

抚顺雷锋纪念馆

3月5日是学雷锋纪念日,到辽宁抚顺雷锋纪念馆接受一场爱国主义教育,是件非常有意义的事。

雷锋纪念馆又称雷锋烈士陵园,坐落在辽宁省抚顺市望花区。伟大的共产主义战士雷锋就安息在这里。陵园自东向西分三部分,中为展览区,刻有毛泽东题词的纪念碑高耸在陵园的中轴线上。纪念碑雄伟壮观,基座铺设泰山青地毯石,碑身主体用料为青岛崂



抚顺雷锋纪念馆

山的红花岗岩,四面为北京房山县汉白玉浮雕,浮雕形象地

再现和概括了雷锋的精神和事迹。碑身正面镌刻着毛泽东同志题词“向雷锋同志学习”七个贴金大字,与上方的红五星交相辉映。由纪念碑向北,经过宽阔的石砌路和小叶紫柏与小松柏组成的五环形花坛,便到了雷锋事迹陈列馆,也是纪念馆的主体建筑,其造型似一面高高飘扬的旗帜。馆内陈列有文物资料400多件,其中有珍贵的雷锋照片和遗物,有毛泽东等老一辈无产阶级

革命家的题词手迹。陵园东部为凭吊区,北端有雷锋烈士的陵墓,其后有和平花环簇拥,两侧是苍松翠柏肃立。墓的主体由一块7.5吨的花岗岩石雕成,墓后立一卧碑,正面刻有“雷锋同志之墓”几个大字,背面刻有雷锋同志的生平。墓前30米处竖立一座8米高的雷锋全身塑像,雷锋手持《毛泽东选集》,形象生动逼真。

辽宁 徐成文/文

难忘之旅 正月游荣国府

今年正月初九,我和几位老年大学的同学冒雪到正定荣国府游览。

我们集合的地点是荣国府门口。小张是红学爱好者,那天她最激动、最活跃。你看她,一会儿跑到前边去探路,一会儿唤我们去看她的新发现。我们在她的带领下,一院一屋地细细参观。每到一处,她都会眉飞色舞地给我们讲一段红楼梦的故事。到了人少的地方,她便让我们每人扮演一个角色,由她指挥着重现当年红楼

梦的剧情。虽然是下雪天,来荣国府游玩的人依然不少,工作人员也热情地给我们答疑解惑。在荣庆堂门前,我执意要弄明白东暖阁里宝玉和黛玉各自的住处和方位。小张的解答不够全面,工作人员微笑着告诉我,这里本来应该有一个碧纱橱把东暖阁从中隔开,因为空间限制没有摆放,所以目前没有划分宝黛二人的住处。

不知不觉两个小时过去了,我和小张意犹未尽,看周围没什么人,便拉开架势要表演一段“黛玉下轿”的桥段。我手托小张的手,摆起了姿势,谁知负责拍摄的老王却站着不动,我问他为什么不给我们拍,老王把眼一瞪说黛玉不在这儿下轿。看他那认真的样子,我们忍不住哈哈大笑。

石家庄 史文秀/文



行摄 碧水丹岩龙虎山

碧水丹岩龙虎山



龙虎山位于江西省东北部,是我国典型的丹霞地貌风景区。龙虎山景区“丹峰环碧水,候鸟映湖光”的瑰丽美景,吸引了大批游客。

近日,我到龙虎山采风时,拍下了这张照片。

江西 江初昕/图文

糖尿病人请注意! 糖尿病人请注意!

一年用量降糖面条 免费领!

血糖忽高忽低,想吃不能吃,能吃不敢吃!得了糖尿病,连碗面条都不能吃……

你,是不是也是这个样子???
得了糖尿病,啥都不能吃,什么时候才能痛痛快快的吃上一碗面?那是多少糖友们的渴望!?

此刻只要您拨通电话,就能免费领取到一年用量的天一中粮降糖纤维面。

关爱糖尿病,免费领取一年用量纤维面,不花钱!

为回馈众多糖友的支持,天一忠粮纤维面特别推出“关爱糖尿病,免费领取降糖面”公益活动!凡是打进电话报名成功的患者,即可免费领取市场价980元,整整一年用量的天一

忠粮纤维面!! 解决糖尿病人吃面条的刚需!

免费领取条件:

- 1、目前正在服用降糖药,或打胰岛素的患者。
- 2、出现高血糖,高血压,高血脂,三多一少,视物模糊、皮肤瘙痒,尿蛋白+等症状患者。
- 3、退休干部,军人,教师,低保户,优先领取!



免费申领电话 **13103325720**

古迹今寻 张庄塬地下四合院

张庄塬位于三门峡市西南,张庄塬地下四合院是当年人们为躲避日军飞机轰炸,仿照黄土高原古老的天井式建筑发明的。

张庄塬的地下四合院是在平整土地上向下深挖一个方形地坑,地坑上沿用青砖筑约20公分高的矮墙加以防护和警示,以防有人掉落地坑院摔伤。四合院四壁挖有6至10眼窑洞,每眼窑洞高三米多,窑口中央是向里开的门,两边和半圆形上方则有木制的格子窗。窑洞的底部往往作存物之用。一个家庭的厨房、厕所、猪圈都可以有专门的窑洞。为了保护窑洞表面少受雨水的

侵蚀,有条件的在洞内用白灰抹面,这样室内也更为明亮。院子中央通常是小菜园或晾晒场,小菜园存储一定的雨水,吸收充足的阳光,可改善窑洞内的通风。园子里还有一眼深约四米的旱井,用作蓄存雨季中过量的雨水,解决了雨水倒灌窑内的问题。每座地坑院,都会栽上桐树、梨树各一棵,树梢高高伸出地面,为地坑院带来生气和灵性。

不同年龄的人对张庄塬地下四合院有着不同的理解和感受。地坑窑冬暖夏凉,造价低廉,使人长寿康乐,年长的人常在嘴边这样念叨着。

重庆 王祖远/文

寻味 周庄咸菜

有一年在周庄小吃店,我要了一碗粥,一碟小菜。就是那碟小菜给我留下深刻印象:鲜嫩,爽口,咸淡适中,搭配喝粥自是极佳,问老板娘这是什么咸菜,答曰:周庄咸菜。虽然只尝过一次,周庄咸菜的味道却长久留在心上。

近日又去周庄,除了观赏风景,很大的期望就是买点周庄咸菜。但奇怪的是,尽管周庄特产不少,却未见到周庄咸菜,有些小店有卖腌菜的,也未专门标注周庄咸菜的名头,倒是阿婆菜宣扬得更加充分,到处都有。店家介绍,阿婆菜又叫鳊鲤菜,其实就是腌苋菜,颜色金黄,味道也颇有特点,但离心目中的周庄咸菜还差了点感觉。我不甘心,还是想找回曾经

的那种感觉。一天晚上走累了,到客棧旁的一家小店吃东西,要了点稀粥和豆花,外加一碟小菜,不觉竟有种当年的感觉,那腌菜似乎和见过的差别不大,谁料买回去一尝大失所望,这不就是阿婆菜么?

不禁恍然。原来周庄咸菜只是一种做法而已,并不属于特定地域,是用过冬的新鲜雪菜腌制,那种咸菜,要取最鲜嫩的才好吃。试想,在某个清寒陌生的地方喝上一碗热粥,哪怕就是一小碟咸菜毛豆,那是什么感觉?而时过境迁,当裹挟在人潮汹涌的热门景区,再去寻找心中的周庄咸菜就难了,有些味道只能偶然相遇,却无法复制重来。 江苏 张凌云/文