

最近,我写的说唱《自夸自唱海门羊》,获得了海门市政府举行的“我与海门山羊”征文一等奖,是熟悉我的人跟我开玩笑:“恭喜你,你真是‘得奖专业户’,请把秘诀亮一亮!”

“得奖专业户”不敢当,但早在1964年秋,我写的参加种麦劳动的《向老农学习》的文章,就得到语文老师青睞,被推荐参加了县教育局举行的中学生征文比赛,在10篇高中生得奖征文中排名第八,所得到的奖品是初高中生20篇获奖征文的汇集,还有一张县教育局颁发的奖状。这是我的文字第一次化为铅字,也是第一次获得征文奖,因此我如获至宝,从中获得了前进的动力,激发我在1965年秋考取了大学中文系。

自登上三尺讲台后,我不仅要求学生写好作文,自己则一周一作,自以为对得起学生,可是学生当面锣对面鼓:“老师,出作文题容易写文章难,你看人挑担不吃力,报上



沪上有一本《语文学习》杂志,每期封面上都有一段题词:“语文学习的外延与生活的外延相等。”联系近日接触到的两条有关朗读和朗诵的信息,深感它言之有理。一条信息来自古巴。

在古巴的雪茄卷烟厂里,有一项专门设置的工种叫“朗读者”,每天坐在车间的木制讲台旁,直接向数百名埋头工作10小时的工人朗读新闻、诗歌和小说,有时还要和听众互动,听取意见、建议和讨论问题。这项活动已有150年的历史,目前有300名朗读者在各个卷烟厂从事这项工作。据说,开始只是为了在枯燥而漫长的操作过程中更好地打发时间,一些工人便自己凑钱请人朗读,不料日积月累形成习惯后颇受厂方和工人的欢迎,于是便形成了一种制度,以至在今日广播电视已广泛普及的年代也依然不可替代,甚至被联合国教科文组织提名,纳入“人类非物质文化遗产名录”中。可见,朗读这项活动已深深地渗入了古巴卷烟工人的生产和生活中。

另一条消息来自日本。日本广播公司10年前创办的“朗诵函授中心”已接纳了4万余名学员,其中6成以上是年过花甲的老年人。他们把自己的诗朗诵录音带寄往中心,由教师作出点评和指导。各地都办起了形式多样的朗诵组织。参与朗诵活动的人们把它称之为“思维、健身和热身的体操”,它能锻炼人的记忆力与表达力;它能怡情养性,增加肺活量,使全身畅通;它能使人进入兴奋状态,给人以青春、活力和激情,唤起对生命的追求。有人甚至把它称为“朗诵疗法”,大声、忘我地朗诵一下,健身又健身,何乐而不为?

不单古巴和日本,咱们中国,朗诵之花近年来也在各地茂盛地开放。就以上海为例,不仅各种形式的朗诵表演和比赛方兴未艾,各单位和社区扎

有150年的历史,目前有300名朗读者在各个卷烟厂从事这项工作。据说,开始只是为了在枯燥而漫长的操作过程中更好地打发时间,一些工人便自己凑钱请人朗读,不料日积月累形成习惯后颇受厂方和工人的欢迎,于是便形成了一种制度,以至在今日广播电视已广泛普及的年代也依然不可替代,甚至被联合国教科文组织提名,纳入“人类非物质文化遗产名录”中。可见,朗读这项活动已深深地渗入了古巴卷烟工人的生产和生活中。

征文得奖的快乐

张垣

有不少征文启事,你为什么按此命题征文呢?”此言将了我一军,有道是劝将不如激将,于是我信誓旦旦:“希望你们常把征文题告诉我,咱们骑驴看唱本——走着瞧吧!”于是在茶余饭后,我在征文上动脑筋,下功夫,写了一篇篇不同题材的征文,有的竟然见了报,还有的获了奖。于是我就把这些样报、获奖证书,一公之于众,有的还翻印,人手一册发给学生,并且现身说法聊我的构思,偏篇章结构,这样连实施激励法的学生也佩服我,并逐渐爱上了作文。同时也水涨船高地调动了我写征文的积极性。形成了师生互动的良性循环,达到了教学相长的目的。

最有含金量的是针砭时弊的杂文《功夫在戏外》,打进了1995年1月9日人民日报的“大地”副刊,喜摘“金台杂文”二等奖。最有趣的是1997年《中国记者》杂志举行的“我看香港回归”的征文,我选择了给戏迷父亲录制关于禁烟英雄林则徐的京剧、越剧、闽剧的音响资料的角

度,以《特殊的礼物》亮相,字里行间抨击了英帝国主义用鸦片毒害中国人民的滔天罪行,欢呼香港的回归,竟然获得一等奖。这对于学生是无声的动员,有力的鞭策。

退出三尺讲台后,我有的是时间,因此年年参加征文比赛,岁岁获得奖项,所得的奖品五花八门,有烧饭用的电磁炉,有打豆浆的豆浆机,有床上用品毛毯,有身上穿的羊毛衫,有代步的自行车,当然也有数量不等的奖金,温暖了我的心,鼓舞了我的斗志,使这部退出历史舞台的机器重新转动起来,脑子越用越灵,身体越来越好。征文征到了快乐,征来了健康,征得了幸福。今天我在这里“竹筒倒豆子”,并非是非夜郎自大,而是抛砖引玉。不信,你也不妨一试!

根基层的朗诵组织也在开创各种活动的新形式。有一家建德培训中心,就以“朗诵与长寿”为题办互动式学习班,吸引了不少退休职工。

朗读和朗诵是把书面语还原为口语的一项活动,这一“还原”过程的基础是思维,因为语言是思维的直接现实,而文字又是语言的记录符号。把握了这三者的关系,就能理解它实际上渗透在每个人生活的每一个环节里。既然人的生活离不开思维,离不开语言和文字,那就也离不开朗读和朗诵,它的外延也就与生活相等。

让我们把朗读与朗诵的外延扩展,它存在无限广阔的空间。

人一过五十,身体的各种机能便有退化迹象。加之业界竞争激烈,工作节奏无法减速,一天下来可谓身心疲惫,根本无暇顾及锻炼身体这档子事。长期伏案,几无运动,日积月累,危险便悄然袭来。三年前,单位组织例行体检,结果显示含糖量偏高。不过,我当时也没当一回事。

2010年夏,单位组织游黄山。我便欣然参加,每天很少走路,但对自己的体能状况还是蛮有信心的。

可没想到,黄山南大门的索道入口处很高,100多级台阶像是见面礼,上来就给我个下马威。费了九牛二虎之力才爬到入口处,两腿

已瘫软。在山上住了一晚,可第二天仍是步履蹒跚。特别是途经“一线天”时,我是手脚并用,可谓形象地诠释了“爬”字的含义了。

黄山之行着实给我提了个醒:身体是革命的本钱。打那以后,我便开始加入体育锻炼行列。单位有张乒乓球台,于是买了块球拍就上阵了。俗话说,拳不离手,曲不离口。几十年没打,球感全无,反应迟钝,体能也跟不上,不一会儿便大汗淋漓,气喘吁吁。

因此,我最爱的体锻当属散

步。每天吃好晚饭,稍事休息后与妻子一同外出散步是必须实施的规定项目。步伐很快,45分钟下来,即使在冬季额头也会冒出汗水。不过,一年坚持下来,效果却非常明显。2011年秋,我和朋友重上黄山,没想到这次脚步特别轻盈,比我年轻的同伴被我甩在了身后。“爬”字变成了“登”字,真正享受了一次登山的乐趣。

如今,人们相聚聊天,锻炼身体总是一个绕不开的时尚话题,一张健身卡更是许多职场人士的最爱。而我则钟情于散步。因为散步让我尝到了甜头。不仅含糖量得到有效控制,而且快慢结合,张弛有度,散步心情愉悦,散步让身心健康进入新境界。



胡柚原产于浙江衢州常山县,它的形态有点类似动物中的“四不像”。在芸香科植物柚、柑、橙、桔(也称橘)四类水果中,桔最小,柑、橙次之,柚也叫文旦,个头最大,一般都在1000克以上,其中浙江玉环文旦大的可超3500克。但胡柚外形似柑,一般仅重300克左右,皮似橙不易剥离,其内中囊同桔隔分隔成瓣,但瓣间不像桔易分离,必须分离去囊皮而食,而汁又多如橙。胡柚是优良的母本柚与父本橘或者橙的自然杂交群体品种,仅皮厚这点保留了柚的特点。

胡柚是常山县特产,但改革开放前并不为外

县人所知。计划经济时,工厂的产品被按计划配送到各地级市的二级站。改革开放后,工厂可以自主销售自己的产品。我当时工作的杭州胡庆余堂是中药界的老字号,被誉为“江南药王”,开始销售是不用愁的。但当时的一场政治风波,突然影响了销售。单位招聘临时推销队,喜欢旅游的我去报名,被派到金华、丽水、衢州去推销。我去了衢州市下面的常山县,不想常山县医药公司第一次见到我们省城来的老字号业务员有点喜出望外,不但热情接待主动订了业务合同,还送给了我一大袋

步。每天吃好晚饭,稍事休息后与妻子一同外出散步是必须实施的规定项目。步伐很快,45分钟下来,即使在冬季额头也会冒出汗水。不过,一年坚持下来,效果却非常明显。2011年秋,我和朋友重上黄山,没想到这次脚步特别轻盈,比我年轻的同伴被我甩在了身后。“爬”字变成了“登”字,真正享受了一次登山的乐趣。

如今,人们相聚聊天,锻炼身体总是一个绕不开的时尚话题,一张健身卡更是许多职场人士的最爱。而我则钟情于散步。因为散步让我尝到了甜头。不仅含糖量得到有效控制,而且快慢结合,张弛有度,散步心情愉悦,散步让身心健康进入新境界。

说起垃圾分类,我敢毫不夸张地说,垃圾分类最细致的国家,曾经是咱们中国。在上世纪六七十年代,分布在城市、乡村各个角落的废品回收站,几乎什么东西都可以收购,废报纸、碎玻璃、旧衣服、破棉絮甚至肉骨头、手指甲、头发等等都可以收购,所谓收购就是有偿的,废品站还要按斤论价给你钱。那时候,在街头巷尾还能听到专项收购其他可利用物资人的吆喝声:“鸡脆皮、甲鱼壳、橘子皮。”这是中药店可回收的。就连家家户户倒掉的剩饭、剩菜、菜皮、菜梗也有专门地方处理,每幢楼下放置一只缸或甕之类的容器,让居民倾倒,每天定时有人拉着拖车来处理这些泔脚,送到养猪场喂猪。我记得读中学时,有一位同学的家境很差,他母亲就是收泔脚的,为此,他好像一直抬不起头来。

随着物质不断从匮乏到丰富,我们这种“变废为宝”的优良传统渐渐丧失,微利且脏、乱、差的废品



说起垃圾分类,我敢毫不夸张地说,垃圾分类最细致的国家,曾经是咱们中国。在上世纪六七十年代,分布在城市、乡村各个角落的废品回收站,几乎什么东西都可以收购,废报纸、碎玻璃、旧衣服、破棉絮甚至肉骨头、手指甲、头发等等都可以收购,所谓收购就是有偿的,废品站还要按斤论价给你钱。那时候,在街头巷尾还能听到专项收购其他可利用物资人的吆喝声:“鸡脆皮、甲鱼壳、橘子皮。”这是中药店可回收的。就连家家户户倒掉的剩饭、剩菜、菜皮、菜梗也有专门地方处理,每幢楼下放置一只缸或甕之类的容器,让居民倾倒,每天定时有人拉着拖车来处理这些泔脚,送到养猪场喂猪。我记得读中学时,有一位同学的家境很差,他母亲就是收泔脚的,为此,他好像一直抬不起头来。

随着物质不断从匮乏到丰富,我们这种“变废为宝”的优良传统渐渐丧失,微利且脏、乱、差的废品



元旦刚过,我爸爸就病危住院,医生让我们随时准备,因为爸爸转好的可能很渺茫。我马上取消了春节期间去欧洲旅游的计划,准备陪伴爸爸过好他在世的最后日子。

春节里的每一天,我都去医院给爸爸送菜,有的时候早晚要去两次,直到夜深人静,都是爸爸催着我赶紧回家去。虽然,见到爸爸,我每次都装得若无其事,但我心里很清楚,爸爸的病随时都有恶变的可能。

爸爸永远离开我的前一天,我花了将近两个半小时烧好了野生的黄鳝炖肉还有爸爸爱吃的蔬菜给他送去。看着他坐

在病床上,吃了第一口就忍不住地夸我烧得真是太好吃了!他说这次比之前任何一次都好吃,他连汤汁也浇在饭上一起吃掉了。那次午饭,他吃了满满两碗,让我高兴得不知道说什么好!爸爸自从得病以后,一直非常乐观,一直不把自己当病人。爸爸喜欢花草,喜欢养鸟,热爱生活,热情好客,对身边新鲜事物总是充满孩子般的好奇和探究,什么都要尝试,什么都觉得很好玩……病重住院,他还帮医院里出墙报,因为他写得一手好字,他的画也栩栩如生。

爸爸是元宵节的凌晨去世的。前一夜晚上开始昏迷。医生就宣布他熬不过当天,让我们准备后

事。我和妹妹还有我们的阿姨、舅舅们都陪伴在爸爸的身边……预计到爸爸会离开,但始终没有想到他会在元宵节那天离我们而去。走的时候那么匆忙,没有回转余地,他一个劲地奔向天堂……等我冷静下来想了又想,道理可能只有一个:因为天堂里有我亲爱的妈妈!爸爸是和妈妈去重逢!

元旦前夕,我曾做过一个梦:见到我的妈妈和爸爸开心地在一起,冲我笑了!醒来我就打电话告诉了我的阿姨!也许,上天有眼,知道爸爸得的病很凶险,到了后期疼痛难忍,为了减少他的病痛,也为了让他少些牵挂,带他去了我妈妈那里安息!妈妈和爸爸终于可以在二十年后又重逢在没有病痛困扰的天堂了!

我谨以此纪念我已故的爸爸还有我的妈妈!

我说垃圾分类 余国放

这几年各级政府十分重视垃圾的分类、垃圾的再利用,投资巨额资金,设置各种垃圾分类箱。但是人们的环保意识还比较差,能自觉做到的人不多。其实我还有一个担心,垃圾箱分类了,怎么没见分类的垃圾车,会不会这里分类了,到了垃圾车上又合在一起了。我这种担心是有依据的。我们小区门口有一只专门收

集废电池的不锈钢圆桶,我每次都认真地将自家用的废电池集中塞进圆桶。有一次保安告诉我,从来没有见人来收过,这种形同虚设的花架子作风令人失去垃圾分类的信心。

最近有一个民主党派成员在社情民意报告中指出:全国一次性笔年产垃圾10万吨,一次性笔主要原料是聚苯乙烯,耐老化、抗腐蚀、危害性大,由此想到全国每天要产生多多少少旧手机、电池板、节能灯管……都是危害生态环境的,如果统计一下,都是骇人听闻的。

曾经是一个垃圾分类最细的国家,如今成了分类最粗的国家之一,我想关键还在于要有一个好的机制。垃圾分类势在必行,但如何做好确有很大难度。欧洲先进发达的国家瑞典就用了一代人的时间来培养居民垃圾分类。据说先从娃娃抓起,教育孩子如何进行垃圾分类。我想只要我们各级政府高度重视,不搞花架子,发动市民积极参与,持之以恒,垃圾分类工作一定会在我们国家做好。

胡柚。当时我是第一次见到胡柚,问柚这么小,为什么叫胡柚呢?他们说,“胡柚就是在常山也不普遍,只因青石乡刘家村有一棵姓胡老家家的一棵树最大,我们就叫它胡柚了”。

我拿回杭州单位,给同事品尝。同事对脆嫩多汁、酸甜适度、甘中微苦、鲜爽可口的胡柚赞赏不已,领导对我常山之行也很惊喜——除了拿到合同外,很少有业务单位送给销售员礼物的。领导还借机鼓励我们要跑到县公司去,当年销售科业务增长最快一块得力于县公司,大家还戏称是胡柚的功劳。

胡柚一出县便跻身于全国“名特优”新水果行列。后来在全国“名特优”柑桔评比中,被评为全国优质农产品。又在第二届农业博览会上荣获金奖。胡柚姓“胡”,常被不知情的人认为是外国引进品种,相反市场上个头和价格贵胡柚几倍的葡萄柚(即西柚),倒是1830年由葡萄牙人、从常山将胡柚引种到同纬度的美国佛罗里达州培育

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

战士的承诺

吕震邦

毋庸讳言,讲究诚信,信守承诺,本来就是中华民族的优秀传统。今天,我们重提诚信,信守承诺,因此,更需要“信守承诺”。当人人都讲究诚信了,那么,我们的社会就越来越美好。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。

而成的。胡柚走出国门,进入了欧盟、东南亚等国家和地区。年前在沪光大会展中心参加了胡柚皮做的“胡柚脯”,更是独具风味,大受欢迎。