

光影秀



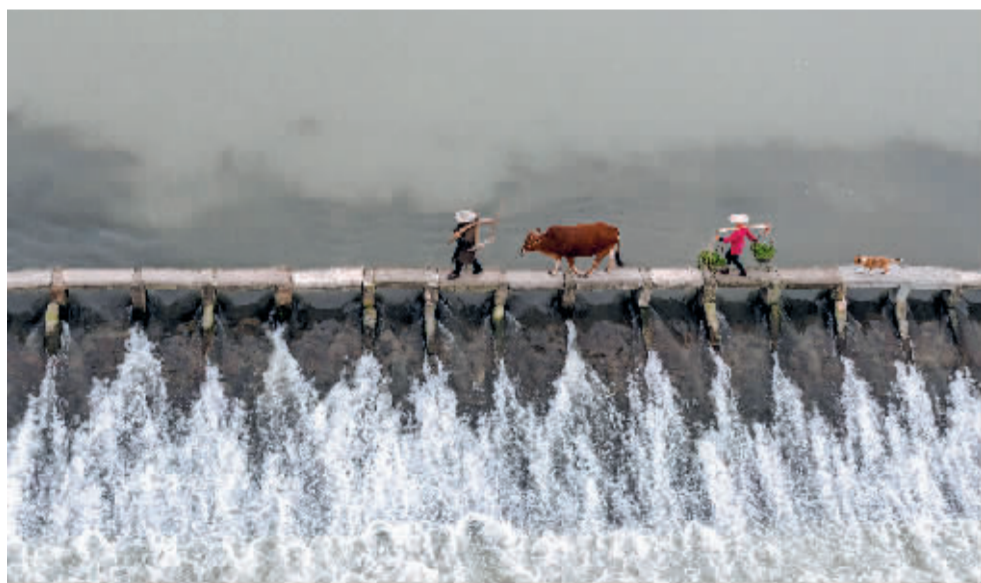
惬意春光

杜凯山/摄



落日余晖映桃红

王瑞夫/摄



浙江丽水缙云仙都石梁桥

刘春兴/摄

致石家庄工业遗址公园的一封信

石家庄工业遗址公园:

你是石家庄这座城市的新名片,是我眷恋的地方。

走近你,沸腾的摇滚点燃了现场的热情,也点燃了我的记忆。

1969年,我的爷爷毕业后,分配到河钢集团石钢公司(以下简称“石钢”),在这里工作了几年,后来调离;2000年,我的父母先后来到石钢工作。我从记事起,就和石钢“相识”了。

我曾到石钢的生产现场参观过。我站在安全通廊上,看着一根根火红的棒材从眼前一闪而过,沿着轨道冲向远方;看着一垛垛码放得整整齐齐的钢材列兵布阵;看着钢

水在炉子里熔炼沸腾,感受它带来的无比震撼的视觉冲击。爷爷说,他那时没有可视化设备,都是打电话或者去现场协调各种事情。

我去过石钢的职工食堂。爷爷说他上班的时候,食堂每天只有几个简单的菜品,这对于从农村出来的他来说,伙食已经算很好了。父母在石钢上班的时候,已经有三个对内的餐厅,各种菜品琳琅满目。

我观看过石钢举办的多届运动会。记得妈妈参加的方队经过我身边的时候,一位叔叔把我扛起来,让我坐在他的肩膀上观看。我跟着上千人在现场看升国旗、唱国歌,慷慨激昂。

我见证了石钢实验室的蜕变,从一开始的几台设备,到后来诸多精密仪器的登场,物理实验中心从一层增至两层,面积扩大了一倍,妈妈的工作也越来越忙碌。

我参加过石钢很多叔叔阿姨的婚礼,还跟着爸妈和叔叔阿姨们一起吃饭、一起出去旅游。我第一次看澎湃的大海,第一次坐上轮船,第一次在海滩上晒太阳、在海里游泳,都是和一群石钢子弟一起完成的,我们共同成长,拥有了同样的回忆。

石钢的这片土地,和我的生命紧紧联系在一起,那些刻骨铭心的记忆融进了血液里。作为石钢人的女儿,如今,站在石家庄工业遗址公园内矗立的两座高炉前,我感慨万千。你让这片土地重新迎来了春天,作为这座城市工业的见证者,你把它们保留了下来,焕发了新的生机,成为石家庄城市建筑群中一颗耀眼的明珠。

石家庄工业遗址公园,愿你在石家庄这座欣欣向荣的城市,迎来更璀璨辉煌的未来。

石钢子弟:辛子莘



畅销书识



作者:田雪
中信出版集团
《吃饭是个正经事》

田雪是国内知名的注册营养师,也是“211饮食法”的创始人。她深耕营养科普领域多年,擅长把复杂的营养学知识转化为普通人能轻松理解、立刻实施的生活方法。她的创作核心始终围绕“让吃饭变简单、让健康可落地”,曾为众多家庭、职场人群提供饮食指导,作品风格通俗实用,深受大众喜爱。

这是一本全家人都能用的营养健康宝典,核心是作者独创的“211饮食法”——用“2份蔬菜、1份主

食、1份优质蛋白”的简单比例,帮读者快速搭建健康餐盘。从食材选择、烹饪方式到三餐搭配,一步步教读者如何在忙碌的生活中兼顾营养与美味,同时针对减脂、控糖人群以及老人、儿童等不同群体需求,给出具体的实践方案。从上班族的快手便当到老人孩子的专属食谱,覆盖了全年龄段的饮食需求。它拒绝复杂的计算和极端的饮食限制,用最直观的方法让健康饮食成为日常习惯。 本栏目图书由秋林书城推荐

春风解愁 心自安然

一个春日的下午,闲来无事,我开车带着爱人来到石家庄市元氏县的元氏公园锻炼身体。

我们先是绕着公园慢跑了一圈,然后便分别自由活动。我走到假山旁,一丛翠竹亭亭玉立,环境清幽。我坐在旁边的椅子上,阳光暖融融地洒在身上,打开手机,恰好看到一篇文章,是季羡林先生的《我家的猫》。我静静聆听,字句温柔,仿佛专为此刻的我而读。身旁那棵树的枝

丫向上伸展,衬着澄澈的蓝天,自成一幅纯净的画。

微风轻轻拂过,我闭着眼听着,季先生笔下那只雪白的猫咪,仿佛就在眼前踱步。我想起家中那只刚离去的爱猫“八角”,它像天边柔软的云,安静地凝望着曾全心信赖的主人。我的内心总是在刻意回避,不敢细细回想,一想就心痛。我已过知天命之年,不该如此执着,说出来,似乎矫情。听了季羡林写的《我家的猫》,

我似乎释然了些,这份情感人皆有之。等过些日子,我会为“八角”写篇文章来纪念它。

春天从不会因谁的忧伤而停下脚步,也不会因谁的欢喜而匆匆奔流。它只是自顾自地来,自顾自地绿。多日积压在心底的沉闷与难过,在这一刻,好像悄悄消散了许多。日子慢慢走,思念轻轻放,春风已拂去眉间愁绪,阳光暖了身心,也将温柔地抚平心底的褶皱。 曹菊芳/文

书画苑



春和景明 呈淑芳/作



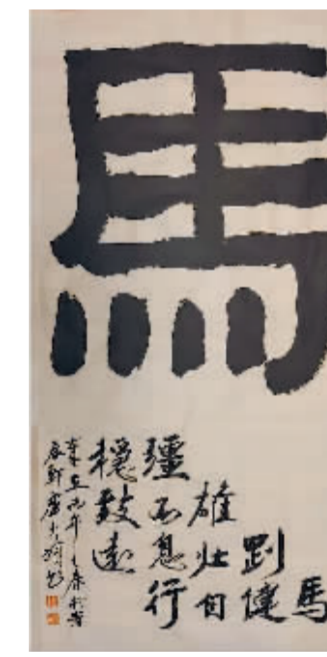
国色天香 聂晓静/作



峰峦翠色 秦安民/作



金塘迤迤 王文博/作



马 卢大娟/书

诗歌集萃

养老院风景

韩秀菊
绿树成荫绕院墙,
红花映日送幽香。
晨光拂面人舒畅,
晚照临窗影悠长。
琴韵时间书阁青,
棋声每伴柳荫凉。
莫言桑榆天色晚,
此间风景胜仙乡。

滹沱清风

杨烁
四月滹沱新柳绿,
清风细雨醉河堤。
桃花夹岸春光媚,
喜鹊登枝恰恰啼。

春景

李健
晓色初开映碧潭,
黄鹂鸣柳燕穿帘。
东风暗送花间月,
醉倚阑干意自酣。

遗石

王君
遗忘角落乡愁景,
石墙砖路映古风。
庄俗民情此处有,
园林花草伴鸟鸣。

社区娱乐

杜霞
矍铄老人舞翩翩,
骑驴抬轿提花篮。
彩扇飞旋秧歌扭,
风和日丽雨非凡。

云

翟振军
时卷时舒时化雾,
天门开锁任由君。
想来应属逍遥派,
却拜清风作主人。

社会主义核心价值观

母亲哺育我 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

强 民主 明 谐 由 等 正 治 国 业 信 善 富 民 文 和 自 平 公 法 爱 敬 诚 友

社会主义核心价值观

祖国是我的家园

我 爱 我 的 家 园

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 中国文明网