

培训感怀二首

高延安

在日前区委老干部局举办的全区离退休干部党组织书记示范培训班上，总结了工作，表彰了先进，系统学习了中央“八项规定”，并参观考察了中国中医科学院西苑医院济宁医院中药博物馆，收获颇丰，感悟良深。成此短诗以记之。

有感于培训班

书记培训年年有，银龄精英常聚首。学习理论强思想，总结经验上层楼。参考察学先进，党纪条例记心头。皓首红心凌云志，挽起袖子再加油。

中医药博物馆听课有感

老年养生靠中医，华夏瑰宝堪称奇。医疗中心来听课，国医精髓总梳理。知识渊博王院长，养生知识说仔细。中医文化传承好，不虚此行感谢你！

遇见蝴蝶花

(外一首)

谭丁录

在篱笆转身的地方
突然遇见你
举着淡紫的灯盏
仿佛绿色土地上撒落的蓝手绢
整片山坡都轻盈起来
清风在叶脉上弹奏琴弦
把五月的阳光谱成金钱
你用轻如薄翼的花瓣
接住每一颗露珠的表白

蹲下来 互相凝视
就像两株静默的植物
根须在暗处相握
默然许下柔软的誓言
当暮色浸染山岗
你收拢张开的羽翼
在满天繁星下
开始一段新的旅程

暮色

落日如熟透的樱桃
即将被暮色吐下
岸边吹笛的少年
十指如簧
晚风细如丝绳
抚弄笛音
我是湖边的一株芦苇
任晚风翻卷书页
一边读书 一边听风
风抱着我 我拥着风
像一场无须表白的约会
心随着流水抵达远方

“少小离家老大回，乡音无改鬓毛衰。”儿时诵读这诗句，只惊叹于文字的韵律之美，却未能真正触及心底的柔软。如今，我工作的地方与老家不过二十里之遥，随着城市的快速发展，这片工作生活的天地，与记忆中的故土已渐渐融为一体。

年少时，归家的脚步总是轻快，街坊邻里的面容，个个都亲切熟悉。在我心中，城市的繁华楼宇，永远也比不上母亲身旁的那盏温暖灯火，那里才是我灵魂永远的归处。

父亲曾是一名光荣的抗美援朝战士，战后转业到东北某省会城市的军工企业，在那里与母亲相识相知。母亲毅然放弃了家乡的安稳生活，跟随父亲在军企安家落户，靠着做临时工补贴家用。当国家号召支援农村建设时，在母亲的全力支持下，父亲毫不犹豫地响应号召，回到了生他养他的那片故土。上世纪七十年代，父亲的单位曾派人来邀请他重返工作岗位，但父亲依然选择留在了这片土地。当时，邻居们都说父亲“放着金饭碗不要”，年幼的我们也不理解这个决定。直到自己成家立业，历经生活的酸甜苦辣，我才真正明白：对父亲而言，这片土地不仅是他的根，更是他用半生守护的精神家园；而母亲用她柔弱的肩膀，默默撑起了父亲这个看似固执却充满家国情怀的选择。

时光荏苒，那片承载着我童年记忆的乡土，如今已成为魂牵梦萦的“老家”。每次与同事说起归程，脱口而出的总是“回老家”三个字。母亲见到我们归来时，眼角的皱纹里都漾着欢喜。面对我们带去的礼物，她总要嗔怪：“花这些钱做什么？家里什么都不缺……”唯独对书籍，母亲从不推拒。在那个年代的农村妇女中，母亲是少有的“文化人”。她自幼嗜书如命，却因家贫早早辍学，这份遗憾伴随了她一生。如今虽已年逾古

稀，母亲仍保持着每日读书的习惯。她戴着老花镜，在窗前就着阳光，一页页细细品读。我送她的每本书，她都会用红笔在扉页郑重写下购书日期，遇到生僻字就翻开那本蓝皮《新华字典》——那是我上学时用过的，如今书脊早已开裂，内页泛黄卷边，却被母亲用牛皮纸重新装裱，一笔一画描摹的书名依然清晰可见。更让我动容的是，母亲总把我留在家里的课本、参考书慷慨赠予邻家孩子，她说：“书要越读越薄，知识要越传越广。”这句朴实的话语，道尽了她对知识的珍视与传承的热忱。

母亲的热情好客在邻里间是出了名的。她的针线活儿更是一绝，剪裁、缝制、刺绣，样样精通。上初中前，我和姐姐、弟弟从头到脚的穿戴，都是母亲一针一线亲手制作的，就连布凉鞋也不例外。邻居们上门求助，母亲从不拒绝，总是放下手中的活儿，热心帮忙。即便到了现在，她依旧戴着老花镜，为新添宝宝的邻居家缝制可爱的娃娃服，那细密的针脚里，藏着她对生活的热爱和对邻里的情谊。

庄稼人对土地，有着一种与生俱来、难以割舍的深厚情怀。母亲是种地的行家里手，尤其擅长侍弄各种蔬菜。每当寒暑假，我便成了父母的小帮手，在田间地头学着辨认菜苗，分辨杂草，有时还会跟着他们到济宁城里卖菜。

至今仍清晰地记得，那年寒冬，我和父亲跑到一百多里外的东平县赶集卖菜，住在便宜简陋的小店里。那段艰辛的岁月，让我至今对菜市场都怀着复杂的心情——那里总让我想起那些顶着寒风、踏着晨露种菜卖菜的苦日子。

上世纪九十年代，开发区建设的浪潮席卷而至，村里的耕地如退潮般渐渐消逝。虽

说村子因区位优势迎来了新的发展机遇，但淳朴的村风、古朴的村貌却日渐式微。村东仅存的那片形似鸡喙的“鸡嘴地”，大多已改种速生桐树，唯独最东头那块从未遭牲畜啃食的自留地，母亲执意要留下。“种了一辈子地，人不能闲着！”她总是这样念叨。我们再三劝说，她却像守护最后的精神家园般固执己见，那个倔强的身影在夕阳下显得格外孤独而坚定。

姐姐和弟弟在农村生活安稳，本不需要母亲再辛苦劳作。但为了满足母亲种地的心愿，弟弟在自留地边上，沿着路沟，用泥头砖和瓦楞彩钢板搭起一座简易小屋。屋内盘了土灶，摆了两对旧皮革沙发。平日里虽无人常住，却成了大家干农活累了休息的“歇脚亭”，也是避雨的好去处。邻居们常来坐坐，聊些家长里短。那对旧沙发随着季节变换，在阳光与阴凉间来回挪动。这方小天地虽称不上世外桃源，却也是喧嚣尘世中难得的一处清静所在。

弟弟刚盘好土灶那阵子，这里热闹非凡。每到星期天，我们总会从城里买些好菜，回来相聚。有时，还会打电话叫上姐姐一家，大家热热闹闹地聚在一起。甚至有一次，我们还在这里招待了远方的亲戚，简陋的屋子里挤满了人，灶台上的铁锅煮得咕嘟作响，飘散的饭香至今难忘。后来，为了响应环保政策，母亲不再使用土灶，再后来，那座承载着无数欢乐回忆的简易房子也被拆除了。

时光如故乡的府河悄然淌过，三十余载春秋转瞬即逝。故乡的容颜早已天翻地覆，往昔“柴门炊烟袅，荷锄戴月归”的田园画卷，如今已化作繁华都市的核心商圈，昔日的阡陌农田蜕变为“佳苑”楼盘。小时候的童年乐园，如今只能在回忆与想象中追寻了。而让我魂牵梦绕的，就是故乡的所在——我的府河左岸。

一件小事感动了我

蔡恩泽

初夏的晚风裹挟着暖意，将城市的喧嚣揉碎在霓虹的流光里。我如往常般沿着人行道健步而行，路灯将身影拉得修长，直到一个年轻的身影闯入视线，让我的脚步不自觉地放慢。

那个小伙子走在我前方，步履轻快。他原本与我一样，沉浸在自己的节奏中，却在瞥见脚边那个银色易拉罐的瞬间，突然改变了轨迹。只见他顺势一脚，将易拉罐踢到路旁。我正暗自皱眉，以为他要就此离开，却见他突然俯身，将那个易拉罐稳稳地捡了起来。那动作流畅得如同呼吸一般自然，没有半分迟疑。

他紧握着那个空易拉罐，在夜色中缓步前行了十余米。每一步都踏得沉稳而坚定，仿佛手中捧着的不只是废弃的铝罐，而是某种神圣的使命。直到走到一个垃圾桶前，他的脚步顿住了。路灯的光晕落在他年轻的脸上，我看见他的目光在“可回收”与“不可回收”的标识间来回游移，最终将易拉罐轻轻放进可回收箱格。整个过程不过寥寥数秒，却像镜头头般刻进我的眼底。

那一刻，我内心被深深触动。在这个步履匆匆的时代，许多人习惯对身边的垃圾视而不见，或是随手丢弃，而这个小伙子却用这一连串行云流水的动作，展现出令人敬佩的文明素养。他没有因为无人监督就忽

视细微的责任，也没有因为麻烦就放弃正确的选择，而是用最朴素的行为，践行着对环境的尊重。

我走上前，朝他竖起两个大拇指，真诚地表达我的敬意。他却有些不好意思地摆摆手，轻描淡写地说“没什么”。这简单的三个字，与他刚才的行为一样，没有故作谦虚的扭捏，没有刻意为之的表演，纯粹而真实。在这个追逐流量的时代，这份不张扬的善意，才是最动人的风景。

这件小事，如同一缕晨光，温柔地照亮了我对文明与责任的思考。它让我懂得，文明不是遥不可及的概念，而是流淌在生活细节里的温度。那个弯腰的瞬间、那一次精准的分类，看似微不足道，却像一颗颗文明的种子，在城市的土壤里生根发芽。

这让我不禁扪心自问。在日常生活中，我是否也能像他一样，始终怀揣着对环境的敬畏？是否能在无人喝彩时，依然坚持做正确的事？答案或许并不总是肯定的，我们常常容易在忙碌中迷失、忘记了那些看似微小却意义重大的事情。

但正是这样的小事，让我看到了人性最动人的光芒。在这个充满竞争与压力的世界里，依然有人愿意停下脚步，弯腰捡起一片不属于自己的垃圾；愿意多走几步，将废弃物放入正确的位置。他们用行动诠释着善良与担当，让我们相信，这个世界依然充满温暖与希望。

生活中，有太多这样的小事，它们或许不会被写进史书，不会被众人知晓，但它们却真实地存在着，感动着我们，改变着我们。就像夜空中的繁星，虽不耀眼，却能汇聚成璀璨星河。愿我们都能成为这样的人，用自己的行动，传递温暖与文明，让这个因为我们的存在而变得更加美好。

“日出嵩山坳，晨钟惊飞鸟”，这熟悉的旋律总在心头萦绕。记得儿时看《少林寺》，银幕上的拳脚功夫让我看得入迷，那时就暗自发誓一定要去嵩山脚下走一遭。后来工作了，有三次都买好了去河南的车票，不是工作耽误就是家里有事，最终都无奈退票。如今每当刷到别人分享的少林寺视频，心里就像有只小猫在轻轻抓挠，这个未完成的梦想，就像人生拼图中始终缺失的那块最重要的图案。

今年五一假期，我终于腾出时间，专程坐了几个小时的车来到嵩山脚下。远远望见少林寺的山门时，心头涌起一股难以言喻的亲切感，那感觉就像见到了多年没见的老朋友。匾额上“少林”二字是康熙御笔，笔力雄浑，仿佛凝聚着千年武学精髓。而“寺”字却显得与众不同，听导游讲解才知道，原来的匾额在民国时期被军阀焚损，后来由著名书法家赵朴初先生补写。我轻轻抚摸着门框上斑驳的痕迹，忽然领悟到：人生中的许多遗憾，在补全之后反而成就了独特的故事。就像这些历经沧桑的痕迹，以及那些被重新书写的文字，都成为了历史长河中闪耀的印记。

跨过山门，迎面便是天王殿。殿内四大天王怒目圆睁，却各怀慈悲：增长天王手持利剑，剑锋所指，斩断烦恼；持国天王怀抱琵琶，弦音袅袅，调和众生；广目天王臂缠游龙，龙行天下，护佑四方；多闻天王高擎宝伞，遮风挡雨，庇护万民。四者合起来，正是老百姓最朴实的祝愿——风调雨顺，国泰民安。侧殿韦陀菩萨手持金刚杵，据说杵的摆放方式暗藏玄机：横放表示寺院可提供食宿。这让我想起古时云游僧人入寺，第一眼便要察看这个细节。如今我们出门在外，遇到热心指路的陌生人，那份温暖与安心，不正像韦陀菩萨给予的这份踏实感吗？

再往里走便是大雄宝殿，殿前石柱底部精雕着麒麟纹样，据说这是皇家寺院的专属规制。大殿正中供奉着金身释迦牟尼佛像，左右两侧分别侍立着达摩祖师与少林棍术始祖紧那罗王。说起达摩祖师，当年他自天竺远渡而来，在长江边仅凭一束芦苇便渡江而过的典故，至今想来仍令人叹服其超凡智慧。殿内陈设的水鱼造型别致，形似灵龟，听导游讲解，这暗合《西游记》中老龟驮经的典故——僧人敲击木鱼时，那沉稳的“笃笃”声既是对经典的敬畏，也寄托着让灵龟献宝的禅意。虽然只是传说，但听着木鱼声声入耳的节奏，确实让人纷乱的思绪渐渐沉淀，心境也随之澄明起来。

最让我震撼的是立雪亭。二祖慧可当年为了学佛法，在大雪里站了一夜，达摩说要天降白雪才肯教，他二话不说就砍断了自己的胳膊。现在少林僧人单手合十，就是为了纪念他这份执着。站在亭子里，看着飘落的樱花，突然想起自己为了考证熬夜刷题的日子，那会儿觉得苦，可咬咬牙坚持下来，不也像慧可断臂求法吗？有些事，不拼一把真不知道自己能做到哪一步。

千佛殿里的壁画看久了会“变魔术”，因为颜料里加了铅，光线一变，罗汉们的表情好像也跟着动起来。地板上的站桩坑一个接一个，深的能塞进半个拳头。导游说这是几百年来武僧们练功踩出来的。想想他们每天天不亮就起来扎马步、练棍法，一练就是几十年，哪有什么天生的高手，都是汗水泡出来的。这和咱们工作、生活一个理儿，想要有点成绩，就得耐得住寂寞，下得了苦功夫。

夜晚的《禅宗少林》演出在山谷中展开，武僧们的身影与月光交相辉映。这让我明白：人生如修行，既要像武僧练功般耐得住寂寞，也要保持“功过任后人评说”的豁达。重要的不是他人的评价，而是我们是否对得起自己的初心。

游嵩山少林

倪涛

公益广告

2025年家庭教育宣传周

家教伴成长 润心护未来

大力普及家庭教育促进法，积极回应家长育儿困惑，传播科学家庭教育知识、理念和方法，引导广大家长切实承担家庭教育主体责任。



任城区融媒体中心 宣