

含蓄的春

□王文静

我曾见过南方的春，灰色的云，蔚蓝的天，淡淡的白墙绿瓦。偶有春雨落下，雨丝斜斜穿过小巷，将小桥流水晕染成一幅水墨画。人站在其中，就连发丝好像也变得温润了。樱花临水而开，一树树的粉云，光滑细腻的粉色像是最上等的釉瓷，也为这春添了几分媚。我突然想到我喝过的狗牯脑茶，汤色是浅浅的绿，细长的茶叶沉浮间，皆是春日的温润，再喝一口，便带着甜甜的香，不仅润，而且媚。

我贪恋这样的春色。每当春来，便一趟趟地去南方赶春，不愿意春尽。我原以为南北方的春是一样的，但其实北方的春，是剥开了柔软的地皮，风从北方劈来。一遍遍的倒春寒，让人们低

声啐骂几声，又万般无奈地从柜子里拿出已收好的冬服。山下的花却仍在盛开，大片的油菜花漫山遍野地开着，如一团团的金子绽开，展现出最直率的热情，却闻不到半点香味，似是被什么悄然掩盖住了。田埂上的野草最是莽撞，枯黄未褪尽，便急急从冻土中钻出半截深绿。

每每这时，乡下的妇人，城里当了妈妈的年轻女人，三五成群，戴着帽子，挎着篮子，蹲在田野里挖野菜。这时节的野草，不叫草，而是饭桌上的一道时令菜，就连颜色，也比又润又媚的春色多了几分深沉。女儿同学的妈妈，忙碌了几夭，天天跟着去地头挖野菜。城里的田地少，野菜不多，便干脆开了车跑到更遥远的乡下，拿了小铲子拼命挖野

菜，然后收获满满地回来，人都晒黑了不少。她特意送我一些野菜肉馅儿包子。野菜馅儿外观毫不起眼，咬一口，是沉甸甸的踏实感，让人觉得是把春吃到了心里。

我突然就不想喝狗牯脑茶了，而是找出母亲邮来的今春的蒲公英茶，一片一片夹起来，泡在滚水里喝。那蜷缩的叶片，带着不起眼的黑绿，每一口都带着淡淡的苦，却又回甘。那些甜意与苦，都藏在暗处，从不公之于众，却又有一种紧贴心脏的踏实与含蓄。我突然来了兴致，打电话告诉母亲，我也想为女儿做点野菜吃。母亲便也忙碌起来。

老家靠近山区，家门口就是山，山脚下，最不缺的就是时令

野菜，枸杞芽儿、白蒿、蒲公英、马齿苋、香椿芽儿……随便去挖，便能挖半包回来。枸杞芽儿凉拌，白蒿和面粉搅糊糊摊饼，蒲公英晒干做茶，马齿苋炒鸡蛋做包子，香椿芽儿无论是切成丁凉拌，还是和鸡蛋摊香椿鸡蛋饼，味道都是极鲜极香的。

我家却是有香椿树的，是从山脚下移栽回来的两棵野香椿树，特意移到了南坡上的院子里。每年春天，母亲就会非常宝贝地将香椿叶子剪下来，一捆捆扎好，放进冰箱里的软冻抽屉里，排列得整整齐齐，像是一群香椿在开会。这样放好，便可以保证一整年不会坏。要吃的时候取出来一捆，洗干净叶子表面的冰碴，再焯水做菜就可以了。香

椿珍贵，母亲也不舍得送人，春日里整理好，哪个儿女回来，走的时候不仅带上一罐蒲公英茶，还会顺手带上两捆香椿叶子。

当我一个电话打回家，没几天，母亲就托人送来一袋子收拾得干干净净的白蒿，两捆香椿叶，一把家种的蒜苗，另一碗拌好的枸杞芽儿，还有两盘去大山里特意买的鸡蛋。至此，我和姐姐的饭桌上，也终于见到了春天。

我当然不会告诉母亲，我和姐姐吃着香椿炒鸡蛋和枸杞芽儿的时候，我的泪水悄悄滚落到里，白瓷盘里，让枸杞芽儿裹了一层淡淡的咸湿，反而更添了几分春雨的清冽。这味道更衬北方的春，是那种深藏心底又润物无声的踏实与暖！

“习惯”与生存之道

□梁俊杰

“习惯”一词，早已耳熟能详。诸如学习习惯、工作习惯、生活习惯、交往习惯等，随手拈来，不可胜数。然而近日对“习惯”心生触动且有深刻感悟的，是缘于看到的一则撼人心魄的故事。

有一位肉类加工厂的普通女工，习惯逢人见面热情打招呼：“您好”“谢谢”“再见”。一次，在完成了一天的工作后，她习惯性地检查冷库。不幸的是，冷库的门在她进入后被意外关上。此时，工人已经下班，厂内一片寂静。她恐惧地待在冰冷而封闭的冷库里，任凭怎样敲门、呼叫也无济于事。五个小时过去了，就在濒于绝望之际，一名保安打开冷库门救了她。事后，女工满怀感激地向那位保安致谢，并忍不住问：“那天你为什么突然会想到来冷库？”保安的回答出乎她的意料：我在这个工厂工作35年了，每天有成百上千的工人出出进进。在这众多人群中，你是唯一一个每天早晨向我问好，晚上下班道“再见”的人。今天只见了你早上的问好，下班时没听到你那句“明天见”。我担心你遇到麻烦，就到厂区转悠，于是听到你在冷库的呼叫声。女工正是凭借着日常养成的问候的习惯，在关键时刻救了自己一命。

这个故事让人真切感受到了“习惯”人们生活生存的极其重要性。

“习惯”，是指长期养成的不易改变的生活方式、社会风尚等。人们常说的“习惯成自然”这句话，出自《汉书·贾谊传》，“少成若天性，习惯如自然”。一个人儿时养成的好习惯，会像人的天性一样深深刻在骨子里，很难改变，本能地成为自然而然的事了。好的习惯并非与生俱来，而是靠日积月累慢慢养成。“人生不过是无数习惯的总和”。习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。

成功源于习惯，习惯来自日常。“习惯成自然”，习惯主宰人生，体现在日常生活中的诸多方面。

早期的习惯。“一年之计在于春，一日之计在于晨”。每天清晨，养成早起的习惯。起床后，简单洗漱一番，或整理房间，“洒扫庭除”，准备早餐；或外出跑步、做操、练拳，强身健体；或趁着脑子清醒，精力充沛，记忆力好，背诵文章，阅读写作。同时，还可以趁机把一天要做的“功课”，预先思虑谋划一番，妥当安排，有备无患。“早起三光，晚起三慌”“能控制早晨，方可控制人生”，说的就是早起的重和从容。晚清名臣曾国藩曾言，“居家以不晏起为本”“戒惰莫如早起”“做人，从早起开始”。被誉为“童话大王”的郑渊洁，连续三次荣登中国作家富豪榜榜首。他每天早上四点半到六点半坚持写作，35年日复一日，未曾间断，创作的童话作品超过2000万字，联合国为其颁发“国际版权创意金奖”。

读书的习惯。读书的好处数不胜数，诸如“书籍是人类进步的阶梯”“书犹药也，善读可以医愚”“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”“读书破万卷，下笔如有神”等，这些金玉良言，如涓涓细流浸润心灵。大凡那些卓有成就为国家作出重要贡献者，无一不是“满腹经纶”“好学上进”者。养成读书的习惯，把读书当成生活中不可或缺的一部分，无论每天有多忙，也要抽出一段时间阅读。对那些经典文章应反复看，认真咀嚼，汲取精

华。“饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读”。闲暇之余，手不释卷，沉浸于书山学海，遨游在知识的海洋，吮吸着智慧的琼浆。坚持读书的人，一定能遇见更好的自己，开出属于自己的生命之花。

节俭的习惯。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。节约是我们的传家宝，世世代代离不了。从随手关灯到节约每一度电，从拧紧水龙头节约每一滴水到呵护生命之源，从节约每一粒粮食奉行“光盘行动”到维护国家粮食安全，生活中看似微不足道的节约，都事关“国之大者”。提倡节约，反对浪费，不仅是物质层面的自律，更是思想境界的升华。“世界杂交水稻之父”袁隆平，毕生致力于杂交水稻研究推广，使我国粮食增产6000多亿公斤，为中国乃至世界的粮食生产发展作出了重要贡献。他深知粮食的珍贵，常说“我们辛辛苦苦钻研提高水稻产量，提高之后，又浪费了。浪费不但可耻，而且是犯罪”。这种心系粮食、反对浪费的精神，值得我们每个人学习和传承。从国家颁布“厉行勤俭节约”制度，到政府引领“带头过紧日子”风尚，无不在笃行勤俭建国方略，弘扬艰苦奋斗精神，养成“勤俭办一切事情”的习惯，为实现强国梦想注入源源不断的能量。

助人为乐的习惯。赠人玫瑰，手有余香。公交车上给老幼病残孕让座，让车厢里充满关爱和温暖；为陌生的问路人指点迷津，使他们顺利到达目的地；看见路面上骑载重物者行进艰难时，伸出援助之手的一臂之力；受街坊邻居之托代为收一下快递，体现邻里和睦；遇到确有经济困难的人，慷慨相助，以解燃眉之急……这些看似不经意的举手之劳，却彰显人间大爱，足以触及灵魂。“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”。曾在公园里见到一位年轻的母亲，手牵着蹒跚学步的儿子来到一个垃圾桶前，让他将一团废纸屑扔进去。这一微小动作，会在孩子幼小的心灵种下爱护公共卫生的种子。

养生的习惯。“身体是革命的本钱”。身体健康不是第一，而是唯一，没有了健康，一切都是浮云。俗话说，“三分治，七分养”。除了身体发生病理性疾病需要就医外，养生是身体健康的重要方式。善于通过各种方法颐养身体，增强体质，从而减少疾病的发生。在日常生活中，早睡早起，不熬夜、不恋床，戒烟限酒，不暴饮暴食，看淡名利、清心寡欲，不患得患失；豁达大度、包容谦让，不锱铢计较，都是行之有效的养生之法。“世纪老人”冰心先生，十分重视身体的保健和心灵的呵护。谈到养生保健之道，她言简意赅地说出“节制”二字。坚持合理饮食，适当运动，劳逸结合，心态平衡，精心呵护身心健康，尽情享受幸福美好生活。

其实，生活中好习惯不胜枚举，坏习惯也司空见惯，屡见不鲜。“种瓜得瓜，种豆得豆”。好习惯能使人坚守正道，受益终身，而坏习惯则使人误入歧途，毁了一生。人这一辈子不可能风平浪静，无论是工作、学习和生活，总会遇到各种各样的艰难坎坷，甚至险滩暗礁。有能力的人做些大事要事，能力小的人做点小事琐事。养成好的习惯可以助力想做事、能做事、做成事，不做坏事、错事、傻事，在前行的道路上劈波斩浪，无往不利，这就是好习惯的力量。

谷雨帖

□郝 军

风来四方，雨生百谷。春末的雨儿变得有些张扬，把太多的水分和养料，都放在种子丰稔的意愿里放养。

旷野里，汉子的一声吆喝，牛儿缓缓地拉着犁铧走进田垄，土地俯首于一粒粒汗水的号令，趁着雨水的清新急匆匆酝酿出一地的浓荫。

小麦、莠笋和油菜花的叶脉，冷峻且清晰，于是，生命的细胞便有了千百种排列组合，无论怎样铺排、陈述，纹理的痕迹已植入我的身体。

雨生百谷的时刻曼妙无比，一个美好的寓意总获得一分诗意的洗礼，诗人的笔墨追寻暮春的余韵，浙浙宋词，缠绵元曲。谷雨，在向春天做最后的告别时，也启动了夏季的序曲，那是绿色的赞歌，也是大自然的颂词，一场生命的冲锋从此开启。



梦幻田园

贾 蓝 摄

上海作协：文学岁月写华章

□邓少勇

怀着深深的敬意，我踏进上海作家协会这个文学圣地。

迈进作协大门，仿若涉足一座城市绿洲。庭院绿树环抱，花草点缀，清幽的恬静，与文人气质相得益彰。

“花园女神”的传说，延续了百余年，它是许多文学爱好者的伊甸园。这里有一段美丽的爱情故事，上海人将此地取名“爱神花园”，皆是因为一尊美丽的大理石女神雕像。

100年前，这座建筑是上海实业家刘吉生为献给妻子40岁生日礼物而建。他聘请著名的匈牙利建筑师邬达克设计，用20万银圆，成就了这个上海最美丽的住宅之一刘家花园。

为了完美体现设计预期和感谢刘吉生对自己的信任，邬达克不惜重金，特意在意大利制作出“花园女神”雕像，不远万里运回上海馈赠给了刘家。如今这座住宅成了上海作协驻地，这组雕塑也成了上海作协的代名词。

走进作协编辑部门内，历史的气息扑面而来，这是上海《收获》《上海文学》《萌芽》等六份杂志的诞生地。这里走出、或者从这里培养出来的著名作家可以排队成队，那些熟悉的名字在岁月长廊中熠熠生辉。

巴金，这位文学巨匠，他与上海作协缘分深厚，挥洒才情，写出的《家》《春》《秋》三部曲震撼人心。

新中国刚刚建立，巴金就开始担任上海作协主席，上世纪50年代创办了《收获》杂志。该刊奉行“海纳百川，有容乃大”的宗旨，汇集各种风格流派的顶尖作品，展示中国当代文学的实绩。这里发表过许多引起巨大反响的作品，像冯骥才、从维熙、张辛欣、张抗抗、叶辛、余华、格非、孙甘露、史铁生等作家重要的作品都在《收获》上发表过。老舍的《茶馆》、柳青的《创业史》、金敬迈的《欧阳海之歌》、谌容的《人到中年》、张洁的《方舟》、邓友梅的《烟壶》、陆文夫的《美食家》、叶辛的《蹉跎岁月》、德兰的《求》、苏童的《妻妾成群》、莫言的《蛙》、路遥的《平凡的世界》、金宇澄的《繁花》都是在《收获》杂志发表后引起巨大反响，从而成就了作者的文学地位。

作家陈村说，《收获》是中国当代文学的简写本。

在这里要特别提及一下大火的《繁花》，作者金宇澄1952年出生于上海，先是在《萌芽》发表作品，开启他的文学之路，然后在《收获》发表《繁花》达到人生高度。1988年任《上海文学》杂志编辑，后来还成了《上海文学》执行主编。

刚刚卸任中国作协主席的王安忆是巴金提携而一举成名的。1983年5月，王安忆写就长篇小说《69届初中生》，巴金慧眼识珠，使这篇小说连载于《收获》1984年的第3期和第4期，为王安忆的知名度和影响力助力，也为她在文坛的发展奠定了坚实基础。她从2001年担任上海作协主席，直到2025年卸任，一共24年，她是继巴金之后，担任上海作协主席最长的继任者，这两位上海作协主席为上海文学事业作出了卓越贡献。

后来，曾经是《收获》作者的于伶、周而复、师陀、孙峻青、柯灵、茹志鹃、哈华、施蛰存、叶辛、孙甘露、赵丽宏等也都担任过上海作协的领导。

巴金也鼎力支持过老一辈文学家。比如曹禺的剧本《日出》，何其芳的作品集《画梦录》，陈荒煤的小说《灾难中的人群》等作品，就是在巴金的支持下得以发表。就连大名鼎鼎的老舍、柳青、刘白羽、萧乾、臧克家、金敬迈、王蒙等，都得到过巴金的帮助。

我曾经采访过河南省作协主席张一弓，他介绍其创作的中篇小说《犯人李铜钟的故事》因涉足文学禁区，发表遇阻，是巴金力排众议，坚持在《收获》推出这部作品，使这个中篇小说获得了全国首届优秀中篇小说一等奖。

巴金在文学界的口碑那真是颂声载道。刘白羽还是文学青年时，巴金将刘白羽一年中发表的作品剪贴在一起，这便是刘白羽的第一本小说集《草原上》。抗战期间，冰心在重庆生活困难，巴金为她编了一套书在开明书店出版，而稿费全部给了冰心。谌容写成中篇小说《人到中年》

后，一些人横加指责，甚至扬言要批判它，巴金不仅同意在《收获》杂志首发，还亲自撰文为《人到中年》辩护。

巴金担任中国作协主席的24年，是中国当代文学经历巨大变化的20多年，即便到1983年巴金任全国政协副主席后，仍然不忘文学沃土，被国务院授予“人民作家”荣誉称号，直到2005年101岁逝世，一辈子为了他心爱的文学事业而鞠躬尽瘁。

上海作协秉承巴金精神，在扶持作者、培养作家起到了春风化雨的作用。旗下几个文学期刊在推陈出新上是一茬一茬出精品、一批一批推出名作家。

孙峻青的散文似关东原野的劲风，带着质朴与豪迈；孔罗荪以犀利文论，为文学发展拨云见日；柯灵的文字细腻如丝，从上海弄堂蜿蜒而出；师陀笔下沉郁的城镇故事，茹志鹃清新隽永的短篇佳作，都与上海作协紧密相连。王安忆承海派文学余韵，在作协深耕，延续城市文脉；白桦诗意纵横，剧作、诗歌多元绽放，作协是他灵感避风港；叶辛知青题材作品饱含热泪，从贵州山乡回溯至上海作协，在此整理了岁月记忆；赵丽宏诗意散文流淌温情，滋养了读者心灵，作协见证他成长蜕变；孙甘露先锋笔触探索语言迷宫，于作协开启文学新征途。他们以笔为桨，在作协这片海域破浪前行。

《上海文学》被誉为“海派文学的主板基地”，一批作家应运而生。1979年，25岁的陈村在《上海文学》发表处女作小说《两代人》，从此步入文坛。白先勇、张抗抗、孙颢、小白、阿城、韩少功、贾平凹、王朔、陈村、池莉、程乃珊、王小鹰等著名作家都在《上海文学》发表过力作，逐渐成长为当今文坛的中坚力量。

创刊于1956年的《萌芽》，是中国第一本青年原创文学刊物，它唤醒了无数青少年心中的“文学”种子，在培养新生代作家独具慧眼。韩寒、李海洋、马中才、王若虚是通过《萌芽》举办的新概念作文大赛崭露头角；郭敬明在《萌芽》发表作品后被读者熟知；张悦然的代表作《樱桃之远》也在此首发。

在上海作协编辑部门大楼徜徉，抚摸新缮洁白的墙壁，在原汁原味的房体下面透视着往昔的峥嵘，它是上海文学的精神坐标，会聚几代文人热血，传承书写薪火。《收获》《上海文学》《萌芽》宛如三座灯塔，照亮了多少文学追梦人起航的道路。

上海作协不仅留下了无数文学人的步履，还留下了很多在此举办活动的历史画面。1980年，央视、上视及中国电影家协会在此联合举行迎春晚会，赵丹、秦怡、金焰、程之、高博、康泰、于飞、向梅、梁波罗、杨在葆、吴海燕、毛永明、龚雪等30多位老中青电影演员欢聚一堂。

现在，新建了两幢建筑风格与主楼相称的新楼，临街的作家书店成为上海的文学地标。这里接待过瑞典学院院士、诺贝尔文学奖评委皮特·恩格伦，著名汉学家葛浩文，美国魔幻文学代表人物杰夫·惠勒等国际友人，也迎来了王安忆、孙颢、孙甘露、陈思和、秦文君、潘向黎、刘震云、梁鸿、孟繁华、马原、陈丹燕、滕肖澜、许子东、毛尖等众多知名作家与读者面对面交流。

上海作协在中国文学发展历程中有着重要的贡献和意义。她传承海派文学，以独特视角描绘都市文化特质；挖掘整理红色题材作品；推动文学现代主义创作风格；培养和扶持文学人才，推出一批优秀作品。

今年春节过后，孙甘露当选新一届上海作协主席。孙甘露1986年发表成名作《访问梦境》，随后又发表了多篇在当代文学史上具有重要影响力的作品，特别是2022年推出的长篇小说《千里江山图》，先后获“五个一工程”奖、茅盾文学奖等重要奖项。除写作外，他还是公共文学活动的推动者，担任总策划的上海国际文学周、思南读书会已成为上海文化的知名品牌。他的思想会对上海作协有一定影响，上海文学创作一定会跟上时代脉搏，取得更大成绩。

踏出上海作协，余晖洒身，心中装满故事。有此深厚积淀，文学之光不会落幕，它将一如既往，穿越岁月，照亮后来者的逐梦之路。

“习惯”一词，早已耳熟能详。诸如学习习惯、工作习惯、生活习惯、交往习惯等，随手拈来，不可胜数。然而近日对“习惯”心生触动且有深刻感悟的，是缘于看到的一则撼人心魄的故事。

有一位肉类加工厂的普通女工，习惯逢人见面热情打招呼：“您好”“谢谢”“再见”。一次，在完成了一天的工作后，她习惯性地检查冷库。不幸的是，冷库的门在她进入后被意外关上。此时，工人已经下班，厂内一片寂静。她恐惧地待在冰冷而封闭的冷库里，任凭怎样敲门、呼叫也无济于事。五个小时过去了，就在濒于绝望之际，一名保安打开冷库门救了她。事后，女工满怀感激地向那位保安致谢，并忍不住问：“那天你为什么突然会想到来冷库？”保安的回答出乎她的意料：我在这个工厂工作35年了，每天有成百上千的工人出出进进。在这众多人群中，你是唯一一个每天早晨向我问好，晚上下班道“再见”的人。今天只见了你早上的问好，下班时没听到你那句“明天见”。我担心你遇到麻烦，就到厂区转悠，于是听到你在冷库的呼叫声。女工正是凭借着日常养成的问候的习惯，在关键时刻救了自己一命。

这个故事让人真切感受到了“习惯”人们生活生存的极其重要性。

“习惯”，是指长期养成的不易改变的生活方式、社会风尚等。人们常说的“习惯成自然”这句话，出自《汉书·贾谊传》，“少成若天性，习惯如自然”。一个人儿时养成的好习惯，会像人的天性一样深深刻在骨子里，很难改变，本能地成为自然而然的事了。好的习惯并非与生俱来，而是靠日积月累慢慢养成。“人生不过是无数习惯的总和”。习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。

成功源于习惯，习惯来自日常。“习惯成自然”，习惯主宰人生，体现在日常生活中的诸多方面。

早期的习惯。“一年之计在于春，一日之计在于晨”。每天清晨，养成早起的习惯。起床后，简单洗漱一番，或整理房间，“洒扫庭除”，准备早餐；或外出跑步、做操、练拳，强身健体；或趁着脑子清醒，精力充沛，记忆力好，背诵文章，阅读写作。同时，还可以趁机把一天要做的“功课”，预先思虑谋划一番，妥当安排，有备无患。“早起三光，晚起三慌”“能控制早晨，方可控制人生”，说的就是早起的重和从容。晚清名臣曾国藩曾言，“居家以不晏起为本”“戒惰莫如早起”“做人，从早起开始”。被誉为“童话大王”的郑渊洁，连续三次荣登中国作家富豪榜榜首。他每天早上四点半到六点半坚持写作，35年日复一日，未曾间断，创作的童话作品超过2000万字，联合国为其颁发“国际版权创意金奖”。

读书的习惯。读书的好处数不胜数，诸如“书籍是人类进步的阶梯”“书犹药也，善读可以医愚”“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”“读书破万卷，下笔如有神”等，这些金玉良言，如涓涓细流浸润心灵。大凡那些卓有成就为国家作出重要贡献者，无一不是“满腹经纶”“好学上进”者。养成读书的习惯，把读书当成生活中不可或缺的一部分，无论每天有多忙，也要抽出一段时间阅读。对那些经典文章应反复看，认真咀嚼，汲取精

华。“饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读”。闲暇之余，手不释卷，沉浸于书山学海，遨游在知识的海洋，吮吸着智慧的琼浆。坚持读书的人，一定能遇见更好的自己，开出属于自己的生命之花。

节俭的习惯。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。节约是我们的传家宝，世世代代离不了。从随手关灯到节约每一度电，从拧紧水龙头节约每一滴水到呵护生命之源，从节约每一粒粮食奉行“光盘行动”到维护国家粮食安全，生活中看似微不足道的节约，都事关“国之大者”。提倡节约，反对浪费，不仅是物质层面的自律，更是思想境界的升华。“世界杂交水稻之父”袁隆平，毕生致力于杂交水稻研究推广，使我国粮食增产6000多亿公斤，为中国乃至世界的粮食生产发展作出了重要贡献。他深知粮食的珍贵，常说“我们辛辛苦苦钻研提高水稻产量，提高之后，又浪费了。浪费不但可耻，而且是犯罪”。这种心系粮食、反对浪费的精神，值得我们每个人学习和传承。从国家颁布“厉行勤俭节约”制度，到政府引领“带头过紧日子”风尚，无不在笃行勤俭建国方略，弘扬艰苦奋斗精神，养成“勤俭办一切事情”的习惯，为实现强国梦想注入源源不断的能量。

助人为乐的习惯。赠人玫瑰，手有余香。公交车上给老幼病残孕让座，让车厢里充满关爱和温暖；为陌生的问路人指点迷津，使他们顺利到达目的地；看见路面上骑载重物者行进艰难时，伸出援助之手的一臂之力；受街坊邻居之托代为收一下快递，体现邻里和睦；遇到确有经济困难的人，慷慨相助，以解燃眉之急……这些看似不经意的举手之劳，却彰显人间大爱，足以触及灵魂。“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”。曾在公园里见到一位年轻的母亲，手牵着蹒跚学步的儿子来到一个垃圾桶前，让他将一团废纸屑扔进去。这一微小动作，会在孩子幼小的心灵种下爱护公共卫生的种子。

养生的习惯。“身体是革命的本钱”。身体健康不是第一，而是唯一，没有了健康，一切都是浮云。俗话说，“三分治，七分养”。除了身体发生病理性疾病需要就医外，养生是身体健康的重要方式。善于通过各种方法颐养身体，增强体质，从而减少疾病的发生。在日常生活中，早睡早起，不熬夜、不恋床，戒烟限酒，不暴饮暴食，看淡名利、清心寡欲，不患得患失；豁达大度、包容谦让，不锱铢计较，都是行之有效的养生之法。“世纪老人”冰心先生，十分重视身体的保健和心灵的呵护。谈到养生保健之道，她言简意赅地说出“节制”二字。坚持合理饮食，适当运动，劳逸结合，心态平衡，精心呵护身心健康，尽情享受幸福美好生活。

其实，生活中好习惯不胜枚举，坏习惯也司空见惯，屡见不鲜。“种瓜得瓜，种豆得豆”。好习惯能使人坚守正道，受益终身，而坏习惯则使人误入歧途，毁了一生。人这一辈子不可能风平浪静，无论是工作、学习和生活，总会遇到各种各样的艰难坎坷，甚至险滩暗礁。有能力的人做些大事要事，能力小的人做点小事琐事。养成好的习惯可以助力想做事、能做事、做成事，不做坏事、错事、傻事，在前行的道路上劈波斩浪，无往不利，这就是好习惯的力量。

讣告

慈父张德明，因病医治无效于2025年4月17日21时15分不幸去世，享年86岁。兹定于2025年4月22日8时30分，在焦作市殡仪馆举行简朴告别仪式，望其亲朋好友届时参加。

儿子:张炜利
次女:张慧娟
次女:张慧媛
三女:张亚莉

泣告