

人生感悟

一杯白开水

□赵攀强

文友为我的散文集写了一篇评论,将我的散文比喻为“一杯白开水”,我有些不解其意。白开水,淡而无味,有什么好的,觉得有点贬义。到院去看病,好多年的胃疼,吃了不少药,总不见好,希望这位名医能够开些灵丹妙药,一次就能把病治好。可是他却说,我的胃病其实不用吃药,每天清晨起床,首先喝一杯白开水,坚持三年,胃病自好。我听后不以为然,觉得他好像是在忽悠人。白开水能治病?我在心里反复想着医生的这个“药方”,稀里糊涂,满头雾水。管他呢!反正白开水不要钱,伸手即来,试试也无妨。每天起床,先去锻炼,回来洗脸刷牙,然后倒满一杯白开

水,一边阅读,一边喝水,形成习惯。起初没有明显效果,坚持一年,慢慢有了效果。三年下来,出现了奇迹,多年的胃病竟然好了。无独有偶,朋友经常上火,我陪他去看医生,不料这位名医建议多喝白开水。看见朋友迷惑不解的样子,医生抽出一张白纸,揉成纸团,放进茶杯中弄湿,然后取出来,说干燥的纸团一点就燃,沁水的纸团就不容易点燃了,道理就是这么简单。听了医生的浅显比喻,我和朋友恍然大悟,我们记住了医生的这番话,不管有

事没事,渴还是不渴,坚持多喝白开水,确实对预防上火大有好处。多数人患有遗忘症,记不住别人的好处,不知道感恩。我也是一样,比如白开水,曾经帮了我的大忙,治好了我的胃病,有恩于我。但是时间一长,我忘记了它曾经对我的帮助,对它厌倦了,觉得它没有味道,想喝些有味道的东西。比如喝酒、喝饮料、喝茶,用这些东西取代白开水,加之不注意饮食,喝着喝着,身体有了反应了,胃不舒服了,心火也上来了,有时竟然难受得不想吃饭,恶心、呕吐,

反酸,口舌生疮,咽喉疼痛。到这时我才想起了白开水的好处,坚持每天早起喝一杯白开水,有事没事多喝白开水,日常饮食也以清淡为主,方才慢慢调理过来。我在透明的玻璃杯里倒入白开水,放在办公桌上,左看右看,觉得很美。春日的阳光透过玻璃窗,照射在玻璃杯上,更显得这杯白开水的柔和与纯净,它是那么晶莹、那么剔透,可以看清里面的缕缕光束。它虽然无色,但它是生活的底色;它虽然无味,但它是百味的原味。大千世界,滚滚红尘,一切的色味都会远离我们而去,唯独这无色无味的东西与我们总是不离不弃,相依相随,洗涤着我们的身体,滋润着我们的心灵。我的人生体验告诉我:生活最好活成白开水,做人也要做成白开水,远离杂尘,清白干净。

往事如烟

童年冒险

□马腾驰

童年,少不更事,懵懂无知,啥都不知道害怕,就是一个胆子大。宝鸡峡西干渠,紧挨着老家大寨村西边,出了北城门口就是西干渠。到了夏天,热得没地方去的孩子们,就爱在西干渠里耍水。村子里,失足落入渠里的大人,或在渠里耍水的孩子,淹死的人不在少数。大人们操心,一会儿不见孩子,都会慌里慌张地跑到西干渠去找,怕孩子耍水出了事故。怕大人们找来,我们也

亲情一线

时间过得真快,到了庚子年春分时节,四五十天没见面的女儿,终于在双休日回家了,我和爱人甚为高兴。早晨一醒,我就听到爱人在客厅厨房忙碌的声音,并且还来到我的床头叮咛说:“你上午上街去,把娃的鞋给修补一下,我到市场买菜去了……”来到街坊的修鞋摊位,修鞋师傅与我很熟悉,因为在家门口这条街道上,我们抬头不见低头见。

足迹

□韩星海

我将塑料袋子递给他,他掏出鞋子一看说:“这只鞋无法补了……”正说着,就将一只手塞进鞋口,手掌晃动,鞋后跟与皮革完全成了两张皮,照他话说,这就像张开的吊驴嘴,咋能补住啊。我说:“你想办法吧,这是女儿的鞋,你等于给我补心呢!”他一听此话,“嘿嘿”一笑,就忙碌起来了。约一个小时后,我去拿鞋,师傅无奈地说:“我给你说实话,这只鞋确实无法补了,我只是粘了些胶水,凑合着可以,不如买一双新的,补鞋费用我多不收了……”走进家门,我把这只鞋晒到了阳台上,回到客厅,看到准备招呼我吃饭的女儿又黑又瘦,脸庞粗糙,就像变了一个人似的,我几乎认不出来了,只能怜惜地抚摸了她的头,她任性瞪了我

一眼说:“你别妖精了,我好着呢……”想起了2014年春夏之交,女儿考上了公务员,却要离开西安,去宝鸡市麟游县崔木镇政府上班,成了镇办、党办一名文书。第二年,全国扶贫攻坚脱贫攻坚战打响了。麟游县曾是宝鸡地区唯一的国家级贫困县,精准扶贫工作任务繁重。作为年轻的共产党员,她更是不甘落后。我记得2016年春节刚过,她去上班,这一去三个多月都未能回家,一打电话就说忙,这我和爱人更加牵挂挂肚。出于母亲偏爱所在,爱人只好乘长途汽车去单位看望。那年直到“五一”小长假,女儿才风尘仆仆地回家了。由于体力不支,病倒住院。爱人拿回了女儿脚上的一双鞋时,上面沾满了泥土,而且两后跟都磨出了巴掌大的窟窿,让她心疼不已。为了保留这双鞋,爱人上街让鞋匠修补,现在仍穿着锻炼身体,目的是为了传递母女间血浓于水的温度。

平凡人生

女儿说奶奶在成长,我明白女儿所说的“成长”的意思。母亲九十多岁高龄了,一次疫情经历“教材”的教育,也让她知道了讲卫生勤洗手的道理。现在我们要骑车上街,母亲总是第一个嘱咐我们要戴上口罩,而妻子是帮我戴好口罩的人。我由不习惯戴口罩,到现在也像吃饭穿衣一样习惯了。本以为随着疫情慢慢过去,但见满街人依然戴着口罩,吸烟的人少了,随地吐痰扔垃圾的人少了,聚众喝酒玩牌的人少了,不同以往,

看花人

□韩景波

随处可见焕然一新的面貌。一场疫情,不仅关乎身体健康,也关乎每个人的精神世界。这段时间,我们都经历了疫情带来的惶恐感、长期居家的无聊感以及线上办公的不适感,其实这些经历已成为我们“成长”的“教材”,让我们成为更好的自己。特别是让很多人明白了健康的重要性,体会到人生世事无常,开始珍惜和家人朋友的相处。听许多人说,等疫情过去,就去见想见的人,就去想做想做的事,别给自己留遗憾。其实,除去这场疫情,人生本身随处都存在危险,危险并不可怕,可怕的是失去了面对危险的勇气。那么,明天之前,我们生一天,

便热情满怀地活一天,我们活一天,便积极地爱一天,不留一点遗憾。喜欢一句话,“物来顺应,未来不迎,当时不杂,既往不恋”,这句话的意思是,遇事莫抱怨,顺其自然,对于还未发生的事不去特别担忧,专注做好眼前的事,过去了的事就不要去多想。人生经历从来由不得谁选择,但我们每个人都有权决定以什么样的态度去面对。文章至此,在中学教书的女儿打电话说,她们在给送教材的路上,发现307省道东段一二十里长的道旁,红叶李开花了,非常好看,要我骑上摩托车带上她妈去兜风看景。没犹豫,立即推车出屋。落日向晚,我们与夕阳逆行的方向,沿河漫步,去捕捉斜阳下的辉煌,去欣赏辉煌中花的美丽。一场花开,一起戴着口罩,依然掩不住溢着笑意的看花人。一次疫情让所有人都在成长,那就是人心向暖,更加追求热爱生活!



欧洲疫情依然严峻 部分国家扩散趋缓

随着新冠肺炎疫情在欧洲持续扩散,欧洲各国纷纷宣布“封城”“禁足”或进入“紧急状态”。3月底,尽管欧洲总体形势依然严峻,但严格的防疫政策效果初步显现,疫情迅猛发展的势头得到遏制,部分国家疫情蔓延速度趋缓。在欧洲疫情最严重的意大利,30日新冠肺炎累计确诊病例超过10万,但治愈病例数也创单日新高。截至当日18时,意大利新冠肺炎累计确诊病例达101739例,累计死亡病例11591例,治愈病例14620例。意大利新冠病应急委员会专员博雷利在当日的例行发布会上说:“这是单日治愈病例最多的一天。”瑞士联邦公共卫生办公室30日发布的数据显示,瑞士及列支敦士登新冠肺炎累计确诊病例达15475例,死亡病例295例。瑞士联邦公共卫生办公室传染病部门负责人丹尼尔·科赫认为,目前虽然疫情的快速蔓延仍未停止,但其速度已经有所减缓。丹麦首相梅特·弗雷泽里克森30日表示,鉴于当前各项防控措施得当,丹麦新冠

病毒疫情发展曲线趋于平缓,如果在接下来的两周继续保持当前态势,4月13日后政府将陆续放开社会管制措施。比利时30日新增确诊病例1063例,累计确诊11899例。比利时微生物学家赫曼·古森斯认为,比利时“疫情增长曲线趋于平稳”,表明相关防控措施取得预期效果。但联邦卫生大臣玛吉·德布洛克则认为,称“现在比以往任何时候都需要继续追踪和观察”。英国30日新冠肺炎确诊病例数累计达到22141例,新增2619例;累计死亡病例升至1408人。英国政府首席科学顾问帕特里克·瓦兰斯表示,目前政府采取的措施已对减少社会接触到较大作用,但这些措施会持续到何时目前还无法确定。芬兰截至30日确诊新冠肺炎病例数为1313例。芬兰国家卫生与福利研究院健康安全主任米卡·萨尔米宁表示,芬兰采取的“历史性的防控措施”正在起作用。赫尔辛基大学内科专家维莱·霍尔姆贝尔格认为,政府的防疫举措有开始奏效的迹象,但未来几周仍充满挑战。

奥地利总理库茨茨30日召开记者会说,奥地利进入“应急运行模式”两周,防疫措施初见成效,但抗击疫情“马拉松”仍任重道远。他宣布从4月1日起民众进入超市购物必须佩戴口罩。奥地利成为西欧第一个要求民众佩戴口罩的国家。该国当天累计新冠肺炎确诊病例升至9377例,死亡人数升至108人。据德国媒体《焦点在线》统计,截至当地时间30日19时,德国累计确诊新冠病毒感染病例62166例,死亡549例。德国联邦卫生部一名发言人说,联邦政府已采购2000万只口罩分发给诊所、医疗机构和养老院。德国经济顾问委员会30日发表的一份报告显示,德国经济今年上半年出现衰退已不可避免。波兰30日新冠肺炎累计确诊病例突破2000例,达到2020例。波兰总理莫拉维茨基发表讲话说,波兰将于31日颁布更严格的防疫措施。罗马尼亚自3月16日进入紧急状态,当局总共发布4个军事政令,对居民外出

限制措施逐步升级,从实行宵禁到全天戒严。然而短短两周之内,罗感染病例快速上升,截至30日21时,累计感染病例达1952例,死亡52例。新任卫生部长内卢·特塔鲁表示,罗已为4月中旬可能出现的疫情高峰做好准备。葡萄牙30日新冠肺炎累计确诊病例达6408例。葡萄牙总理科斯塔当日表示,4月份将是葡萄牙疫情最严重的一个月,政府必须尽全力应对最糟糕的情况。4月2日国家紧急状态到期之后,无论是否宣布延长,所有颁布的防疫措施都将执行。塞浦路斯30日宣布实施宵禁,这是塞浦路斯建国以来首次实行宵禁。塞浦路斯卫生部长康斯坦丁诺斯·约安努表示,在缺乏有效药物的情况下,这是控制病毒传播的唯一方法。爱尔兰30日新增确诊病例295例,累计确诊病例增至2910例。爱尔兰卫生部宣布政府将租用全国所有私立医院,用于治疗新冠肺炎患者和其他患者,租期3个月,到期后经双方同意可续租。 □于涛

东京奥运会确认开幕时间 国际奥委会和东京奥组委3月30日联合宣布,推迟后的东京奥运会举办时间是2021年7月23日至8月8日,东京残奥会举办时间是2021年8月24日至9月5日。东京奥组委主席森喜朗召开发布会宣布了比赛时间。他说:“赛事时间表仍是未来筹办工作的基石,我坚信迅速确定举办日期有助于加快未来的筹办工作。”自从东京奥运会24日宣布推迟后,新的比赛时间就成为世界关注的焦点。国际奥委会主席巴赫曾透露比赛时间将在四周内确定,并表示不排除奥运会在春季举办的可能。东京奥组委执委会当天还就门票、测试赛、志愿者、商业合同以及火炬接力等购达成了初步共识。会议决定,所有购买的门票依然有效,如果购票者无法到场,组委会将全款退票。关于测试赛问题,原定于4月份以后举行的18项测试赛全部推迟。对于涉及的商业合同,组委会透露,已经要求合同各方暂时停止执行,待新的比赛计划确定后,组委会将就合同问题展开谈判。会议还决定,为志愿者保留资格,以及今年的火炬手在明年的遴选过程中享有优先权。 □王子江 姬烨



3月30日,中国向委内瑞拉派遣的抗疫医疗专家组抵委。中方捐赠的检测试剂、防护用品、药品等物资也一同抵达。专家组由国家卫生健康委委员会组建,来自江苏省,共8人,包括呼吸与危重症医学、传染病学、实验室检测等多个领域的专家。 □萨尔戈多 摄

美国新冠肺炎疫情不断加剧,不仅令国内经济活动陷入停滞,而且对包括庇护所、救济机构在内的社会保障安全网构成罕见冲击。【需求激增难应对】《华尔街日报》3月29日报道,作为美国最早暴发新冠肺炎疫情的城市之一,华盛顿州西雅图市庇护所和食品发放点正迎来大量求助者。宾夕法尼亚大学研究无家可归现象的教授丹尼斯·卡尔亨说,西雅图有大约1.1万名无家可归者,其中只有约3500人

他们已力不从心。【资源萎缩添新愁】与往年救济挑战不同的是,疫情导致求助者大幅增加的同时,正压缩救济资源的使用效率。宾夕法尼亚大学教授卡尔亨说,美国57.5万无家可归人口中,约7万人居住在加利福尼亚州洛杉矶,以50多岁中老年人居多。这一群体的实际健康状况与70岁年龄段的普通居民相当,一旦感染,住院几率比同龄人高。西雅图市最大庇护所通常有200至

疫情冲击美社会保障网络

得到庇护。救助热线“危机连接”主管艾莉·富兰克林介绍,西雅图地区自杀、家庭暴力和滥用药物求助热线来电量自疫情暴发以来跃升25%,至每月约2.5万个。由于接听电话人手不足,富兰克林最近几天值了两次夜班。《华尔街日报》报道,经济活动停滞对穷人和工薪阶层冲击最大,收入差距扩大,无家可归者比例过高的城市压力倍增。救济机构担心,疫情眼下没有消退迹象,社会求助浪潮似乎刚刚开始,而

300名志愿者维持运转。由于疫情冲击,庇护所需要更多人员对设施定期消毒、并筛查出入人员,但如今几乎没有志愿者来。此外,庇护所床铺的间隔距离通常只有半米多,现在保持1.8米以上,以防病毒传播。这意味着庇护所如今可容纳人数大约是原先一半。在纽约市,政府官员正努力减少庇护所拥挤现象,并为感染病毒者提供隔离住房。一家公益组织的负责人乔希·迪恩说,为许多无家可归者提供的淋浴室或洗手间已关闭,以避免病毒传播。 □徐超

世行下调东亚和太平洋地区 发展中经济体今年经济增速

世界银行3月30日发布的东亚和太平洋地区经济形势报告显示,受新冠肺炎疫情影响,东亚和太平洋地区发展中经济体今年经济增速可能放缓至2.1%,较2019年5.8%的增速大幅下滑。世行东亚和太平洋地区首席经济学家马图当天在媒体电话会上表示,受疫情影响,东亚和太平洋地区发展中经济体面临经济衰退风险,由于形势变化迅速,很难作出准确的预测。世行在报告中对今年经济增长作出两种情形预测:基准情形下,东亚和太平洋地区发展中经济体增长率为2.1%;较差情形下,即如果疫情持续时间更长,经济状况持续恶化,该区域经济可能负增长0.5%。马图呼吁各国立即采取行动,通过加大对医疗方面的紧急投资、调整货币政策、采取有针对性的财政措施等减轻疫情冲击。同时,他强调各国应保持贸易开放,加强国际合作,共同应对疫情。 □熊茂伶