

想起那年七月的青海

张式彝

在新世纪开头之年,笔者利用休假的机会携女儿在骄阳似火的七月走进了我国多民族的省份——青海高原。青海是一片神奇、充满诱惑的地方,那里有宽广的大草原,高原湖泊与巍峨连绵起伏的祁连山相互辉映,还有那闻名中外壮观的藏传佛教圣地塔尔寺。

那年,正值盛夏七月,我们从北京出发,乘西去的列车抵甘肃兰州后稍休息两天然后继续西行,列车穿过兰州大桥进入青海境内的民和继续向西行驶途经乐都、湟中等诸县,一路上我们从车窗向外眺望那山、那水、那茂密的林区在蓝天白云下融成一体景色宜人,一片片满目望不到边气

势磅礴的“油菜花”高低有序,在微风中摇曳独占风姿!一群群肥壮的牛羊在山下牧场吃草嬉戏,那迷人的景色酷似一幅幅美丽的山水油画。更为动人吸引眼球的是色彩斑斓金灿灿的油菜花和绿油油的青稞麦互相映衬,显得高原风貌的美丽尤其是七月令人心旷神怡。

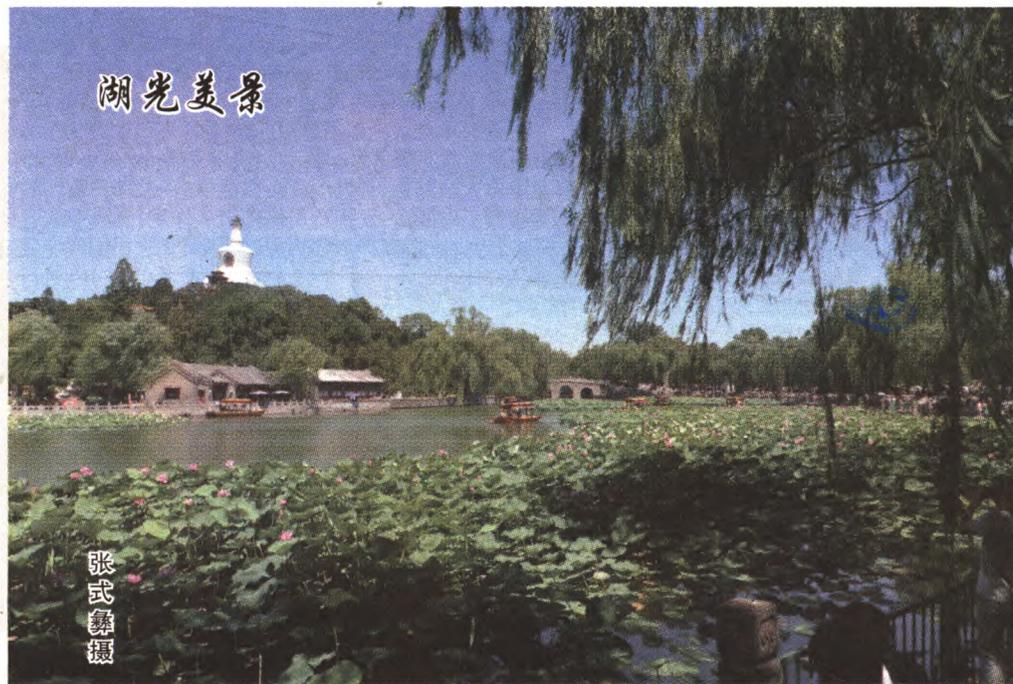
几天后,我们游览了藏传佛教塔尔寺,由于时间紧迫便走马观花草草游览了一番后,绕过祁连山下的流沙河直奔土族区域——互助土族自治县。这个区域是土、汉群居的地方(以土族为主),从互助土族自治县最南端的小寨一直北上到下寨,上寨直至县政府所在地威远镇,长达四十多公里。在朋

友的引导下我们来到了神往的地方“民族风情园”。这个县百分之九十是土族人,土族人热情好客,青稞美酒是他们招待客人的上等佳品,土族人视“三”为吉祥数,客人到来要喝“下马三杯酒”;客人上炕要喝“吉祥如意三杯酒”;客人启程,要喝“上马三杯酒”。三杯美酒下肚,芬芳甘冽、回味无穷。然后,美丽漂亮的土族姑娘再敬献上哈达,表达对远方客人的欢迎。另外,土族妇女们的花袖衫,袖子由红、黄、黑、绿、白等五种颜色的彩条拼成。据说衣袖上面的红色象征着太阳和吉祥;黄色象征着麦浪和丰收;黑色象征着土地和诚实;绿色象征着庄稼和希望;白色象征着牛羊和纯洁。因此土族被称为“彩

虹的民族”,而互助土族自治县也被誉为“彩虹的故乡”。

时隔数年,每每想起走进青海那一年似乎犹如昨日。但走进青海的日日夜夜仍历历在目永远不会忘却,那次在青海的时间实在是太短了,只是匆匆看到她的一角,并没有感受她、了解她,但这足以使我感到满足与欣慰,青海的魅力是无穷的,希望有生之年再次走进青海、走进祁连山,与祁连对话。走进柴达木、格尔木、在海拔四千米高原掀起她神秘的面纱,感受大自然的纯洁,尽情领略她的风采。不管时隔多久,青海仍是我的追求。

再见,青海。



诗作

作者的话:从去年10月起,石景山区为全面贯彻落实《京津冀协同发展纲要》,疏解非首都功能,实现高端绿色发展,决定对存在脏乱差、违法建设及低端产业人群聚集的528个大杂院进行清理整顿。这是我区围绕《四个中心、一个目标》推进的深得民心的又一重大战略行动,现已按计划顺利完成过半任务。

水调歌头·贺区治乱疏解建高端工作任务完成过半

打造新佳境,使命最光荣。高端绿色发展,着意为民生。广泛谋求良策,精准推敲方案,竭力勇担承。心底有真爱,欢乐赋真情。临现场,细勘验,理分明。秉公依法,治乱疏解两相赢。牢记于心重任,功就成于实干,岂任雾霾浓!携手齐奋进,决胜建新功。

七律·题治乱疏解建高端指挥部办公室

偏离闹市近芳华,烟柳扶波看戏鸭。
朱雀登枝犬丁旺,白楼迎客谊情加。
高端绿色赢民意,治乱宜居可世夸。
肩负区枢传号令,化成锦绣惠千家。

菅国斌

领悟“淡泊”

朱炳初

淡泊,是不追求名利,是在平凡的人生中衬托生活的彩虹,在静谧的岁月里享受生活的真味。淡泊,它给人以超凡脱俗的潇洒,让人增添高洁清丽的情致。

淡泊,给人们带来的永远是一脉温情,一股暖意,一片馨香,一份踏实。心存淡泊,就将拥有挥洒不完的阳光,流淌不尽的蜜汁,永不枯竭的暖流,估摸不透的力量。

平淡的生活,是一部内涵丰富的百科全书,只有以淡泊之心去解读,心灵的窗户才能溢出光彩,人生的旅程才会充满欢乐,从而在宽广无垠的天地里获取一片属于自己的世界。

淡泊,不追名逐利,那是一种境界、一种胸怀、一种信仰、一种情操,美而慧的人格、自我完善的境界,无不是在淡泊的心境中锻造、养成的。然而,在竞争日益激烈、诱惑日趋纷繁的社会里,固守节操,淡泊人生,不为名利所动,并非易事,它需要从诸多方面去体察,去培养,去经受考验。

淡泊,需要一种心静神安的境界。古人诸葛亮曰:“非淡泊无以明志,非宁静无以致远。”其实,淡泊与明志是相辅相成的,明志需淡泊;同样,只有志向明、境界高,才能以淡泊的心境向着远大的目标,去追求,去探索,去搏击。那种心无大志、不思进取、整日浑浑噩噩的人,是无法淡泊的,他们眼中的淡泊无非是一种“平淡”和“玩世不恭”。大凡真正“淡泊”之人,皆能置个人得失于度外,视名利如粪土,心态平和,操守清廉,具有比常人更高的人生追求和精神境界。

淡泊,需要具有一种无限宽阔的胸怀。法国作家大仲马说:“人生是用一串无数小烦恼组成的念珠,乐观的人是笑着数完这串念珠的。”这里的“乐观”,就是指豁达、大度与宽容的胸怀,仁爱、平静与理智的气度,不

以物喜,不以己悲,遇事想得开、想得宽、想得远,对名利得失之类,完全采取超然物外的态度,一切顺其自然,处之泰然。锱铢必较、气量狭窄的人是无法“淡泊”的,利己思想太重,遇到不如意、不顺心的事就忧心忡忡、愁眉不展,又怎能奢谈淡泊呢?

淡泊,需要确立一种坚定不移的信仰。淡泊的关键在于固本培元,牢固树立正确的世界观、人生观,以及远大的理想和追求。我们共产党人,只有以马克思主义作为自己的指南,才能把握人生的真谛和人生价值的底蕴,从根本上确保心正去私欲,公正无私心,身正抑邪念,挣脱名缰利索的羁绊,在权力关、金钱关、生活关和人情关面前不跌跤,始终不渝地坚定自己的道德准则和理想信念,以淡泊的情怀书写高尚的人生。无数事实证明,信仰崇高者,不只懂得淡泊、向往淡泊,而且甘于淡泊。

淡泊,需要修炼一种圣洁高雅的情操。有了高尚的情操,就能正确对待物质生活和精神生活的关系,正确对待现实和理想的关系,正确对待个人和人民群众的关系,力戒浮躁和浅薄,在物欲横流、网络繁杂面前,以淡泊之心、淡泊之气,抵挡诱惑、经受挫折、稳住阵脚,积极参与创造人民的幸福生活,自觉践行中国梦,奉献于社会的进步、国家的昌盛、民族的振兴。不少贤达名士之所以成就卓著、光彩照人,这与他们情操高尚、不慕虚荣、不追名逐利、乐于奉献的精神是分不开的。

甘于淡泊,不计名利,拒绝肤浅,追求作为,是一种人生态度,是一种生活情趣,是一种学识智慧,如果我们这样做了,就会在平凡之中奏响不朽的生命乐章,就是在努力践行社会主义核心价值观,做对祖国对人民乃至人类有所贡献的人。

骨质疏松成为流行病 预防从改变生活习惯开始

骨质疏松在医学上称之为静悄悄的流行病,骨折是骨质疏松症的严重后果,轻者影响机体功能,重则致残甚至致死。

北京长庚医院骨科医生表示,预防骨质疏松不单是中老年人的必修课,人的各个年龄阶段都应当注重骨质疏松的预防,婴幼儿和年轻人的生活方式都与骨质疏松的发生有密切联系。总体来说,大家可从这几个方面着手,在日常生活中预防骨质疏松:

第一,食物中补充钙。钙是建设骨骼大厦的基石,而食物是其最好的来源。在所有富含钙的食物中,牛奶又是首选,因为其含钙量丰富且吸收率又非常高,其中的乳糖及合适的钙磷比例也都有助于钙的吸收。目前,市场上已有专门针对老人的专业配方牛奶,例如国内乳业巨头蒙牛推出的焕轻系列牛奶。与一般牛奶相比,焕轻系列能使人体的钙吸收率提高50%,显著提高特殊人群的补钙效果。此外,豆制品、绿叶菜、燕麦等也是很好的钙来源。

第二,排除危险因素。要少吃咸菜和腌制品,每天盐的摄入量不要超过6克。还应戒除烟酒嗜好,因为酒精引起的器官损害可抑制钙与维生素D,酒精还有抗成骨细胞的作用,而吸烟则会加速骨质的吸收。

第三,适量运动。通过运动,调节骨的生长,特别是可预防因不活动引起的骨流失,并改善肌肉的灵活性,从而减少跌倒的几率。同时,还能有效改善骨骼的血液供应,增加骨密度。理想的运动项目有散步、打太极拳、打网球、跳舞等。

第四,多晒太阳。因为阳光中的紫外线可使人体皮肤产生活性维生素D,可促进钙在肠道中吸收。最好能边晒边走,以利于身体吸收日光,每天15~30分钟左右。

第五,定期检测骨密度。骨密度全称是骨骼矿物质密度,是骨骼强度的一个重要指标。中老年人在做骨密度检查时,若骨量减少9%以下为骨量正常,骨量减少9%~19%为骨量减少,骨量减少29%~39%则为骨质疏松、骨折危象。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线: 010-88296363