

■ 陈斌(鑫诚公司)

前段时间,老妈参加了铜花小区里的老年人广场舞,每天早晚准点报道,跳得不亦乐乎,整个人的精气神都与往日有所不同,仿佛年轻了好几岁。前些天老妈又跟我们说,广场舞里有些老人都成了“绿客一族”,她现在也要当“绿客一族”了,我呵呵一乐说,只要是老妈想做的事我都大力支持。

我去百度上搜索了一下,“绿客”就是一些热爱生活、崇尚健康、酷爱运动、善待环境的人的自称。“下班关手机,点菜要维C,周末必出游,随手带垃圾。”这是网上形容“绿客”生活的顺口溜,有些时尚也有些乐趣。我仍然支持老妈,因为要成为一个“绿客”,最起码她得先成为一个热爱生活的人。

老妈真的有所行动了,但是她的行动却让我大跌眼镜。以前她上街只带一个钱包,现在她上街还带两个塑料袋,一个装别人随手丢的垃圾,然后扔进垃圾筒里;一个装空矿泉水瓶,带回家累积起来卖钱。我觉得这和拾破烂的没区别,丢颜面,立刻阻止老妈,但固执的老妈仍然坚持。

有一次去东方山下的栗山寺,彻底改变了我的观念。栗山寺旁有条小溪,溪水清澈,环境阴凉,小孩子喜欢去抓小虾,但现在过往人多,环境不及以前干净。我们到达小溪边的时候,一位穿着灰色棉布T恤的老年人弯着单薄的腰,左手拿着塑料袋,右手拿双方便筷往塑料袋里钳垃圾,沙地上、溪水里散落的包装袋、烟头、纸巾都被他一一拾起。我们无声地站在旁边,看着环境一点点地变洁净。我想,他为我们和孩子上了最好的一课。衣食无忧的我们在想着怎样让自己的生活过得更好,而这位衣着朴素的老人却在想着改善我们的环境。此后我不再说老妈丢颜面了。

当上“绿客一族”的老妈还经常唠叨我们要远离电脑多运动。上下班一元钱的车费省下来,用步行代替,周末天刚亮就打电话约我们去爬东方山。影响最大的是我们家的睡懒虫,暑假里跟着奶奶住了一段时间,竟然天亮就起床去锻炼,羽毛球水平也大增。

受“绿客一族”的影响,我们的生活也在渐渐发生变化,我的高跟鞋被冷落了,全家的户外运动多了,菜地里的青菜采摘得多了,菜场里的肉类光临得少了,颈椎不那么痛了,“游泳圈”渐渐小了。对于“窝居一族”的我们来说,亚健康状态在朝着良性的一面发展。

老妈的生活也比以前更充实了,每天都有事情做,每天都有好心情。广场舞一场不落,菜园子跑得勤,偶尔还参加社区的活动。且不说老妈为环境作出的小贡献,单是这种乐观积极的生活态度就非常好了。老妈还多了一个爱好,就是看营养健康方面的书籍,家里添了《如何合理膳食》、《老年健康长寿一百招》等这一类的书。看来“绿客”的理念已经深深理进老妈的内心。

让我们也在内心植入“绿客”的理念,都来当“绿客一族”吧,在染绿生活的同时,让自己的心情也变成清新的绿色。

○ 读书笔记

## 理性看待生气

■ 程敏(铜山口矿)

曾经偶然的机会,在一本书上看到一则故事,让我深有感触。

古时候有一位老妇,常为一些鸡毛蒜皮的小事生气。有一天她向智者求救,智者听了她的讲述,把她领到一间禅房里,落锁而去。妇人气得破口大骂,骂了许久,智者也不理会。妇人又开始哀求,智者还是置若罔闻。当智者第三次来到门前时,妇人告诉他,“我不生气了,因为不值得生气。”智者笑道:“你还知道值不值得,看来心中还有气根。”

当智者的身影迎着夕阳立在门外时,妇人问道:“大师,什么是气?”智者将手中的茶水倾洒于地,妇人视之良久,顿悟,叩谢而去。

相信我们在生活中都有过为芝麻琐事伤神置气的经历,无非是为了争高低、论强弱,可争来争去,谁也不是最终的赢家。你在这件事上赢了某个人,下次在另一件事上输给他,输输赢赢,赢赢输输。我们的生命就像智者手中的那杯茶水一样,转瞬即逝和泥土化为一体,光阴如此短暂,生活中一些无聊小事,又哪里值得我们去花费时间去生气呢?

在人际关系里,上下左右都会有不愉快,即使是亲戚朋友之间也不能没有一点矛盾、误解、口角、冲突。每个人每一天都会遇到不遂心的事儿,自然会生气。我们需要理性看待生气,因生气会伤脑、伤神、伤肤、伤肝、伤肾、伤胃。理性对待生气,实质也折射生活态度,人生选择。假如,人站得高,看得远,对那些鸡毛蒜皮一类的流言蜚语,些许小事,绝不大动肝火,即使涉及利益得失,如果想得开,皇帝还有人背后骂三声,何必听,何必信,更不必为之大生其气。为此生气,确实是“用别人的错误来惩罚自己”。

熟不知,愚者只会生气,而智者懂得去消气。人生在世,最重要的是做一些自己觉得有意义的事,不要把时间耗在争名夺利上,不要总把“会争这口气”挂在嘴边。真正懂得生活的人会把这口气咽下去,因为气都是争来的,你不争就没气,只有“不生气”你才会做好事情,也只有“不生气”,你才能更好地感受生活的幸福、平安和健康。

○ 生活点滴

## 老妈当上「绿客一族」

■ 李鸿(冶炼厂)

## 初秋的冶炼遐思

每次上白班从厂里下来时大概是晚上八点半,我会骑着自行车从厂门口前的陡坡上放开车刹,俯冲而下。我喜欢在车轮高速旋转,路灯快速后退中感受速度带给我的激情与活力,从耳边呼呼而过的风声里感受凉爽和舒适,从繁星点点的夜空中享受初秋带给我的温馨和惬意。

此时的冶炼路完全没有了白日里车水马龙、人头攒头的热闹景象,宽阔平坦的路面上车辆和行人寥寥无几,透着一股静谧悠然的味道。只有道路两旁的路灯如同两条明亮的巨龙,不知疲倦地顺着道路蜿蜒着、延伸着,闪着亮丽的光芒。当自行车灵活地来回穿梭在昏黄的灯光和阴暗的树影间时,我常常会有种穿越时空的错觉,脑海里浮现出儿时看无声黑白胶片的场景,心里头会不由自主涌上一种宁静、和谐、温馨的感觉。

我常常会因为减慢车速,或是干脆下来推车走,让自己沉浸在这种幻想中,静静地融入这斑驳变幻的夜色里。而这初秋的夜晚也一定是温柔而又多情的,它会轻轻拂去我们身上的劳累与困

倦,赶走我们所有的忧虑和不安,让一切归于舒适和宁静。我顺着零星的路灯,茂密的树木,干净的水泥路朝冶炼厂的方向望去,只见一座高高耸立的大楼犹如一把利剑直指苍穹!看,这是我们工作的澳斯麦特炉,此刻工友们一定还在里面紧张地忙碌吧。

我脑海里顿时浮现出平时工作的场景:在炉前平台上,四处飞溅的冰铜花如烟霞般璀璨,火红的熔体在溜槽里静静流淌,几个年轻冶炼工人正在平台上清铜口,打溜槽,做堵头忙个不停。有人问,这里操作温度高,飞溅大,你们担心吗?他们说,我们身上有防护围裙、袖套、脚盖,安全帽上有防护面罩,劳保用品齐全着呢,不怕。说话间,一个职工做了个堵铜口的手势,只见两人配合默契,一个拿枪,一个拿大锤,拿枪的瞄准铜口使劲往前一推,拿大锤的紧跟在对准枪尾就是两锤……铜口一枪就堵住了,他们相互对望了一眼,嘴角流露出丝丝笑意,在火红炉火的映衬下显得格外灿烂。

在炉后平台上,有一老一少两个身影在围着渣口忙碌着。只见老师傅一边拿着氧管对着渣口演示如何放渣操作,

一边向旁边的年轻人细心讲解动作要领。年轻人细心留意老师傅手法动作的细微变化,不时点着头记在心里。老师傅示范完后,就把氧管交到年轻人手中,检验一下年轻人学得怎么样。年轻人按照他的动作要求,把氧管、拉直、点燃、旋转这几个动作完成得一气呵成,不差分毫时,老师傅眼角的皱纹顿时如同花儿般绽放。“学得还不错,但千万不能麻痹大意,操作过程中一定要严格按照规章制度操作,安全第一!”这是老师傅永远说不完的“唠叨”,也是他对于年轻人永远都言不尽的爱。

在蓄能器室里,副操手正拿着手电筒查看着蓄能罐的油压表读数,并仔细和记录本上的相关数据进行比对。怎么油压表上显示的数据比昨天少了0.01MP呢,虽是在正常波动范围内,但也不能大意啊!副操手心里咯噔了一下。他赶紧拿着电筒顺着上百根从蓄能罐出来的管道上上下下,前前后后跑了七八个来回,把上百条管道的弯头、丝扣、活结、阀门彻底检查了个遍,这才彻底打消掉“管道可能漏油”的疑虑。然后,他才轻轻地吐了口气。设备管理

就要做到防范于未然,事前预防重于事后补救的道理,这里每一个副操手都懂。对于他们而言,最爱听的是那些机器设备正常运转时发出的轰鸣声,那是一个个跳跃的音符,谱写出的是激情奋进的新时代蓝图。

是啊,就是这样一群群、一代代的冶炼工人,他们身负着打造“千亿”有色的伟大责任和光荣使命,为了自己家人的平安幸福,为了企业的和谐发展,他们辛苦着,忙碌着,凭借“经锤炼而成,为开拓而生”的铜斧精神和那炉火般灼热的工作热情,他们从方圆数千里的群山中找到了美丽的铜草花,从几百米深的矿井中挖掘出一块块闪烁着金属光泽的铜矿石,从一千多摄氏度的熔炉里提炼出金、银、铜、镍等稀贵金属。是他们让一朵朵铜花开得如此璀璨,是他们让平凡的岗位变得熠熠生辉,是他们创造了有色的一个个辉煌与奇迹。他们,不正是这初秋夜里最美的风景吗!

夜深了,街道上的路灯依旧明亮,我沉醉于这迷人的初秋夜色里,不忍离去……

○ 有情情怀

○ 心灵鸡汤

## 枕上读书

人生最惬意最享受的事情,莫过于枕上读书。

夜阑人静,头枕一片宁静,随手拿起枕边书,或唐诗,或宋词,或史记,打开书扉,字字珠玑随远古的箏乐走来,那一片粉桃翠柳,那一缕香杏紫萦,飞落在夜半青灯之下。

疏雨敲窗的夜晚,最适读李清照、纳兰、李煜的词了。蒙蒙细雨,淅淅沥沥已经营造了一个婉约凄迷之境,烟雨楼台,斜风细雨,雨打梧桐,那声音,那情景与所读的文字浑然一体。“花自飘零水自流,一种相思,两处闲愁。”“才下眉头,却上心头。”隔着时光的窗,分明看见那“人比黄花瘦”的温雅女子,“帘垂

四面,玉阑干慵倚”,“终日凝眸”,“守着窗儿”轻道:“梧桐更兼细雨,到黄昏,点点滴滴。这次第,怎一个愁字了得!”那满纸愁绪,别情叠叠,萧索冷寂之感,充斥小屋,萦绕枕边。

捧读李煜的词,清新灵秀的文字,深沉哀婉的情感,一字一句,感同身受。“春花秋月何时了,往事知多少,小楼昨夜又东风,故国不堪回首月明中。”“帘外雨潺潺,春意阑珊。”“寂寞梧桐深院锁清秋。”字里行间,李煜悲壮的神情,对故国的深切眷恋,跃然纸上。淅沥的雨夜穿越时空的隧道,与他“无言独上西楼”,共同体会“剪不断理还乱”的离别情愁,同登小楼,仰天长叹“问君能有几多愁,恰似一江春

水向东流。”

喜欢读纳兰性德的词,风格清新婉丽。哀伤中带着悲愤,愁绪中向往美好。“辛苦最怜天上月,一昔如环,昔昔都成缺。”“唱罢秋坟愁未歇,春从认取双蝴蝶。”这位才华绝代的青年词人仅仅活到三十一岁,来到世间不过“惊鸿一瞥”。读他的词,感受那个饱含挚意深情、多愁善感的翩翩公子的丝丝愁绪。窗外的雨隔开了我和外面的世界,词人的形象渐渐地在枕边丰满,凄婉动人的旋律,久久在心上萦回。

枕上读书的乐趣,无以可比。它不受篇幅、内容的限制,随意、休闲、松弛、懒散。夜阑人静,想读便读,或躺或卧,即奔

心又怡情,独一身而能思接千载,居斗室而能畅游天下。

枕上读书别有韵味。读书是一种享受,一种品味。躺在枕上,任书香满纸,让灵魂走进一缕花香。在时紧时慢的风雨声中,千古过往,万世英雄,千百年往事,一幕幕,一件件,历历呈现在枕上。翻开一本书,犹如捧起一杯茶,品茗之间,淡淡的清香,丝丝缕缕。淡淡的墨迹,清醒着朦胧的灵魂,裹动着灵魂的火焰。

枕上读书随意舒心,读累了,熄灯掩卷,闭上眼睛,思想如脱缰野马,翱翔于碧海蓝天,那嫩柳新杨,婉约桃红,杏花江南,古道塞外便都在我薄薄的梦里了。

○ 旅途驿站

## 寻幽东方山

东方山,坐落于黄石市下陆区境内,主要由曼倩埡、揽胜埡、走马寨三大主峰组成,方圆面积18平方公里。三峰鼎足而立,各具特色,风景优美,清幽雅致,有“三楚第一山”的美誉。

山不在高有仙则名,水不在深有龙则灵。与众多的名山大川相比,东方山则灵秀不足道,既无泰山的雄伟,也无黄山的奇特,更没华山的险峻。一代旷世奇才东方朔曾结庐于此,采药炼丹,布施于民,东方山故因其姓氏而得名。神奇的传说,悠久的历史底蕴,给本来平淡无奇的东方山蒙上了一层神秘的面纱,引得芸芸众生接踵而至,纷至沓来。

早就听说关于东方山与东方朔的传说,也曾想去一睹圣人的风采,只因琐事一直无缘前往。对于一个工作在黄石,偏偏又喜欢舞文弄墨性情中人来说,没

去过东方山不能不说是一种遗憾。

东方山,早就如雷贯耳,只是不知道怎么走,正好笔者一朋友住在东方山脚下,于是,在她的带领下,在一个秋日的早晨我头顶晨曦,脚踩着浅露,带着一颗虔诚的心,踏着圣人的足迹去了。

因是寻幽而来,所以我没有选择走平坦的康庄大路,走的是羊肠小道。从陈家湾旁边的东方禅寺院墙边的小道插入,那是一条两尺来宽的路,荆棘密布,野草丛生,可见很少有人走。我们一路扒开蒿草,小心翼翼慢慢地往前走。行至五十米后,才见一条山路,不规则的石头台阶蜿蜒向上,犹如上山的天梯。

再也不用被杂草所阻,我们沿着天阶一步一步往前走。尽管如此,在这条人迹罕至的路上,我们还是胆战心惊。半天也没见一个人,怎么能不害怕呢?我们壮着胆子一步一步地走,踩着弯弯曲曲的

山路艰难前行,直到在半山腰看见了人,心里才踏实起来,才又一次有了游览的兴致。

之所以选择走小路,不是因为它近,而是想探访一下东方山的深处,做一次寻幽之旅,见识一下它真正的魅力。徜徉在树林深处,眼前满目苍翠,绿树成荫,身边是潺潺山泉蜿蜒而下,清可见底,能看到水中的鱼儿悠闲地游来游去。头顶是五彩斑斓的蝴蝶追逐嬉戏,翩翩起舞。置身于林中,顿觉神清气爽,一阵微风吹来连空气里都带着芳香,吸上一口沁人心脾。景色宜人,风光秀丽,清静幽雅,不禁令人感叹,好一个修身养性的地方。难怪东方朔会结庐于此,不得不佩服圣人的智慧了。

虽说是初秋,但天气依旧酷热难耐,尽管已经是汗流浹背、大汗淋漓、气喘吁吁,但还是经不住眼前美景的诱惑而奋

力前行。无限风光在险峰,我加快了脚步,想早一些会当凌绝顶,一睹东方山的风采。

在曼倩埡,在这东方朔得道成仙的地方,我再一次停下了脚步,久久凝视,寻找仙人的踪迹。而后闭上眼睛,眼前出现了两千多年前先生采药炼丹、布施于民的身影。我双手合十,嘴里念念有词,与心中的圣贤对话,聆听他的教诲,感受他的存在。穿越时空,与其进行一次灵魂的交流。

用了整整一个小时才爬到山顶,终于完成了一次心灵之旅,了却了心中的夙愿。

如今的东方山,香火鼎盛,游人如织,名气与日俱增,它敞开怀抱欢迎八方来客。东方山,因人而成名,因山而美丽,二者相得益彰浑然天成,随着时间的推移也必定会因它而厚重。

■ 冯小兰(西河池)

■ 叶子(铜绿山矿)

【职工摄影】

闪闪焊花

刘飞(冶炼厂)

