

生活在怀仁大地上

●韩春芳

怀仁发展可谓日新月异,这离不开便利的交通。多年来,208国道、大运二级公路、北同蒲铁路线从怀仁穿越而过,特别是太原到怀仁东站动车开通,将怀仁载入动车时代;今年,集大原高铁怀仁东站站改、集大原高铁打通山西怀仁段通道,东作里特大桥跨怀仁二广高速匝道、G55二广高速公路怀仁南拓宽改造工程竣工,全程双向八车道和六车道,标志着怀仁市交通强市迈出新步伐。

怀仁的街道大路也是飞速发展,六车道比比皆是,从以前的“三纵四横”,发展到今天的“七纵七横”。街道命名更是意义深远。“怀仁”从历史故事的长河中走来,向现代的文明发展。以“怀”为首字的七大街横贯东西;以“仁”为首字的七大路穿插南北;免费公交在纵横交错的道路,载着乘客驰骋在家与城市各区间。

一座城市的建设,离不开精神文明。在怀仁市,有国家级建设标准的大型综合体育馆、图书馆、农产品会展中心、人防工程、怀安大桥、王山大桥等这些城市标志性建筑,这些不仅是城市的一处处景观,更提升了城市品味。

怀仁城市建设发展的同时,实现了经济跨越式的腾飞。

千年窑火不息,怀仁具有特殊而丰富的制瓷资源,以发展的态势,将传统和创新的陶瓷技艺相糅合,打造成“北方瓷都”。

怀仁羔羊肉产业,产品品牌享誉全国,“塞外鲜”“大材地”“朔美羊”“桑干河”“朔美·引羊”“大西口”等十几个羔羊系列商标产品远销各大城市。

怀仁生物医药产业,是怀仁经济技术开发区的重点产业,产品不仅供应全国,还出口到东南亚国际市场……

如今,怀仁城风景如画,百姓生活丰富多彩。

春末夏初,在金沙滩旅游区,多国竞技选手放飞手中七彩风筝,影视基地特设场景演出任人参与……

夏夜,仁德广场南湖音乐喷泉绚丽多姿,旺火广场大型水音乐节和美食节丰富了居民及游人的夏夜生活……

冬日,人民公园大型冰雪节灯光璀璨,地方文化在冰雪雕塑的世界里带给人不一样的季节感受……

十年,怀仁创造了许多奇迹,举行了无数次盛典,创建了自己独特的城市品牌……

如今的我,日子过得红火。怀仁,赋予了我生命的光彩。

回家的路最美

●张建霞

被各种理由推脱迟迟不愿接起。最后在我的反复催促与强烈的要求下,父亲才告诉我,其实他已被病毒传染有五天了,老两口自行吃了退烧药减轻了症状,怕我担心,才没有告诉我实情。

从那一刻起,我才知道,父母学会“撒谎”的时间比我们还要早些;从那一刻起,我才知道,父母的爱,同样是只会报喜不会报忧;从那一刻起,我才知道,父母始终无牵无挂地在背后注视着我们;从那一刻起,我才知道,不管我们在不在身边,孩子一直没离开过他们的视线。而我,除了买些过节的东西偶尔回家,只是在无数个生活的场景中瞬间想起父母养育的恩泽。

蓦然回首,悠悠亲情,当我们假期还在计划去哪个城市观景赏花时,请抽出些许时间,踏上回家的路,陪陪年迈

的父母,珍惜现在,尽孝当下。忆往事,如昨日一般,儿时,我们像小鸟一样被父母关心和呵护是一种幸福;父母老了,儿女像反哺的鸟儿一样孝敬父母,同样也是一种幸福。

如果说,你想赠与父母最好的礼物,我想只有一件最为合适,那就是陪伴。

或许,在不久的将来,今天还能回到家享受这一句叫爸、妈的幸福将成为永久的回忆。如果你感觉到手中的幸福真得在一点一点的流失,那就调整好自己的生活节奏,珍惜眼前“上有老下有小的”幸福时光。

以月之圆兆人之团圆,又是一年中秋团圆之际,就在今年这个中秋节,踏上回家的路,为他们做顿团圆饭,陪他们好好吃顿饭,聊一聊天家常话,赏一轮明月,足矣!

看。那时候,我总是想要第一时间赶回去与之团聚。

无论什么时节,也不管回去多晚,只要你想回家,开门的那一刹那,你总会看见餐桌上摆的永远是你最想吃的美食。其实,我一直清醒地知道,父母都在日渐老去,但是对我们孩子的爱却只增不减。当我还真的以为他们一切都好的时候,突然有一天却发现,他们也学会了“撒谎”。依稀记得去年冬天的一天晚上,我像往常一样,又拨通了父母的电话,叮嘱到:“爸妈,这几天疫情严重,你们一定要注意防范,千万不要出门,做好消毒。”父亲回复到:“你放心,没事,没事,你们就管好孩子和自己就行了,我们门都不出,不会传染的。”可随之,电话那边却传来了母亲阵阵的咳嗽声,我让母亲接电话,却

昙花又开了

●张春灵

化:先是花苞外原本旋紧着的暗红色茎状物逐渐松散开来,露出了雪白的花苞,真象一个洁白软糯的冰激凌;继而,花苞渐渐由小变大,柔软水嫩,洁白无瑕,宛如纯洁的白色玉石,又似亭亭玉立的白衣少女;接着,花瓣慢慢张开,花苞顶端露出一个圆口,好象一只白玉酒杯,晶莹剔透,高贵雅致;这时,从杯口看去,一粒粒芝麻大小嫩黄色的蕊正在向外伸

出,仿佛一个个仙童正探头观看外面的世界,娇嫩摇曳,飘飘欲仙;随后,花瓣由外而内一片一片慢慢伸展开来,好似一片片洁白的羽毛,轻柔、飘逸,同时,一阵阵淡雅清新的香味扑面而来,让人痴迷,让人陶醉,如梦如幻……

昙花盛开大约三四个小时,然后花瓣慢慢闭合,花茎柔软,花冠随即下垂,之后花朵就会凋谢了。

昙花开放时间非常短暂,故此有“昙花一现”之说。一般用来形容美好的事物总是短暂的,要人们珍惜眼前的美好。但我觉得应该还有另外一层意义:昙花的盛开过程是对一切生命过程的最好诠释。看着它拼尽全力努力绽放,只为那瞬间的灿烂、刹那的辉煌,然后疲惫枯萎直至凋谢。我感慨万千,人的一生又何尝不是如此呢?

白露北京行(一)

●王兴业

登,成龙配套,抢先入局康养医宁四大板块。北京作为他们精心打造并运营的精品工程,自然引起众多人青睐有加。上个月我兴趣满满,参加了杭州宁波高端社区养老体验,对南方特色的养老有了切身体会,那北方的特色如何呢?费用能否承受得起?我期待北京之行,答案在二日后揭晓。

哈佛大学著名教授研究表明,人体内的长寿基因大多处于休眠状态,只有约三分之一的被激活。因为人体处在逆境时,才可激活长寿基因。如何才能大面积激活人体的长寿基因呢?他给出四个答案:

一是少吃,处于饥饿状态,会诱导细胞自噬。2016年,日本细胞生物学家大隅典典,揭示了自噬的分子机制和生理功能,并由此获得了诺贝尔医学奖。你可知道,你的身体是由无数个细胞组成的。这些细胞不断地更新和替换,以保持健康和活力。你死去的细胞最终会去哪里,会不会堆积在体内,造成疾病和衰老?其实身体内有一个非常神奇的机制,可以自动清理这些垃圾,叫“自噬”。他研究发现,当身体承受压力时,比如禁食饥饿,细胞自噬会变得更加强烈,这意味着控制饮食,可利用自噬保持年轻健康。一可清理病变死亡的细胞,防止肿瘤等疾病的发生和发展。二可延缓衰老,更新组织器官,提高能量,从而延长寿命。哈佛大学的试

验表明,有饥饿感的猴子,比吃饱的猴子普遍多活20年。

二是每周进行一至三次,每次30分钟的高强度间歇运动,如跑步,快走,提高细胞线粒体活性,刺激细胞自噬。

第三,待在低温环境中,寒冷会激活棕色脂肪,抑制有害细胞的生长。

第四,保持开心乐观的情绪,负面情绪会导致细胞端粒缩短,进而加速衰老。多吃水果蔬菜,也可刺激自噬。总之,我们需要适当的给身体一定的刺激,才能激活长寿基因,变得比同龄人更年轻,更长寿。

白露,秋高气爽,甘露凝香,中华民

族自古就有秋日酿酒饮酒的民俗。身处雁门关外的朔州地区,以家家户户酿黄酒、喝黄酒著名。中秋佳节,明月清风,啜饮一杯热黄酒庆丰收,酒一半,心情一半。自酿黄酒,是人们辛苦劳作后的自我慰劳,只送亲朋,不做外卖。时代变迁,糖尿病群体猛增,见糖色变,黄酒淡出人们的视线。倒是喝白酒的群体成为主流。我也是积极分子一个,明日早七点大巴出发,带上两瓶老白汾,到北京享受。想来也必是美事一桩。人老骨寒,好事已完,唯剩美酒,日日相伴。自酿黄酒,只送亲朋,不做外卖。朋友们见笑。



丁明作

上世纪九十年代初,我从异乡嫁入怀仁,日子过得也热闹。可是,内心深处总有一种莫名的伤感。

怀仁地处塞外,地域广阔,当时的县城相比之下也算繁华,但“一年一场风,从春刮到冬”,就是当时怀仁的真实写照。让人难以心生喜欢。

至今我仍生活在怀仁这片广袤的土地上,回眸这座城市的发展,岁月的光辉折射出无数的闪光点。

党的十八大的春风吹遍怀仁大地时,怀仁,抓住每一个时间节点,利用独特的地理环境、区位优势 and 丰富资源,牵动了几十万怀仁儿女的思绪,抒写了城市与乡村发展的壮美诗篇。

十多年来,我们看到了怀仁日益壮大的“一带两山三道十片”的生态林体系,看到了黄花梁脚下的4A级金沙滩生态旅游区影视基地和龙首山生态园,看到了清凉山植被的新生机,看到了沿河绿化、环城绿化、乡村绿化、大片林地等等绿色世界。防风林带纵横交错,经济林硕果累累,街道和大大小小的公园树木欣欣、春花斗艳……塞上怀仁,曾经漫天风沙,如今华丽转身,变成了民众宜居宜业之家、珍禽的乐园、游人的向往圣地。

怀仁“以水为短”已成历史。七大水系工程打造出晋北独特水域。桑干



月到中秋,思乡情更深。无论身在何地,每个人的心中都有一个故乡。无论走得有多远,每个游子的心里都有一个归家的梦。世上的美景无数,可最美的风景却是回家的路。

早晨上班路上,拨通了父亲的电话,问候父母近日身体可好。父亲道:“好着呢,已吃过了早饭,一会准备下楼去溜达。”同父亲寒暄几句后,母亲又接电话道:“星期天回来吗?带孩子一起回来,想吃什么我让你爸去买,你们啥都不要带啊,回来就好了。”最后还不忘叮嘱到:“天气转凉了,把那秋裤穿上啊……”听到母亲的话我不由自突然生了几分伤感。是呀,一直忙于生计的我,父母的冷暖又何曾挂记于心呢?一向严厉的父亲总是沉默不语,如果家里没有急事决不想打扰到我们兄妹几个,他总说:“你们赶上了好时代,要珍惜当下国家赋予我们的一切。”还常常教导道:“你们正当年纪,单位给了你这么好的福利待遇,就要好好上班,好好干活,不要总惦记我们。”倒是母亲,却因为老见不到外孙,总要时常电话里委婉地提醒我,带着孩子常回家看

今晚昙花又开了。这是自养以来第二次盛开,第一次是在去年的9月23日。晚上很早就把手机支在拍摄花开的最佳位置,并调好灯光,放下手头一切,静等花开。

昙花从花芽初露到开花大约需要三周左右。这期间,小花芽渐长变成花茎,花茎一天天长直至五、六寸,顶端花蕾则呈圆锥形亦渐渐长大,变成一个大大花苞。花开前一两天,花茎逐渐向上弯曲成钩状,努力托举花苞向上,为盛开做准备。

昙花开放的时间是在晚上,大概七、八点之间。我屏心静气,一眼不眨,仔细地观察着昙花的瞬间变化。随着时间的流逝,昙花出现了一个又一个微妙的变

白露时节,不期而至。早晨醒来,雨淅淅沥沥地敲打着地面,酷暑难耐中,传来丝丝凉意。一个夸张的喷嚏打出,全身瞬间通透。打开手机,微信里泰康人寿赵总发来信息,13号泰康人寿组织北京高端康养社区参观团,邀我前去,并让我推荐一人同行,找个能喝酒的老板热闹两天。我自然想到老同学许汉成。刚刚结束的朔县一中47班初中毕业55周年聚会,我这个叔伯同学,也混入其中,喝酒唱歌,参观母校,逛夜景撸串,热闹了两三天。许同学是热心组织者,酒量胆量肚量惊人。正人君子老师哥一枚,又是著名的企业家,有他加盟,北京二日行注定是热气腾腾的好光景。老许年长我一岁,人高马大,个子比我高出一头。饭量也大,能吃能睡,一顿喝下一瓶白酒是家常便饭。人有啥也别有病,没啥也别没钱。他没病且有钱,两头全占了。

专家说,人类社会已进入长寿时代,中国的人均寿命达到77岁,上海的人均寿命已达83岁,将快速进入老年社会。据国家统计局数据显示,2023年我国60岁以上的人口约2.8亿,老龄化指数达到20%。按国际惯例,老龄化社会有五条标准,一是低死亡率,二是低出生率,三是预期寿命持续提升,四是人口结构呈柱状型,五是老龄人口占比达到四分之一。长寿时代的来临,使更多人有了颐养天年的机会。但是社会家庭面临的养老压力陡增,深层次的结构矛盾,可能会让人猝不及防。狼真地来了,可是你做好准备了么?估计多数人和我一样,走一步看一步,被动应对者居多。好在,泰康保险集团十年前推出千亿大健康产业,率先在全国创建了45个康养基地,先试水,开先河,捷足先



祖国颂

●陈骅

祖国啊!祖国!无比高尚的母亲!您光耀的名字——中华人民共和国,永远铭刻在光辉的五星红旗旗面上。

祖国啊!祖国!可爱的祖国!您的“四大发明”,为人类社会发展做出了重大贡献,推动了世界时代列车的进步。

您矗立在地球村的万里长城,展现了您无比的辉煌。滚滚长江与奔腾不息的黄河,日夜不停地唱响着嘹亮的赞歌。从白山黑水到南海之滨;从巍巍昆仑到东海碧波;从皑皑雪山到茫茫草原,祖国无处不春风,涌动着无限风光。

祖国啊!祖国!坚强的祖国!您曾经历了无数次的风吹雨打和惊涛骇浪;历史的屈辱也让您饱尝了无言的悲伤;战火的洗礼让您的头颅更加高昂。

原子弹的爆炸,人造卫星的上天,让您挺直了腰杆,给人民带来了幸福和安康,让您再一次顽强地挺起了促进人类进步的脊梁。

您像巨人般屹立在世界东方。

祖国啊,祖国。伟大的祖国。展开您美丽的画卷,处处闪现着您无限的光芒。

在您的怀抱里我们愉快地茁壮成长。华夏大地肥沃沃壤,高楼林立、和谐安祥,人民的生活充满阳光,处处彰显着一派欣欣向荣的景象。

“上九天揽月,下五洋抓鳖”。拥有世界最大的“天眼”,让您放眼宇宙,看得更高更远。布满宇宙的“天眼”,让您联通了整个世界。“一带一路”的联结,让您把世界经济发展引领到了人类发展前沿。“人类命运共同体”的定义,让世界认识到这是一道最好的课题……

新时代,您继续书写着波澜壮阔、惊天动地的历史篇章。

祖国啊!祖国!在伟大、光荣、正确的中国共产党的英明领导下,勤劳智慧的中国人民一定会把您建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国,让您永远高高地矗立在世界民族之林,让鲜艳的五星红旗永远永远高高飘扬。

压题图片 马占俊 提供

国歌

●冯耀

国歌是宣言 宣告中国人民从深重苦难走出 宣誓中华民族不屈不挠英勇抗争

国歌是精神 像大雁壮阔汹涌不息奔腾 齐声怒吼惊醒世大吕黄钟

国歌是初心 面向全世界铿锵使命团结保证 本质是坚强魂魄浇灌心灵

国歌是担当 展示扛起威武不屈正大光明 像太阳一样辉洒能量永恒

国歌是警钟 认知胜利只是暂时的光荣 从胜利走向胜利才是伟大的胸襟

国歌是号角 凝聚万众一心冲锋远大前景 吹响进军新征程的时代强音

国庆喜丰收

●陶希荣

秋风染叶黄,朝露闪晶光。硕果枝头挂,鱼肥水里翔。枫涂千艳彩,桂溢万幽香。国庆丰乐乐,开镰谷满仓。

欢度国庆

●全福寿

金风送爽桂花妍,五谷丰登梦也甜。华诞家家尝美酒,佳节户户赏婵娟。光辉天地欢歌颂,锦绣山河笑语连。万众一心凝伟力,中华奋进展新颜。

祖国颂

●张万金

鲲鹏展翅乘风起,一日扶摇上九重。十亿舜尧华夏梦,征程大道巨龙腾。

国庆

●陈武

盛世华诞又一年,新时新步换新天。江山代有人才继,更有高贤著大篇。

敬礼,伟大的祖国

●蔡升元

今天,中华人民共和国迎来了74岁华诞。举国同庆,万众齐欢。此时此刻,我们庄严地举起了右手,向可爱的祖国敬礼!向共和国的国旗、国徽、国歌敬礼!

国旗

我爱国旗,因为她是我们伟大祖国的象征,因为她是全体人民齐步前进的动力。那上面的五颗星星,一直闪耀在我心里。国旗,凝聚了一种意志和信念,只有真正爱国的人,才能懂得她的内涵。多少仁人志士,用生命的探索与磨练,使得五颗金星,有了今天的光耀与灿烂;多少民族同胞,用鲜血的图绘和印染,使得一片赤色,有了今天的纯洁和鲜艳。

面对国旗,我们心潮澎湃;面对国旗,我们肃然起敬。是您,点燃了革命的火种;是您,震撼着民族的灵魂。您是大海中的航标,您是黑暗里的星星;您是华夏高擎的火炬,您是国人敬仰的丰碑。

国徽

望着国徽,我们就看到了希望的

国歌

国歌,一首独一无二的歌。国歌,一首人民心中的歌。你代表了国家的精气神,你是一往无前的象征。

在南国北疆的哨卡唱响,在九百六十万平方公里回荡;国歌,一首充满正气的歌。让全球华人爱国精神倍增,让中华民族由弱变强走向繁荣;国歌,一首催人奋进的歌。

国歌,一首气势雄伟的歌,唱出力量,唱出和谐,唱出了一个新时代,唱出了一个腾飞的中华。

投稿邮箱:szrbfk@126.com