

健康就好

张丽

白雪飘飞的冬天,虽然有点冷,但让人更冷、感触更深的是近期发生的几件关于健康的事。

前几日,初中班级群里突然发来一条消息,内容是求助的水滴筹。当事人是我的初中同学周某,今年43岁,因突发脑淤血住进了ICU。看着照片中全身插满管子、处在昏迷状态中的老同学,一点也和记忆里的他联系不到一起。虽然毕业后近三十年都不怎么联系,但看到这个不幸的消息,大家还是纷纷伸出援助之手,你一百、她三百、我五百的都在群里发起了红包,转起了账。一时间,整个群里下起了温暖人心的红包雨。老同学的事情让我感触颇深,切实体会到了人生无常。谁也不知道自己会在何时遇到何事、得何病,永远不知道明天和意外哪个先到来。

近来,年仅57岁的女演员周海媚因病医治无效去世的消息一时间让人无法接受。前几日还看到她发抖音,一个正能量满满、好好的人突然间就去世了,让人不禁想到人生不易,健康最重要。

近日,单位组织的一年一次的健康体检结果出来了,大家互相交流着自己的身体状况。这个是脂肪肝,那个是胃不好,这个建议去心内科复查,那个建议去呼吸内科就诊等等。有的同事特别注重身体保养,一看到体检报告就找医生看,去医院查,有的同事则根本不理睬,说人吃五谷杂粮怎么能不生病呢?面对身体健康这个话题,每个人的态度和重视程度以及对待的方式都是不一样的。

也许是人到中年的原因,大家在一起聊天时谈到的最多的话题就是健康问题。总是感叹没有什么能比健康更值得拥有,你可以没有高官厚禄,没有豪车豪宅,但一定不能没有健康。我们要在日常生活中均衡饮食,这是保持身体健康的关键之一。同时还要适量运动,增强身体的免疫力,降低患病风险。当然,充足的睡眠也是必不可少的,还要远离一些坏习惯,养成定期体检的好习惯,再加上拥有积极向上的心态,就可以很好地保持身心健康。说到底,就一句话:拥有健康就好!

作者单位 水峪煤业

一忌制度不落实,说是说来做是做。
二忌有事瞎指挥,安全抛弃乱干活。
三忌明知故犯错,危险道上选捷径。
四忌干活自顾自,我行我素不协作。
五忌安全无措施,贪图省事隐患多。
六忌干事靠经验,习惯性违章害处大。
七忌水流不到头,发生事故乱推脱。
八忌检查搞形式,隐患不除终是害。
九忌和气做好人,管理考核如虚设。
十忌大事化小事,害人害己要不得。

企业安全重管理,共同呵护你我他。
劝您撑起安全伞,唱响共建平安歌。
作者单位 员工学校

安全十忌

贺志伟

夜的初舞

王俊

伴着钢琴的轻柔,古筝俏皮地百转千回着。冬季的夜晚,幽静飘然,怜爱这月色,泼墨着这古刹,似乎一幅名贵的字画。曲折细腻的梵音,感觉红尘里的琐碎荡然无存。在这里,无比辽阔的空静和淡然,洗涤着自己烦躁的心绪。夜的婉转,落入思绪。浅斟低唱,雪花的话,携带着几分神秘,搅拌着冷冷的气流,感觉空气中都弥漫着洁白而浓郁的清冷气息,回忆腐蚀人的心房。

眼前雾霾蓝的天空下,片片迷人的雪绒花,竞相怒放,宛如一片白色的花海,在风里层层叠叠,上下起伏,万般的温柔。那一枝枝火树银花,浸润过画的局限,总

是隐约包裹着淡淡的念想,书写隐藏的暗语,细细诉说着,对浪漫的期许。

闭着眼,贪婪吮吸洁白的迷醉,顺着呼吸,贯穿整个身体。想象着自己笑着漫步在桥头水岸,走过人生最美的界限。踏着冬的脚步,随漫天风雪的呢喃之音遨游。心随音符,独自飘零,和画一起,停泊在浪漫的夜,厮守寂寞。写一首婉约古典的诗,诉说世纪的风。闪烁的路灯,为你微微暖心,生活的荆棘,欢迎着你的到来。壮阔的山,涓涓的水,等一场风雪之约,让繁星灿烂着整个天与地。

作者单位 柳湾煤矿



原进海 摄

又是雪花飘飞时

付秀萍



南晓丽 摄

温暖“绒”易

张涛

织一缕寒衣
寄相思情怀
爱在冬天
温暖“绒”易
在冬日的微光中
女工的手指
穿过棉布的纹路
如诗如画
她们为矿工缝制棉裤
默默无闻
却是最伟大的使者
她们的双手
像春天的细雨
轻柔滑过布料
织出温暖
她们的微笑
像夏日的阳光
给予矿工力量
她们的汗水
像秋天的露珠
滋润着土地
滋养着生命
她们的努力
像冬日的寒风
挑战困难
铸就勇气
让我们为大自然欢呼
让我们为女工喝彩
她们的工作
如同一首诗
唤起情感
触动人心

作者单位 物流贸易公司

华灯初上时,我独自走在昏暗的路灯下。迎着漫天飞舞的雪花,静静地听着它簌簌落地的声音,道路两旁的树木随着风雪的弥漫犹如千树万树梨花盛开。此时我心静如水,完全陶醉在了雪花儿凉爽的亲吻中,任由它落到我的头上、我的脸颊上、我的肩膀上。

深冬的街头,虽然还不到七点,空旷的大街上已经行人稀少,白天的车水马龙、繁华热闹已然尘埃落定,成为曾经的岁月。此时此刻只有雪花在洋洋洒洒尽情欢快地旋舞着,就像一群锁在深闺中的精灵,解羁回归大自然后的样子,好不乐哉。不一会儿大地便焕然一新,玉树临风,银条轻舞,好一幅北国风光。踏雪,赏雪,爱雪,这是我独有的嗜好。

情有独钟,是的。对于雪花儿,打记事起,我便喜欢上了。喜欢它的冰清玉洁,喜欢它的飘逸洒脱,更喜欢在雪中嬉戏的雅致与情趣。

记得好多年前,一个临近年关的清晨,开门看到白茫茫的一片。走出去站在马路上抬头远望,树木山川、漫天遍野银装素裹,扑面而来的清新空气,令人神清气爽,于是便呼朋唤友置身在这洁白无瑕的天间。房前屋后院子里的雪就是我们这群小朋友的最爱,有时喜欢得不行就会忍不住捧一把放到嘴里,那个爽呀,真比现在的牛奶雪糕都好吃。

同住在一个大院里的五六个小朋友此时都不用商量,一个个迫不及待地拿起扫帚铁锹,积极投入到扫雪铲雪的队伍中,最终目的就是为了把院子里的雪都堆集到一起,堆一个大大的雪人。而且要把这雪人做得像模像样,找个旧草帽戴在雪人头上,用两个核桃做眼睛,拿个硬纸壳做鼻子,鼻子下面插上一撮黑毛线当胡子,把旧对联撕下来剪个红嘴唇贴上去做嘴巴。

雪人做好后,我们的游戏也就开始了,围着雪人捉迷藏,打雪仗,玩老鹰捉小鸡,溜冰车。尽管小脸被冻得红彤彤,有的小朋友呼哧呼哧流着鼻涕,即便这样,谁也舍不得回家,玩得开心极了。

就在我们玩得不亦乐乎时,唉哟一声惨叫,把我们惊呆

了。大家停下来一看,是我们排房里住着的老奶奶滑倒了,我们立即结束了游戏,赶紧跑过去七手八脚地扶起她。可我们的劲太小了,扯拽了半天也没把她扶起来,她躺在地上疼得哇哇直叫,有个小朋友就赶紧跑回去叫她的家人去了。不一会老大爷跑出来了,抱起她时才感觉到可能是骨折了。旁边邻居家正好有平板车,铺了床被子让老奶奶躺在上面,老大爷在前面拉,我们几个小朋友在后面推着,把她送到了矿职工医院。

老大爷跑前跑去办理检查及缴费手续,我们几个小朋友在旁边照顾着老奶奶。她平时身体就不怎么好,总是病怏怏的,两个孩子都在外地工作,就老两口在矿上。假期休息时老奶奶总喜欢叫我们去她家打扑克,所以我和她都比较熟悉。现在看她疼得脸色苍白,口里唧唧呀呀不停地叫着,我们只能干着急,没有一点办法。

不一会儿,老大爷办理好了住院手续,等他把一切都安排好后,我们几个就相跟着出来了。

为了避免再有别的老人滑倒,回去后我们几个又拿上工具,把排房马路上通往公厕的路面又彻底地清理了一遍。把路面上的暗冰从底子铲掉,露出水泥路面,我们试着在上面来回走几步,感到一点都不滑了,才收拾了工具。

本来我们几个小朋友也没把这举手之劳当回事,邻里之间团结友爱,互相帮助也是应该的。让我们没想到的是,过了年开学后,邻居大爷写了一封表扬信送到了我们学校,信中点名我们这几个孩子经常做好事帮助周围的邻居,这样的好孩子让他们打心里感动,感谢老师教育得好。我们几个也因此受到了老师的表扬,当时心里感觉真不好意思,这事也就深深地印在了我的记忆中。

弹指一挥间,几十年过去了。每逢遇到雪花飘飞时便会不由想起这件事,想起儿时冰雪而玩的惬意和雪后游戏的快乐,想起邻里之间和睦相处的美好情景。回首往事就像是在品一壶老酒,历久弥香,回味悠长。

作者单位 设备修造厂