

诗风词韵

■丁宇

写给青奥会的诗句

南京青奥会

你从细雨蒙蒙中踉跄而来
历经风雨磨难
继北京奥运会后又一盛会
在世界的东方龙的故乡
为了分享青春共筑未来
让爱好体育的青少年走到一起来

你从远古的传说中姗姗而来
历经坎坷沧桑
以一种青春的豪迈和激情
在中国的古都南京
为了了解彼此建立友谊
让不同肤色的体育健儿赛场竞技

你从古希腊的古老村庄缓缓走来
历经岁月风霜
为了促进青年正确认识自我
积极参与并展现创造力
让奥运走进青年让青年拥抱奥运
成为青奥会永恒的理念

年轻的奥林匹克梦

有一个梦与运动有关
她曾是一段优美动人的传说
她曾是无数人世代代的追求
这个梦就是奥林匹克

有一个梦与和平有关
她曾是停止战争栖息的港湾
她曾是体育健儿一生一世的向往
这个梦就是奥林匹克梦

有一个梦与圣火有关
她曾点燃多少代人心中希望
她曾在多少代人手中传递着梦想
她就是永不熄灭的奥运圣火

有一个梦与青少年有关
她曾是多少颗年轻人向往的地方
她曾鼓励以奥林匹克的价值观来生活
她就是青春与活力的绽放

欢庆南京青奥会召开

■张明升

体育健儿赴南京，举国上下皆沸腾。
喜迎五洲天下客，六朝古都聚精英。
中华选手齐参赛，实现伟大中国梦。
团结协作共拼搏，青奥盛会展雄风。



■王士敏

青海行，乌兰寻餐记

闲情偶记

受朋友邀请，7月15日至21日到青海游览了几天。除我外同行者还有庞士英、李凤翔、李艳玲、马聚法。久居内地城市，到边陲西域，顿觉光怪陆离，眼界大开。有几处景点印象深刻，特别是乌兰寻餐，令人啼笑皆非。

7月15日，下午驱车至原子城。这是中国第一个原子弹研究基地，被定为国家级爱国主义教育基地，进入参观，感慨万千，当年那些顶级科学家抛家离子，来到这鬼也不到的荒凉之地，在令人难以置信的简陋条件下，研制出原子弹、氢弹。

7月16日，游完青海湖，驱车去茶卡，又是一路荒凉。至茶卡，只见白茫茫一片，似水又似雪，再近，其白更亮，映日处刺眼，著名的茶卡盐湖已近在眼前。说是湖，已不见水，一望无际都是盐。这里有一雕塑群，多种造型，多种寓意，目不暇接，蔚为壮观。乍看是石头，看了文字介绍，才知道是用盐雕成，可谓绝色。

7月17日，驱车去格尔木。格尔木是当年为进藏开辟的一座小城，现已颇具规模，虽不雄伟，但颇秀丽。我们重点参观了慕生忠纪念馆。未进园，就见一碑直指蓝天，近，可看到几个大字：天路纪念碑，再近，有碑刻文字介绍，细读，敬仰之心难抑，身与心俱仰视。碑下基座上，有不锈钢铸成的青藏公路模型，蜿蜒屈曲，穿山越岭，过荒漠，凌大川，巧夺天工。当年修筑青藏公路又是在物质极匮乏，气候极恶劣，环境极险峻之条

件下，完成了神话般的任务，是什么力量在支撑着他们呢？不是神力，是伟大的建设新中国的崇高信仰！

7月18日，离开格尔木，去乌兰县。绿洲渐尽，又入荒凉，不多时，一碑凌空，上写“万丈盐桥”。碑文记述：万丈盐桥筑于1954年，是青藏公路的一部分，长约33公里，约万丈。当年筑路至此，一个万丈盐湖横亘眼前，筑路停止，百方难解。时令极寒，有人推入食盐，第二天，食盐浮于水面，坚硬如石，办法一下子有了，于是用食盐铺出了一座万丈盐桥，直至现在，盐桥仍是浮在湖面上。看到此，又不禁感叹，如果不看介绍，谁也想不到这片荒凉大漠，包括公路铁路都是浮在盐湖上。

日近落，至乌兰县。寻店住下，旋外出寻餐，遇几小店，多不肯进，凤翔执意带头，昂昂欲找大餐馆。行约200米，见一豪华酒店，欲进，打量这班人，对比之下实在寒碜，昨天吃剩的馒头、饼子聚法提着，和要饭者无异，士英抱着几天前喝剩的酒，看上去也觉不雅。无奈凤翔逞能要大，非去不可，士敏也撞撞附和，只得尾随进入，皆充昂然样。乍观，真够气派，说它金碧辉煌，人间天上，亦不为过。导引小姐引路，迤迤至雅间，款款落座，状如贵宾。顷刻，杯具已摆上，四五小姐呈菜单立候。凤翔像在他家，翻菜单，面呈喜色，细看，正颜，再看，色变，问：茶水多少钱？答：160元一杯。士英已急，道：太贵了，我们就200块钱。

老底端出，凤翔不好再演，借题发挥：你们茶水太贵，我们要换一个地方。遂退出，皆笑难掩，出门，笑声早喷出。几位正人君，成为笑癡僧。后寻一小店，百十元填饱了肚子。

7月19日，去龙羊峡水电站。离开乌兰，赴海南藏族自治州共和县。路上，又说起昨晚事，忍不住又笑。有人提议写几句记其事，一下激起众人兴趣，你一句我一句，遂兑成一首《乌兰寻餐记》：夏日如秋，晚宿乌兰，一行五人，街头寻餐，不明就里，旋入星馆，金碧辉煌，天上人间，凤翔逞能，艳玲翩翩，士敏笑哈哈，士英抱酒坛，聚法提剩馍，踌躇不敢前，囊中钱羞涩，身上衣寒酸，说话打结巴，苦脸门口站。四人直入内，气度真非凡，昂然落座，神情傲然，唤美眉呈菜单，闻菜价皆傻脸。惶惶逃离，窃笑而窜，寻小店再欢饮，抚肚归，笑无限。寻寻餐小记，与友赞。定稿，皆欢喜。

最后一天，上午去了马步芳公馆，下午去了西宁市著名的东关清真寺。对马步芳这恶棍早已了解，我们是抱着对旧建筑的兴趣去的。最引人注目处是马步芳的居室，整个建筑的外墙壁全由白玉包裹，边角处全部采用玉砖砌成，从这里可以看到，马步芳当年是怎样的奢侈靡费。午饭是在西宁市最著名的特色餐馆享用，这里生意特好，用餐的人拥挤不堪，去晚了找不到座位。据说这里是由央视《舌尖上的中国》介绍过的，名气很大。

编者按：学校是孩子的第一课堂，家长是孩子的第一任老师，孩子的成长家长是第一责任人，如何对孩子教育是当今每一位家长关注关心的话题。身教胜于言教，今日编发《致女儿书》，作者对即将迈入大学门槛的女儿谆谆教导，语言朴实无华，亲切自然，感人肺腑，值得一读。

■阎鹏亮——

致女儿书

——写在女儿迈入大学门槛之际

女儿，再等十几天，你就要跨入大学的门槛，开始你人生的又一次旅程。

人这一生虽然漫长但也短暂，转瞬就是百年，父母再亲，也不可能跟你一辈子。你今年已满18岁，如果是在国外早已是独立生活的年龄了，可是看看你还是在大部分靠父母的“拐杖”助你前行。有人说，“没有伞的孩子才会奋力奔跑”，“吃了苦，受了辱，含泪前行的人一定能成功”。我觉得这些你都没有体验过。

到了大学，关于学习的事，我想还是我始终教诲你的那句话：要养成良好的学习习惯，把读书当成终身任务。也许成效不十分明显，如果你天天坚持去做了，日积月累，四年后你的整体素质就会有很大提高，就会达到“厚积薄发，博观约取”的效果，也就少了“书到用时方恨少”的尴尬和无奈，这也就是“腹有诗书气自华”的道理所在。

在大学这个象牙塔里历练几年，知识积累了，头脑丰富了，这充其量叫“成才”，但是还不叫“成材”。你看现在很多大学生、研究生走出大学校门却找不到工作，甚至不会简单地生活。

我这里想要叮嘱你的是无论你大学毕业后是否深造考研，你一定要学会适应社会，找一份你热爱的又能充分发挥你特长的职业，为社会做贡献。记住，在这个世界上，只有父母有义务对你好，即使你以后成家立业，也不能依靠丈夫这棵大树去苟安地活着，如果有一天这棵大树倒下，你就会陷入“皮之不存，毛将附焉”的困境。

女儿，我给你说，一个人无论是在什么情况下，一定要有一个远大的生活目标，要有长打算和短安排，不能浑浑噩噩地活着，父亲不是说让你立下“为天地立心，为生民请命，为往圣继绝学，为万世开太平”的鸿鹄大志，但你绝不能自己定下“有吃有喝，知足常乐”这样低的要求。一定要切合自己的实际，跳起来摘桃子，从大一到大四要有一个长打算，同时也要有一个小到每一天的短安排。要在每一天的晚上躺在床上回忆当天的目标完成没有？然后制定翌日的计划，写好备忘录，日清日结，每天进步一点点，等毕业时你就会在不知不觉中有很大的收获。

女儿，我想给你说，有一个良好的生活习惯和安身立命的一技之长是非常重要的，你要科学的作息时间表，像爸爸那样，无论春夏秋冬、酷暑严寒，都坚持每天早上6点起床跑步，一则可以锻炼身体，二则缓解学习和工作的压力，周末的两天要到体育馆健身，到图书馆读书。你要有立世的一技之长。俗话说：“家有良田万顷，不如薄技在身。”一个人要想在社会上安身立命，必须有自己的过人之处，要善于学习新知识、新技术，跟上时代的发展步伐。

女儿，我还想给你说，一个人还要有良好的心态。心态决定

状态，清晨的一缕晨曦就是一天的希冀，用饱满的热情和昂扬的斗志去微笑着面对一人一物，一草一木。要学会忙里偷闲，闹中能取静；要学会在逆境中的坚强和坚持，也许走过泥泞沼泽就是平坦大道，踏过荆棘荆棘就是鲜花满地。法国大作家巴尔扎克说：“苦难是人生的老师。”苦难是老天赐予你的一笔宝贵的财富，当苦难来临的时候，切记不要哭鼻子抹眼泪，要静下心来动智慧，因为眼泪是换不来任何帮助的，而只有用心智才能去改变厄运。你还要懂得“知足者常乐”，要“有所为有所不为”，要知晓“享下等情欲”，人之痛苦，一半是来之生存所迫，一半来之攀比大欲。不要艳羡别人的爸妈“高官厚禄”，也不要艳羡别人的家庭“敌国之富”，你要知道凡事都是双刃剑，“饭来张口，衣来伸手”的安逸会伤逝奋发进取的斗志和吃苦耐劳的精神，会使人体器官的本能慢慢退化，最后导致“温水煮青蛙”的悲剧，切记古人“忧劳兴国，逸豫亡身”的训诫。

女儿，我还想给你说，要慎重交友。步入大学门槛乃至进入社会后，不仅要“读好书”，还要“交高人”。“读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如与高人相处。”是谁并不重要，关键你圈内的朋友是谁。天天跟有正能量的人交往，你就会奋发有为昂扬向上。有句话说：“财富不是一辈子的朋友，而朋友则是一辈子的财富。”人的一生，不能百年孤独，成长的道路上总得有朋友相助，但你要想自己有所提高，就得有选择性地交友，慎重交友。正所谓“近朱者赤，近墨者黑”，“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣。与不善人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之化矣”，故你要多交有道德、有知识、有涵养、有管理能力和社交能力的人，保证你日后不会吃亏，这是你事业成功的人脉资源。

女儿，我最后给你说的是，无论学习任务多重，生活压力多大，都要坚持锻炼身体。要“健康的精神寓于健康的体魄之中”，一个不读书、不健身的民族是可悲的民族，而一个不读书、不健身的人是更可悲更可怜之人，一个女性的美是读书的静态美和运动的动态美绝佳之配。没有经过大病大患的人是不会体会到健康的重要的，健康是人生最大的财富。你的健康不仅仅属于你自己，还属于你将来的家庭，属于你生你养你的父母，属于以后供职的单位。所以，你要定下计划每天运动10公里，坚持数年，必有好处。这不仅放松心绪，减轻学习的压力，增强积极进取的动力和活力，而且还为实现自己既定的目标储备更多的正能量。

在你离开父母怀抱远行他乡之时，父亲啰嗦这么多，你要常看这些逆耳之言，也许对你的成长会有裨益。最后祝你学习进步、心情愉快！