不一样的。兴华同志读书,既不是“读书读封皮,看报看标题”,也不是一目十行,而是全身心投入,真学深学。他在《用阅读打好生命底色》一文中,将自己的读书方法概括为“三要”:要潜心思考。把读书与思考结合起来,边读书边思考,给思考留下足够余地,把所学的内容消化吸收,转化为自己的内存知识。要勤于动笔。好脑子不如烂笔头,读写结合,多记笔记,多做摘抄,把那些经典语句、闪光思想、重要段落都记录下来。要及时总结。通过总结使知识得以梳理,认识得以升华。叩问心灵是兴华同志读书的一个重要环节,也是他提高读书效果的关键所在。叩问心灵,实质上就是联系思想实际,真正触

及灵魂。从个人的角度上说,读书既要掌握书中的内容,更要理解内容中所蕴含的思想精髓和为人处世之道,用以指导规范自己的言行。经常这样进行独立思考,叩问心灵,自找差距,及时修正,就能不断自我完善,自我提高。正如《阅读的滋味》一文所说:“走进阅读空间,咀嚼做人滋味,让读书之花在心底盛开,让生命在沉寂中学会思考,学会叩问,学会自省,让思想在阅读中得以梳理,让灵魂在独处中得以升华。”

知行合一。兴华同志读书,认真汲取文化知识中的营养和智慧,不仅是为了修身养德,完善自我,更重要的是为了践行初心使命,担当作为,为党和人民做更多贡献。他认为,读书能产生一种遇到挽手前行的贴心知己的感觉,产生一种“知己知彼,战胜自己”的共鸣,找到了做人的底色,把握了前进的方向。通过读书,提高个人的学识、境界,修炼个人的襟怀、心胸,修正个人的思想、行为,助力走好人生每一步。兴华同志从农村走出来,一步一步走到现在,是那么踏实,那么从容,至今仍在沧州市关心下一代工作委员会领导岗位上为社会作着贡献。这与他酷爱读书、与书为伴,有着直接的关系。

感恩

孟金章

2002年,我从泊头市人民检察院退休。追忆几十年的成长历程,我感慨万千。

学龄前,正值兵荒马乱之际,父亲带我们逃荒到东北,熬过了童年。新中国成立后,全家又回到了故乡。这一年,正值我入学的年龄,我高高兴兴地背上书包走进了小学,后来又考入初中、高中和师范学校。在中学阶段,因家庭贫困,我享受了每月7元的助学金。7元,在今天已不算什么,可在当时除能解决学费、书费的问题之外,还能改善生活。

学习生活使我体会到:学习是辛苦的,知识是宝贵的,文化知识是一切智慧的来源,要想成为祖国的有用之才,必须刻苦学习,只有学有所成,才能报答国家。从师范学校毕业后,我顺利地走上了工作岗位,先后从事青年工作和政法工作。我所有的成长和进步都是党给的,因此,不管做什么工作,我都尽职尽责、兢兢业业、秉公执法、一丝不苟、为党奉献、毫无怨言。

如今,我已退休多年,党还始终惦记着我们,不仅有退休金,老干部局还给我们订了多种报刊,还组织琴棋书画展览以及健康讲座,每年进行一次体检……这一切都充分体现了党的关怀。

已是古稀之年的我,怎能不发自内心地呼喊:党啊,亲爱的母亲!是您赶走了我童年的疾苦,孕育了我青年的绚丽,激励着我中年的付出,带来了我老年的快乐和幸福。这份感恩将永存心底。



记住这三点 老人出行更安全

与年轻人相比,老年人的感知和应变能力随着年龄的增长而下降,处理突发事件的反应能力有所降低,交通安全知识相对匮乏。“老”交警大刘警官来给大家讲讲老年人出行需要注意的交通安全问题,他提醒,在日常生活中,除了要关心老年人的身体健康,还要多向他们传递正确的交通安全理念,多帮助、多提醒、多伸援手。

走路:人行道保安全

有的老年人的交通安全意识比较淡薄,未养成良好的出行习惯,自以为其他车辆肯定会看到自己,给自己让行,于是随意在机动车道内行走,这是老年人交通事故高发的一个重要原因。

无论何时何地,走路时一定要行走在人行道内,在没有人行道的路段,要靠紧路边行走;横穿马路时要预留足够的通行时间,按红绿灯指示,从斑马线上横过道路,不随意横穿道路、不跨越护栏、不闯红灯;如果没有人行横道也没有道路隔离栏杆时,要做到“左看、右看、再左看”,仔细观察,确保安全后再通过;老人出行时要尽量远离又高、又长的大型车辆,千万不能闯入司机的视线盲区。

外出游玩、晨练时,要避开早晚交通高峰期,一个人尽量少到马路上活动;晚上出行时,尽量穿颜色鲜亮、醒目或带有反光条的衣服,以便引起过往司机的注意,降低出行风险。

骑行:安全头盔须戴好

不少老年人喜欢骑电动自行车买菜、接送孙辈上下学等。由于这类车辆本身的安全性能较差,再加上老年人反应较慢,自我保护能力较弱,对机动车行驶速度及其他交通因素的判断不准确,所以容易发生交通事故。

对于老年人来说,出行时最好不要驾驶电动自行车,可以选择步行,或者让子女接送,也可以乘坐公交车等交通工具出行。如确实需要骑电动自行车,请一定要戴好安全头盔,不违法载人、不闯红灯、不逆行行驶、不酒后骑车、不加装遮阳伞等。车辆还应在非机动车道上,并远离大型车辆。

乘车:排队上下不争抢

乘坐公共交通工具是一种较为安全的出行方式。对于老年朋友来说,乘坐公交车时,要排队上下车,不要争抢,以免摔倒受伤;乘坐出租车、网约车时,要在不妨碍交通的安全地点上下车。

注意不要乘坐超员客车或面包车,不坐非法营运的“黑车”。农村的居家老人外出时,不要乘坐农用车、货车、电动三轮车,不乘坐“带病车”。 宗合



清晨,在沧州市东体育场经常能看到这几位老人在练习太极功夫扇。65岁的王风云(左二)老人说:“我们老姐妹几个在这里练习太极功夫扇已经有6年了!”
韦殿禄 摄



陪丈夫小酌

谌跃琴

作为一个女人,我是不会喝酒的,但我丈夫会喝一点。他回到家,如果见饭桌上有好菜,就会拿着一只小酒杯,为自己斟上半杯小酒。丈夫喝酒,不是大口地喝,而是喝上一点点。

丈夫领了第一个月的退休金,交到我手中,对我说:“烧几个下酒菜,今晚喝点酒,你也陪我喝一点。”

我到菜市场买来鸡翅、鸡爪子、猪耳朵、牛肉,回到家忙了一下午。晚上吃饭时,我把这些好菜端到饭桌上,把他买来的酒放在桌上,拿一个酒杯,给他斟上一杯。我心里知

道,他今天特别开心——从此,他不再去上班,就在家安度晚年,做他喜欢做的事情。

丈夫从外面回来,回到厨房,又拿来一只酒杯,斟上半杯酒递到我面前。突然,老公端起酒杯对我说:“我敬你一杯酒,这杯酒我们一定要喝完。”他拿起酒杯,向我的酒杯碰了一下,然后一饮而尽。在他多次催促下,我也拿起酒杯一口喝了。

酒下到肚里,火烧火燎。我赶忙去喝水,他说:“别喝水,吃菜便是。第一次喝酒就是这样的。”于是我顺从了他的意见,夹着菜吃起来,吃了

几口菜,肚子里、嘴里才好受了一些。

丈夫又端起酒杯,对我说:“我得好好感谢你。这么多年,遇到困难的时候,有你陪伴着我一路走来。现在好了,我退休了,咱们可以同进同出,形影不离。”

丈夫很少说感谢我的话,听他这样说,我特别开心。

原来喝酒也是那么幸福的事情。生活中的苦与甜、快乐与烦恼,都在这酒里。我觉着,妻子陪着丈夫小酌,可以增进夫妻感情,是一件有意义的事情。

