

“低碳”进我家

○ 刘小兵

原有晚饭后散步的习惯,上个月因为工作忙,加班加点,每天吃完晚饭就投入到工作中,结果体重一下子超了10斤。这给了我一个警醒,再不加强锻炼,身上的红灯只会越亮越多。痛悟之后,我决定要过一种低碳的生活,还自己一个健康的身体。

首要的目标是把超标的体重降下来。一咬牙,我把刚买了一年的车锁进了车库,每天步行上下班。其实,我的住地离单位步行也就半个小时路程左右,每天走在坚实的大地上,久违的地气又涌遍了全身,给人一种踏实的感觉。更重要的是,一路走走停停,呼吸着清新的空气,还可看看沿路的风景,视野也开阔多了。曾有好几次,半道上碰到开车的同事,他们纷纷要搭我一程,都被我笑着拒绝了。在我的坚持下,超标的体重一下减了4斤,这给了我一个信心,步行确实有助于减肥。于是,双休日也被我利用起来,只要天晴,我就会跟一帮驴友们,背起行囊,到郊外去徒步。相信,再过一段时间,超标的体重一定会在徒步中减下来。



其次是把绿色植被请进家。以前母亲跟我在城里住时,在阳台上养了些花草草,可母亲回乡下后,我工作一忙,

就忘了打理那些花草,结果全死了。此番我又到花店,买了秋菊、茉莉、海棠、金桂……绿莹莹的,摆满了阳台,看着就让

收获在秋天

○ 刘开义

(一)

生活不能没有文学,更不能不求学,因为有梦,才有为生活奋斗的动力。在这金秋时节,我踏上去广东顺德的列车,找寻属于自己的诗与远方。

早上天微亮,大巴缓缓启动,一路向南,穿梭在贵州的金秋里。

贵州的秋天是多彩的。山腰上,各种树木依然绿得让人着迷。这边看,远山连绵不断,恰似一条长龙飞向天边;那边看,群山重叠,层峰累累,犹如海涛奔腾,巨浪排空,座座翠峰簇拥着连绵起伏的苗岭山。稻田里,水稻都收割了,裸露出一层层不规则的梯田,很多稻田里,又长出嫩嫩的绿芽,让人欣喜。大巴才上高速没多久,突然发现有很多金秋梨挂在枝头,黄澄澄的,煞是好看,我言秋日胜春朝,正是如此吧!

贵州的秋天是柔情的。这两天,秋雨渐多,一场秋雨、一场寒,气温逐渐下降,但秋天的雨不像夏天那般磅礴,那般雄浑,就那么绵柔地降落着,滋润着山川大地,抚育着花草树木、鱼虫鸟兽,养育着万千贵州儿女。这时,这山、这水,能让你陶冶“楚天千里清秋水,随天去秋无际”的家国情怀;能让你陶醉“湖光秋月



两相和,潭面无风镜未磨”的无边胜景;能让你激发“花门楼前见秋草,岂能贫贱相看老”的豪情壮志……

九时许,到达都匀东之后,转乘的高铁列车一路向南,勇往直前,也许,下午,顺德会给我们一个别样的秋天吧!

(二)

靠在座位上小憩一会儿,天已至正午,高铁一路狂奔,过桂林了。抬头定睛一看,列车上的吊顶电视正在播放《感动瞬间》宣传教育片,第一个人物就是时代楷模陈立群,一种自信自豪感怦然直冲我的天灵盖。列车进入肇庆之后,一轮红日挂在空中,显得格外刺眼。远处水雾蒙蒙的,不知道是炊烟还是雾霾。高铁总是在城市边缘驰骋,很难看到都市的喧嚣与繁华,看到的大多是城市边缘的凌乱与落后。它好像被城市抛弃了,故意发出震耳欲聋的嘶鸣,来证明它的存在。

偶尔,在经停站对面列车的车身上喷涂着“茅台酱香·1935”的醒目字样,向我身后跑去,越跑越远,或跑遍全国,或随着“一带一路”跑向世界。下午一时许,辗转千里、经过近5个小时,终于来到了广州南。顺德的工作人员对我们这群贵州人热情相待,安排专人专车接送,就跟广州的天气一样热烈!校门前紧凑排列的行道树,撑开枝丫,把整个街道遮住了,洒下一片阴凉。门口迎接班主任老师和其他工作人员的热情接待,有条不紊指导我们这伙拎着拉杆箱,背着大包小包的队伍,这份跨越山海的情谊,让我浮躁的内心平静了下来,一路的疲惫不堪也减轻了许多。

登记、入住、房间温馨提示、微信群通告体现了无微不至的工作细节,翻看培训安排,丰富而紧凑,专业而务实,干货满满,定会收获满满,令我期待。

(三)

顺德秋日的清晨,微风中带着丝丝暖意,这或许就是南北差和海拔差造就的气温气候差异。细品顺德早餐,便和同学们来到教学楼楼道里,聊天、谈心,主要还是交流黔佛两地有关发展

人神清气爽的。每天,我给它们定时浇水,除草,看着它们一天天拔节生长,生机盎然的样子,一种成就感油然而生。下班回家,闻着那淡淡的花香,工作中的劳累,转眼就荡然无存了。有时候碰到不顺心的事,看着那苍翠挺拔的花木,满腹的愁绪和委屈,也烟消云散了。这些花花绿绿的生灵,让我每天都有了一个好的心情。

第三是把好饮食关。以往大鱼大肉地胡吃海喝,信奉的是“大块吃肉,大碗喝酒”的率性生活,而绿色蔬菜却很少摄取,自然体重就常常在超标范围之列。过上低碳生活后,我在家开始倡导“光盘行动”,一是不大鱼大肉,二是荤素合理搭配,三是少吃多餐,每顿只吃七成饱,增加点零食,吃一些坚果和杂粮粥等食品。

最后,我盯上了家里的日用电器。以往家里用的是日光灯,一用久了,灯管就发黑,还“嗡嗡”地响个不停,既烦人又不环保。还有那台老式电脑,既笨重又占地方,用久了,屏幕还时不时闪个不停,对视力不利。我通通把我们赶出了我的生活圈,节能灯、液晶屏幕的电脑就一路畅行无阻地走进了我的居室。虽然,由此多支出了几千块钱的费用,但对我的健康有利,我觉得值。

如今,环顾居室,从上到下,从里到外,我们一家都被低碳生活的因子包围着,一点一滴地享受着它的温馨和幸福,深深地陶醉在那份甜蜜的氛围中……

的话题,说道深情处,会不由自主地比划起动作,颇有那些指点江山的意思,好不快意的一个清晨!

《党建引领传统村落的文旅升级——逢简村》的现场教学中,逢简村文旅升级的背后是文化和文明,结合文明创建工作,对逢简村18个党支部领岗党员力量进行科学调整和优化,增设“水乡导赏岗”和“诚信经营岗”2个特色岗位,实行党员设岗定责模式;用党建文化的“红线”串联起岭南水乡文化,以古村落活化为突破口,做大做强水乡文化品牌,以人文、科技、艺术、美食、夜景等文化为核心要素,积极融入顺德区“水乡文化日”“杏坛镇非遗文化活日”等各类文化活日,提前围绕各类“特性性”资源,整合周边“随意性”资源,推出品种丰富、内容多样的旅游产品和旅游攻略,为游客提供多种多样的选择,这样我们必将迎来自己的文旅春天!

(四)

清晨站在逸德广场望向远处的天边,总是水雾漫漫,在天地间织起一张灰蒙蒙的幔帐,总能把太阳遮住,我走在河岸边,偶尔看到三五钓友在垂钓,他们专注着自己的鱼竿,生怕错过什么美好,我却独自感受着秋天带给我的清凉浪漫,令我如痴如醉。这秋天别是一番滋味。

落日余晖渐渐褪去,寻味顺德,总能唤起味蕾苏醒,并在舌尖精彩绽放,唤起你的人生百态和亲历的种种往事。认真品味,便会感悟到宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天上云卷云舒。

顺德享有“世界美食之都”“中国厨师之乡”美誉,这里的秋天依旧人间烟火繁华、舌尖五味甘甜,一只桑拿鸡鲜嫩多汁,一碗芋头螺内粥鲜咸回味,一片藕夹外酥里嫩、鲜香不腻,一份葱茜蛋煎鱼肠酥脆可口……

夜色渐深,校园里,没有了瓜果飘香,街道旁边也少了五味甘甜,偶有三两路人行色匆匆,无暇顾及秋夜美景,花草树木、电骑汽车,甚至学校门口标有“国立中山大学”的门牌,都在夜色下静默着,冷眼旁观这座突然安静下来的城市。细数流年,几度春秋,世间事变了又变,唯有求学遇真知。

衣服臭袜子一并洗了,看着他刷洗得有模有样,内心顿时被暖化。

第四,感动于他的阳光。他因为语言表达迟缓,在孩子群体中暂时没办法完全用正常的语言交流,或许这遗传了我,我小时候也是如此,所以我很能感同身受他现在的难,但是尽管如此,却看不到他对同伴的仇视和怨恨,也没有把自己困在孤岛,他总是积极尝试着融入集体,为集体出力,让我见到了他身上的光。

第五,感动于他的情商。他的情商遗传妈妈,比我高多了。听其班主任说:有次他们班有位同学带手机到学校,放学的时候在教室里和同学们偷偷看快手视频,我孩子也在其中,浑然不知班主任已经到他们身后,班主任发现后对他们立即进行严厉批评,正当其他孩子不知所措时,他虽然也很害怕,但是他却一边接受批评一边悄悄地拿起拖把,主动默默地把教室的地拖了一遍。班主任说,他当时见他情商这么好时,真是又好气又好笑。我回到家听后,除了班主任的好气好笑以外还多了些又惊奇和又温暖……

这就是我的儿子,虽然他还是个不完美的孩子,但是却是一个随时能够让人感动的孩子。

我于2023年年底荣誉退休,拖着一身病痛回到家里。退休后,主要精力用来锻炼身体,尽早改变自己亚健康的身体状况。可是关节炎、痛风等疾病一直在交织地折腾着,使我生活质量达不到预期目标。在北京工作的女儿女婿不断敦促我进京检查治疗,但我一直以各种理由推诿不去。前段时间,我去州医院参加单位统一安排的体检,爱人在州医院工作,她不期遇上州医院欧阳医师,也是我的学生,顺变说起我眼睛患白内障的事,欧阳医师说要趁早检查,以免严重后不好做手术。欧阳医师是眼科专家,亲自为我检查眼睛白内障情况。不看不知道,一看吓一跳。我左眼患白内障时间已久,病情十分严重,需要立即做手术。他说州医院缺少一些先进设备,建议到大医院治疗。女婿在北京协和医院工作,我给他打电话告诉我眼疾情况,他听后强烈要求我赶快去北京协和医院治疗。我和爱人商量后决定今年“十一”国庆黄金周假期进京,一则治疗眼疾,二则看望女儿女婿。

9月28日晚十二点,我和爱人坐高铁到达北京。女儿女婿、亲家公亲家母来北京西站迎接我们。女儿女婿、亲家公亲家母都在北京昌平区居住,到家已是次日凌晨一点。我们一进女儿女婿家,发现房屋里新添置了很多智能家具,布置得井井有条,环境比原来更加整洁。女儿女婿为我们备齐了生活用品,女儿了解我的生活习惯,还特意安装了智能马桶。

29日清晨六点半,女婿开车上班的同时送我去检查身体。女婿安排我和爱人坐在座位上等候,自己又是挂号,又是交费,忙得满头大汗。忙了一个上午,全部完成病情和术前的检查工作。中午来不及回家,女婿和亲家公在外面安排我们吃中午饭。他们知道我忌口多,桌上全部点了我爱吃能、清淡可口的菜肴。

晚上回到家中,我认为白内障不是疑难杂症,治疗手术简单,可以回到州医院作手术,打算按原计划于10月6日同爱人一起返程。女儿得知后坚决不同意,并且强行在手机上退了我的返程票。爱人还没有退休,需要提前收假上班。6日上午我们送爱人去北京西站乘车返程。过安检时,女儿女婿、亲家公亲家母没有随身带身份证,被拦在外面,只有我一个人带身份证通过安检送爱人进候车厅。我一边快步走一边与爱人商量补票一同回家。我们俩刚到候车厅坐下,女儿女婿便上气接不下了气地急匆匆赶到。我知道他们一是赶来送我爱人上车,二是担心我“逃跑”回家,特意赶来接我回去。我没有办法,只好乖乖地随同他们回到了女儿女婿的家。

12日上午八点,是医师为我做白内障手术的时间。女儿女婿、亲家公亲家母都专门请假陪我做手术。不到一个小时手术就结束了,手术很成功,没有给我带来什么不适。女儿女婿一边一个一路搀扶着我坐车回到了家。

回到家后,我强烈要求买当晚的卧铺车返程,说已和手术医师商量好,到州级医院拆布复查。女儿女婿不同意,女儿收缴了我的身份证,女婿当即联系医师第二天上午在协和医院拆布复查。我再三做女儿女婿的工作,他们才勉强同意我14日返程。我要求女儿帮我买高铁车票。看到女儿在家里踱来踱去,不慌不忙,我担心她以买不到票为由挽留我多住几天,就反复敦促她抓紧时间为我买票。直到13日下午五点,女儿才告诉我车票买到了,八车厢,商务坐,绿色通道,全程服务,并教我如何寻找商务候车厅,如何调整使用商务椅。

14日清晨,女儿早早起来帮我收拾行李,把滴眼液交给我,反复交代我要按时用药。六点半钟,我们在女儿女婿家楼脚大街分手,女儿女婿匆匆忙忙开车赶去上班,亲家公亲家母非要请假送我可。

我上车后才知道,女儿为我购买的是商务车厢头等舱,仅有六个座位,专门有服务员服务。车子刚刚启动,我就收到女儿女婿发来的祝福微信。车子到郑州时,服务员要我点餐,我点了红烧肉。大约一点半左右,服务员又给我送来一份红烧肉,我感到有点奇怪,服务员微笑说这一份是你女儿为你点的外卖。我恍然大悟,女儿也许不知道商座提供餐饮,或者不了解车上有红烧肉,但是,她知道我高兴时喜欢吃红烧肉。

我把座椅调成卧坐,心里甜滋滋地躺着,不知不觉一觉睡到目的地。

当今社会,党和政府养老政策很多很好,退休后的老人一般不缺少钱用,也不缺乏老有所乐的条件,缺少的是儿女的关爱。有儿女孝敬的父母,一定会像这样深切感受到满满的幸福!

我的退休生活小确幸

○ 王承钧

我曾是一名教师、公务员,活跃在职业生涯的舞台上。如今,我已经退休,但我的热情依旧。我在民营企业中担任党支部书记,推动党建活动,为企业的发展贡献力量。退休生活自由而愉快,我享受着人生中的小确幸。

尽管退休,我依然热爱工作,关心社会发展。在民营企业中,我积极组织党建活动,关注员工的思想动态和工作状态,提供必要的帮助和支持。工作之余,我与朋友相聚,享受友情和生活的美好。我们相约聊天,回忆过去,分享现在,嬉笑调侃,交流写作心得。这些温馨的时刻让我珍视友情和生活的美好。

乒乓球是我的一项爱好,它锻炼了我的身体和反应能力。在球桌上,我享受比赛乐趣,感受成功的喜悦和进步的坚定。写作是我退休后的一

大乐趣,我通过文字表达自己的情感和思考,分享见解和感悟。完成文章时,我常有一种成就感,仿佛回到了充满激情和梦想的年轻时代。

我依然注重自我提升和学习。阅读书籍和报刊,了解社会动态和科技进步。学习使用新媒体工具,保持对世界的好奇心和求知欲。我非常重视家庭生活,陪伴老伴健身,关注晚辈学业,陪伴他们健康成长。我热爱生活,曾在城市废墟中种蔬菜,体验劳动乐趣;在屋顶露台上种花养草,给我的家居生活带来了明媚的春光。

回首过去,我感慨万千。在这个伟大的时代中,我留下了自己的足迹,为社会的发展和进步贡献了一份力量。退休后,我保持年轻心态,享受属于自己的小确幸。我相信,在未来的日子里,我会继续追求更加美好和充实的生活。



(本版图片均来源于网络)

我与人大情缘

○ 杨秀清

我与人大相识在2013年。记得当时还在凯里炉山工业园区上班,有一次我们有一个规划编制要提请州人大常委会审议,领导安排我把一个规划文本送到州人大。那时候,初到凯里上班,对凯里也不是很熟悉,哪里是哪里也都还不清楚。我是通过网上地图搜索,一路寻找,才找到州人大办公驻地。

到州人大后,先是与保安简单沟通,说明来意后,就把材料送到秘书科,材料送好后就回去了。那时候就感觉人大机关很威严、很庄重,当时心里就想:如果能到这个地方上班该多好啊,但是转念一想,这是不太可能的,这是“八竿子打不着的事”。就这样,我与州人大有了第一次接触。

时间到了2016年,上班也有几年了,这一年下半年,黔东南州发布州直事业单位遴选考试,在招生简章中,州人大常委会办公室的一个下属事业单位也在招人,报名的时候,选择了几家单位,其中也有州人大,但是又怕竞争激烈,分数太高,怕考不上;但权衡再三后,最终还是选择了州人大。之后,就是报名、复习、考试等等,考试结果出来了,笔试第一名。最终还是看到了希望,离自己的目标越来越近了,接下来就是准备面试了。

在准备面试的期间,家里出了一点情况,爱人因小产,在遵义住了几天院,我记得头一天刚手术,第二天就是面试时间,爱人一做完手术,我立刻返回凯里,准备第二天的面试。那段时间,既要照顾家庭,还要复习考试,很感谢有爱人的支持和帮助,有人家做坚强后盾,我才得以全身心地投入到考试中。面试结果出来了,综合成绩第一名,这次离目标更近了,之后就是政审之类的,最后就是办理正式调动手续了。

2017年3月21日,我记得很清楚,这一天我正式到州人大报到了,那时候我是分到民族与教科文卫委协助工作的,上班的第一天,我就跟随领导去州中医院等单位调研,这也是我第一次到人大工作,第一次参加调研,就这样,我正式开启了7年的人大工作生涯。

人大工作涉及面广,涵盖政治、经济、社会、文化、农业、环保等方面,岗位多、历练的机会也多。在这7年时间里,经历了不同的工作岗位,有专门委员会的业务工作,有组织人事工作,也有党建和目标考核工作等;7年的时间经历了不少,也学到了很多;在州人大这个大熔炉里,只要你用心地去学,你会学到很多。

读万卷书,行万里路。7年的时间,说长也长,说短也不短,在州人大的7年里,我有机会参与开展调研和执法检查,走遍了黔东南州16个县市,记得走得最多的县是剑河县,那时候是在脱贫攻坚期间,我经常跟随领导下乡,剑河县的深度贫困村几乎都走了一遍;也有机会到外面去考察学习,开阔了视野,增长了见识。通过不断地学习锻炼,自己也从一个业务小白,逐渐成长为今天某一方面的工作能手。

到人大工作后,也有人对我说:“人大机关是养老的地方,你到人大上班就轻松了”。其实不然,人大工作法律性、专业性、程序性都很强,工作中每做的一件事都要关注大局、严谨求实、注重细节,稍微不注意就可能犯错误;人大工作并不轻松,人大工作不像政府部门工作那样,分工很很明确,人大工作涵盖经济社会发展方方面面,一个专委会要对应联系很多州直部门,要做的工作也很多。

不忘来时路,奋进新征程。7年的人大情缘,有感悟、也有感动,感谢领导们的精心指导,感谢同事们的支持帮助,也感谢州人大这个大舞台,我将一如既往地做好自己的本职工作,为新时代人大工作高质量发展添砖加瓦。