

编者按:我们此期的话题是《劳动与健康》。我们热爱劳动,同时也热爱身体。我们劳动是为了创造美好的生活,我们健康是为了让这种美好的生活持续得更久,更有价值。

不是吗?

王涛 (武汉市巨龙大道特158号名流太和园):劳动者永远年轻

恩格斯有一句著名论断:“劳动创造了人本身。”一代一代的劳动先民,创造并积累了人类社会文明,他们在我心目中就是永远年轻的。

对于劳动者,劳动创造快乐,劳动是生命的源泉。劳动生生不息,才有人杰地灵。劳动充满活力,才孕育和产生幸福。劳动创造了人类,它既是物质的,又是精神的。人们之所以不懈地劳动,是因为劳动产生博爱,带来幸福。如果失去它,生活会丑陋而苦涩、辛酸而沉重。劳动者最具活力,他们对劳动有着特殊的理解。

有一个外国作家曾撰文专门谈了劳动与劳作的区别。他说,如果一个人对他所从事的职业感兴趣,工作是他个人心目中自愿的,他就是个劳动者。反之,如果一个人对他所从事的职业不感兴趣,只是出于谋生和养家的需求而被迫接受,那他就是个劳作者。劳作者逃避工作,劳动者寻找工作;劳作者的生活是乏味的,劳动者的生活是精彩的;劳作者的心灵在贫瘠的土地上会很快地枯萎,劳动者的心灵在肥沃的土壤里永远年轻;劳作者的田园一片荒芜,劳动者的田园却是硕果累累。

朋友,为了让我们年轻,去做一个劳动者吧。

王崇 (市住建局):劳动的力量

一则“愚公移山”的故事告诉人们老愚公通过挖山不止的劳动来搬走太行、王屋两座大山,世界文化遗产埃及的金字塔,北京的故宫、长城,洛阳的龙门石窟等之所以能成为世界奇迹,是因为远古先民的艰辛劳动建造起来的。劳动告诉人们:劳动可以创造财富,劳动可以创造奇迹,劳动可以创造价值,劳动还可以创造文明,劳动最伟大,劳动最光荣。诚然,在劳动的同时,我们不要忘记自己的身体健康,毛泽东同志曾说过“身体是革命的本钱”,没有良好的身体,就不能为党更好的工作。据报道,近些年来,我们科技工作者平均寿命在逐年下降,有的50多岁就累倒在工作一线,还有我们的农民工在化工企业里打工,引起铅中毒、尘肺病等事件屡见不鲜,有的甚至死亡,这不能不引起社会的高度重视。俗话说“有人就有一切”,身体是自己的,没有健康的身体,办什么事都无从谈起,因此我们要时刻保重自己,只有在健康身体的前提下埋头苦干,辛勤劳动,才能给社会创造更多的财富,服务社会。同时,我们还要教育身边的子女要从小养成良好生活习惯,坚持锻炼身体,有一个健康的体质,培养他们热爱劳动,珍惜劳动,长大后,

在漫漫长夜,常常涌动出一股怀旧的情怀,按耐不住的思绪经常把我带回那个魂牵梦绕而又充满着真情的地方。就像一坛老酒,愈是年代久远愈散发出醉人的芳香。

那个叫盆窑的地方是太行山脚下的一个小村,村子因在贫穷年代烧制瓦盆而得名。我是1986年春天到那里工作的,在这个土地上常年打短工和卸车的也多是盆窑村的村民。

刚到那里工作的那年夏天,天气出奇的热,再加上到处是煤炭散发出热量,使我这个习惯了平原生活的人不知所措。居住的屋子是平板房,白天尚可在里面躲一躲阳光的照射,而到了晚上蒸笼一般的屋子让人望而却步。即使这样,也没有人到屋外席地而卧,因为靠着山坡的房前屋后不知什么时候会爬出一两只蝎子。连着几个晚上睡不好觉,白天总是晕晕乎乎的,食欲也大减。后来与认识的村民商量,就在附近的山沟里寻到一孔没有人居住的窑洞暂时栖身。

这是一孔前边制作瓦盆后边可供主人休息的窑洞,住在里面凉丝丝的很是舒服,总算睡上几个好觉。

这孔窑洞的主人姓王,叫王栓,40多岁,是个祖传烧制花盆的人。闲顿时,王栓就到窑洞里制作些花盆补贴家用。王栓说,你别看一个花盆不起眼,但制

【每周一字】

手:(象形)字
小篆手:象指掌之形,本义作“拳”解,(见《说文许箸》)盖取掌及五指,舒之为手,卷之为拳之意;手即指掌之合称。

百业当中,凭借着双手的辛勤付出,人生得以大放异彩,出类拔萃者,我们常冠以各种“手”来赞叹。比如工艺巧手、书画名手、博弈高手、烹饪能手、运动好手等等,说明了手能创造出伟大的艺术,手亦能开创人生的契机。在人生的舞台上,“强中更有强中手”,只要我们肯努力,手就能为人类做最好的服

劳动让我们幸福 健康让我们快乐

通过自己的辛勤劳动去建设我们美好的家园。

紫苏 (市委外宣办):家务劳动的益处

从小“四体不勤、五谷不分”的我,终于在接近而立之年开始做家务了,还琢磨出了其中的诸多好处。

做家务让人灵巧。劳动和其他技能一样,熟能生巧。干活多的人,四肢协调,劳动效率高,干

起活来一举一动都透着利落。干活少的人,干活的架势笨拙迟缓,让别人都替他着急,效果往往还不好。

做家务让人更理解他人。自己扫过一遍地,就知道扫地的辛苦。再看见别人扫干净的地,就不会轻易去弄脏。

做家务可使身体更健康。繁忙的工作之余,可能腾不出时间去锻炼,但家务活儿是非做不可

的。家务其实就是一种很好的轻量锻炼,能让你保持优美的体形,拥有充沛的体能。

做家务还能锻炼耐心。扫一次地不难,难的是天天扫地还不厌烦。做大事需要耐心。耐心不妨从家务小事锻炼起。

奉劝家长朋友们,让孩子从小就参与家务劳动吧。劳动本应是人的本能需要,劳动是快乐的。不要让孩子和家务隔离,不要剥夺劳动带来的种



话题：劳动与健康

饮食文化;从栉风沐雨无处栖身的远古,到拥有现代健康绿色的居室;从蚕桑未采衣不蔽体的远古,到服饰华丽的现代;从有人莫及舟车的远古,到现代轿车走进寻常百姓之家;从结绳不见文字的远古,到现代网络全球化,观历史发展,看沧桑巨变,劳动之伟大显而易见。

当我们伴着夕阳的余晖,迈着轻松的脚步走进公园,徜徉在人类为自己营造的充斥人文情调的园子里,观奇株异木,赏琼花瑶草,看小溪垂柳,闻禽鸟鸣唱,喜锦鳞游泳,我们不禁情为之动,怀为之开,神为之往,得之于心的幸福,怎能不让我们为万物之灵人的伟大而自豪,怎能不让我们为人类现代的健康文明而骄傲,而这一切的一切,都根源于我们人类光荣的劳动。我们有理由相信,人

为劳动者塑像

□朱光宇

翻阅浸透汗水的五一
芝加哥的呐喊
匍匐的号子
攒动的礼赞
汩汩奔涌

沙尘草莽间
无数裸露的肌腱
隆起浩瀚的良田
躬耕的脊背
摇曳小麦 玉米和稻谷
饱满的日子
升腾袅袅着笑声的炊烟

候鸟似的头盖
迁徙城市之巢
楼盘 商厦和立交桥
在脚手架上疯长
粗糙的双手
搅拌青春 热血和力量
浇筑铁人一样的荣光
地球浓缩的村落
人造飞行物
飘扬五星的骄傲
蓝色的瞳孔
惊诧中国制造

用泥土 汗水和智慧
为劳动者塑像

家乡的浆面条

□李小卫

我想念
家乡酸酸的浆面条
因为我是沁阳人

我想念
老家村南弯弯的沁河水
因为我是沁阳人

我还想念
家乡邻里团圆的笑声
因为我是沁阳人
……

每天的忙碌
每天青春
都在钢筋丛林中流过
整日的喧闹
还有无休止的“首堵”
让我感到这个城市的悲哀和可笑

还好,我没有忘记浆面条酸酸的味道
因为,那是家乡的味道

尽管,每天每时可以吃到
享誉全球的北京烤鸭
但这里
却不是我的家
——我的家
有酸酸的浆面条

“哥德咖啡杯”母亲节征文赛

世界上最伟大的爱是母爱。今年的5月13号是母亲节,《今日沁阳》与哥德咖啡将共同推出“哥德咖啡杯”母亲节征文赛,现面向广大读者和社会各界人士征集相关稿件,主题定为:母亲、母爱、母亲节。读者可选定任意主题,以小说、散文、诗歌、寓言等形式写作,篇幅不超过800字。

大赛设一等奖一名,二等奖三名,三等奖五名。奖品由哥德咖啡沁阳旗舰店提供。截稿日期:2012年5月7日
邮箱地址:fukan00@126.com
联系电话:15239025710

感恩母亲 母爱永恒

跳高的滋味

□武豪江

人的一生总要有许多次尝试,而每次尝试都需要勇气和智慧。在我的童年中,最让我难以忘记的是那次跳高。

那是一个月光如水的夜晚,我和小伙伴们在玩捉迷藏的游戏。我们用石头剪刀布的方式来决定谁捉,谁藏,最后浩浩输了,所以由他来捉我们。在他开始数数的时候我们早已一溜而散,各奔东西了。过了一会儿,他数完了,而我却还没有藏好!在这万分危急的时刻,我急中生智爬上了架广告牌的铁架,沿着铁架上了墙。这时,他好像听到了什么动静,向我这边走来啦!我再一次遇到了被捉住的危机!火烧眉毛十万火急啊!我只有两条路可走:一是站在墙头“等死”。二是跳下墙头跑到建筑工地上去。跳下墙头无疑

是个好的选择,而墙头离地面有两三米的距离,一不小心就可能落个“腰酸背痛腿抽筋”的下场。跳还是不跳?我在这两者间艰难地选择。不就是腰酸背痛腿抽筋么,想我堂堂男子汉大丈夫,怎能如此胆小!我一咬牙,一跺脚,忽儿跳下了墙,本来准备迎接疼痛,却什么事也没有发生,我马上一溜烟儿跑向了目的地。哈哈!其他的小伙伴已经一一“落网”喽。

自从这次“跳高”过后,我发现自己勇气倍增。夜晚,妈妈不敢上三楼拿东西,我便自告奋勇,漆黑冷清的三楼在我的眼里成了小菜一碟,为此我可是经常受到赞赏。

现在回想起来,跳高虽然锻炼了我的勇气,却有一定的危险,没有受伤真是我的幸运!其实锻炼勇气的方法有很多,我希望在我成长的道路上,能尝试更多锻炼勇气的活动。

(作者系沁阳市实验小学五年级学生 指导教师:张咏梅)

