

春节期间，居家战“疫”打响，朋友圈里爆发了轰轰烈烈的厨艺大赛。“青铜”们解锁了新技能，“黄金”们开辟了新花样，“王者”们迈入了新境界。

我会不会做饭？

“七八岁就会！”结婚前，准丈母娘问的时候，我就是这么拍着胸脯吹的。

还真没胡说。小时候“双抢”农忙，我作为家里的老小，战斗力最弱。根据人力资源优化配置原则，每到饭点，就被打发回去做饭。在田埂上拔几禾青豆，去菜园摘几根辣椒、割一把韭菜，到鸡窝摸两个鸡蛋。

豆角一剥、辣椒一剪，煮；韭菜一切、鸡蛋一拌，煮；大米一淘，煮。熟了就行，莫论口味。

有一天中午，我抱着一捆豆禾走在窄窄的田埂上，忽然乌云密布、狂风大作，我抵挡不住，被刮倒在泥泞的水田里。正在耘田的大叔放下拖拉机，把我和我的豆禾从泥浆里捞起，笑道：“咱们都是为了一张嘴啊！”

上大学离开家乡后，再没做过饭。直到前几年老婆怀孕，老妈千里驰援。老婆是湖南人，我们是安徽人，又生活在陕西，

一声「喂」的力量

师丹娜

之前有则报道，说的是日本富士山有一个自杀森林，不少有轻生念头的人都会去那里寻求了结。有一段时间，那里的自杀人数降低了接近90%，原来是这段时间有一位巡警在那里巡逻，调查的人问巡警用了什么方法让他们不再寻求自杀，巡警说：“很简单，我就是对在这里徘徊犹豫的人喊了一声‘喂’！”一声“喂”足以让自杀的人产生畏惧，从而放弃自杀。“喂”的力量就是如此的强大。

因为身处化工厂，所以总是难免说厂里的事。记得那会刚上班不久，安全防护意识很薄弱，总觉得什么都无所谓，不太重视安全、更没有敬畏生命，每次去现场总是甩手就走，每次也都被工友一声“喂”惊着。开始还不知道在“喂”什么，后来慢慢才知道，他一声“喂”，我就把帽子戴好、防毒面具背上，所有防护全部到位。再后来，都不用他们提醒，我自己心里已经不自觉“喂”了一万遍。

还有一个记忆深刻的例子，说的是我的小姨因为常年受到抑郁症折磨，终于“鼓起勇气”打算一了百了。她专门跑到最高处，想要“一跃而下”。就在这时，小姨说她接到表弟的电话，只是一声轻轻的“喂”，小姨便泪如雨下，从窗户旁怯生生地爬了下来。每每回忆起那段往事，小姨就会说，如果当时没有接到表弟的电话，如果没有那一声轻轻的问候，她应该会作出另一个选择。

其实，像“喂”的力量”这样的事情，我们会遇到很多。红灯亮起要过马路时，那闪烁的灯光就是对我们的提醒；戴耳机随意穿梭于街道时，那一声声鸣笛是对我们的提醒；导航里那一声声“超速”“限速”是对我们的提醒；还有那陌生人在紧急时刻发出的叫喊；路标、道路牌等无声的提示，无一不是“喂”的延伸或改进。

一声简简单单的“喂”，却蕴含着如此强大的力量，强大到可以让人转危为安，强大到可以改变一个人的人生轨迹，我们又有什么理由不去将“喂”的存在，又有什么理由不去将“喂”传得更远呢？（渭化公司）



廉爱之道 边靖龙 作（物资集团）

南北三地，口味完全不同。

一开始老妈下厨，老婆食之无味。后来是老妈和老婆各炒一两道菜。

不舍得老婆腆着肚子下厨，不忍心老妈左右为难，又担心孕妇母子的营养，于是重新分工：老婆点餐、指导，老妈照方买菜、准备食材，我重操旧业、下厨掂勺。

天下事有难易乎，为之，则难者亦易矣。在“度娘”、亲娘、丈母娘和娃他娘的指导下，我渐渐摸索出了一些门道。老婆的评价，从“能吃”到“还行”，渐渐展眉“不错哦”。

老妈也渐渐信服：“确实挺好吃。”不再倔强于她坚持了60年的做法，一边帮厨，一边看我怎么操作。到媳妇儿坐月子时，老妈炒的一些家常菜，已经是秦湘徽结合，一家人的口味渐渐融合起来，老妈再次从我



黄河壶口风光 美国风 摄（彬长矿业小庄矿）

记忆深处的矿区

马麦丽

那年，我七岁，随着父母从农村举家迁徙到韩城梁山脚下。

车辆穿梭在柏油马路上，扬起迷蒙的煤尘。这是年幼的我对煤矿的初次感知。望着马路两侧的白杨和一座座高楼，父亲告诉我，那个是工厂，那个是农村，那个是矿山。当我看到一座高楼房时，他说那是俱乐部，里面经常播放一些好看的电影。听到此话，我欣喜若狂。随着时间的推移，我在韩城矿业下峪口煤矿上学读书直至走向工作岗位。这里成为我的第二故乡，更是深藏心中的美好记忆。

消失的自建“迷宫”

该矿的沟塘子虽然已经随着矿区的发展消失，但却是我记忆里的“迷宫”。它是一座凝聚着不同时期职工智慧的住所，是职工们用废旧的锚网、铁皮、板皮等材料，盖起了自己的窝，建起了自己的家。这个家虽然杂乱无章，但对孩子们来说，却充满着无限的乐趣。

生活在这里的人，大多是来自祖国五湖四海的矿上务工人员。他们语言各异，但却心底善良，互帮互助。上学时，我就

父亲

父亲很平凡，没有开疆拓土的伟业，没有温文尔雅的谈吐，没有半点的风光与传奇，一生平平淡淡，与世无争，或许正是这样，淳朴、敦厚的父亲成了我最尊敬的人。他的爱深沉似海，如秋天一串硕果，盈车嘉穗；他的笑溢满宠溺，如春天一缕阳光，春晖寸草。在我心里，他一直是我成长的圆心。

小时候，我在他的腿上“溜滑梯”，在他的手臂上“荡秋千”，在他的背上“骑木马”，他几乎成了我的“玩具”，他的身上附着我童年的影子。还记得儿时的夏天，天空上最后一抹余晖都黯淡下去的时候，父亲总是住在田间的果园，看护果子，而我总是赖着他，进入深夜，农田一片黑暗，远远的只能看到寥寥可数的斑点灯光，这时，他总是不时地哼上两句熟悉的老歌，真是愉悦得很。临睡的时候，兴奋的我总是忘乎所以，父亲透过手

厨艺

文/张新苗 音/白雨轩

手中接回“掌勺”之位。

今年春节以后，老妈被疫情阻隔在老家，我复工复产，老婆和孩子停课不停学。

老婆是教师，儿子是小学生，娘俩都要上网课。老婆一会面对一群祖国的花朵，一会辅导自家的熊孩子。这酸爽，老师和老母亲们最近都深有体会。只是很少有像我们家，买方卖方两家秀、原告被告一肩挑，痛得既有全面的肤浅，又有片面的深刻，360度无死角折磨。多么痛的领悟，你品，你细品。

我再次自告奋勇，主动充当大厨。每天下班前，想好吃什么、查好怎么做，然后买菜，拣菜、洗菜、切菜，一顿操作猛如虎，煎炒焖炸烩烧烤。不论味道好不好，大厨之势不能倒。

好在有前些年的积淀，每次都能得到

老婆的五星好评。儿子也很捧场，大口大口吃，狼吞虎咽。这种虚荣心和成就感，让我体会到了“庖厨”之乐：

在菜市场一边挑三拣四，一边与熟人寒暄。

在案板前一边手起刀落，一边听手机里说古道今。

在灶前一边翻云覆雨、颠三倒四，一边看那些生冷硬硬的食材，怎么屈从、怎么服软、怎么化熟，怎么慢慢香甜可口。

在餐桌前一边摆盘夹菜，一边欣赏妻儿夸张的崇拜。妻子赞叹不已，儿子随声附议，我口是心非地说：“哪里哪里、还需继续努力。”

此时的背景音乐，应该是刘天王的《回家真好》：

家里人的微笑是我的财宝，等回家才知道，自己真的重要。双手能为家人而粗糙，啊多么荣耀、多么骄傲……

少时为糊口而做饭，年轻时为爱而下厨，到如今因为享受生活情趣、体味人间极乐而烹饪。沾得市井气，染得烟火色，闻得腥膻味，尝得菜根香，方得人间清欢。（黄陵矿业公司）

浇好安全树，方开幸福花。越大越大越想家，也越发理解母亲对我们的思念与牵挂。工作、成家后的我们回家看母亲的时间屈指可数，当提及我们要去看望她，我亲爱的母亲总是万般欣喜又有些担忧，她主要是考虑到路上的安全问题。记得前年冬天，姐姐一家人驾车来探望许久未见的老娘，离开的前一天晚上，天降大雪，雪天路滑让母亲担心自责了一整天，也失眠了一整夜，不停地念叨：也不知道她们到哪里了，以后还是少回来，想她们了电话里听听声音就好……

事实上，听听声音其实并不能减弱母亲对我们的思念，为了能看看我们，励志的母亲勤学好问，学会了使用微信，时不时的会叮嘱我们上下班以及出行注意安全，也会向我们姊妹报平安。庚子新春，肆虐的新冠肺炎疫情席卷了全国，也牵动了无数父母的心，母亲学会了给家庭微信群分享视频，视频内容主要是关于新冠病毒的危害性以及给民众带来的影响。母亲千叮万嘱咐：“没有十分重要的事千万不要出行。”

可我还是踏上了去渭南上班的征程，因为疫情得到了一定的控制。爱人将我包裹得严严实实，像往常一样他瞅瞅车前，而后挥手向我道别，我知道他是考虑到各方面的安全问题，再次默默的记下了私家车的车牌号。“滴滴……”我打开微信：媳妇，我把N95口罩放你电脑包了，一定要戴着。你平安我才放心。他还是想方设法把防护性最好的口罩留给了我。其实更需要的是他，他每天接触七八家来自五湖四海外委单位的职工。其实他不知道，他若安好，于我便是晴天。因为聚少离多，我倍加珍惜休假的日子，喜欢在他上班前整整他的衣领，叨叨几句注意安全的话，我知道心系家人，他便更留心操作与防护。当然，我更期待透过窗户便能望到他下班平安归来的身影。

便捷的网络时代开拓了我们了解世界的视野，顽固的新冠病毒蔓延到了全世界，国内疫情严重期间每日拨弄手机的五岁小侄女活脱脱变成了小宅女，做好防护在她幼小的心灵里扎了根。上周大家带她去了金丝峡，面对测温的工作人员，小侄女哭着要戴两个口罩，一戴便是一整天，怎么劝说都无果，还时不时把家嫂的口罩扶上鼻梁。返程途中，嫂子想背着她跨着石头过河让她看看水里的鱼，小家伙各种拒绝，问清原因才知道，害怕掉进水里活不了。哈哈，安全意识超强的“开心果”再次逗笑了全家人。

这便是我们家三代人的安全故事。我们用心浇灌安全树，渴盼拥有开出幸福花之家。（神渭管运公司）

让心间开出一朵“廉”花

李红艳

午后，闲来无事，打开朋友圈，被同事发的一组荷花惊艳到了。图片中，红白两色的荷花正尽情地盛开，在阳光的照射下，显得更加妩媚动人。

时至夏日，正是荷花盛开之时。酷暑高温，却丝毫挡不住行人驻足观赏。朵朵荷花“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”，散发出沁人的清香……

我想，每个人都有自己钟爱荷花的理由。荷花，带给农民收获的喜悦，为文人墨客提供创作的灵感，对我而言，再次看到如此娇艳的荷花，勾起了记忆深处的思绪。

对于荷花的记忆，最早是对周敦颐的《爱莲说》的学习，那时迷恋于文中的语句，句句背得滚瓜烂熟，心中就盛开出一朵粉嫩高洁的荷花，亭亭玉立。那时的我并没有把荷花的品质和人生志向、品格联系起来。

随着年龄的增长，我对荷花的寓意有了深刻的理解，只是平日里忙忙碌碌，赏荷花的机会并不是很多。仲夏傍晚，微风拂过，那一汪池塘，“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”星星点点，荷花绽放，摇曳在风中，不同流，不合污，独保自己的清淡高雅本色。伴着淡淡的清香拂面而来，心也跟着静下来。

伸手攀荷折茎，欲赠“秋水伊人”。古往今来，荷花之美，倾倒了多少文人雅士，留下了多少经典佳句：“灼灼荷花瑞，亭亭出水中。”“一夜雨声凉到梦，万荷叶上送秋来。”“秋至皆零落，凌波独吐红……”

因此，荷花也被誉为“一品清莲”，更是世人崇尚荷花品格的最好写照，荷花成为廉洁清正，不同流合污的道德规范的化身。荷花虽生于淤泥，长于淤泥，中通外直，一身正气。

作为一名基层党员干部，每每说起廉政，我都会细细品味周敦颐先生这篇《爱莲说》。所谓莲花之美，可以赏目，“廉”花之美，可以服众。莲，因洁而美；人，因廉而正。莲与廉，字虽不同，音却相同；莲与廉，形虽各异，质却一样；莲与廉，义虽两样，意却一致。两者尽管音同字不同，却有异曲同工之妙。

记得几年前参加由单位组织的党员观摩矿区廉洁主题公园活动时，园中廉洁标语、文化典故里，就有周敦颐的《爱莲说》，“予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉。”我又一次领悟了其中蕴含的高尚情操，受到了廉政文化熏陶，接受了一次别样的党性教育。参加工作十多年，从一名普通职工到一名管理人员，再成长为一名党员干部，经历了岁月的磨砺，从当年的青涩懵懂到现在的成熟稳重，无论世事怎样变幻，我始终以莲花高尚的品性，一尘不染的君子品行，勉励自己。心生莲花，清正廉洁，百折不挠，永葆清白！

长思贪欲之害，常怀律己之心。清清白白做人，干干净净做事，愿每一个人都能像莲花般清雅，常怀感恩之心，廉洁奉公，勿忘初心。（蒲白矿业实业公司）

三代人的安全故事

王转平

电的亮光，用手比划着各种各样的小动物图案，唬我狼来了、老鼠来了。外面格外寂静，不知是害怕还是累了，我很快就进入了梦乡。虽然和父亲在果园的时间不长，但那也是神奇又美妙的体验，他用行动教会我生活，培养了我积极乐观的心态，他在我的成长规划、个性养成、意志培育中，起着不可取代的作用。

步入青春期，我的一意孤行，无数次的顶撞，无数次的抱怨，无数次的惹是生非，带给他的是一次次的无奈、一次次的心酸，而我却视而不见，那时只要离开他的视线我就开心，因为特别自由。此时，父爱像是一片宁静的港湾，他没有母亲那样体贴的温馨话语，没有耳边日夜的叨叨诉说，他的爱更像大山，包容而深沉、广博而伟岸，给了我依靠，给了叛逆的我一种心安。其实，那里藏着他从始至终对我的爱。

我成长的圆心

文/党文波 音/杨莎莎

那一年，我身在异乡，他不放心我独自面对世界，经常会关心我工作中的事情。当我失落时，他给予我信心、勇气和力量，有他的支持，我无可畏惧，矢志不渝。此时，父爱像一本书，当我长大以后，再次打开它，一定会读懂父亲那颗最深沉、最热烈的心。

回顾自己的成长历程，成长中不知倾注了父亲多少的心血。所以，朋友们，好好看看我们的父母吧，看看他们变白的鬓发，看看他们深深的皱纹，看看他们饱经沧桑的脸，看看他们一双长满老茧的手，就像干裂的树皮，这些，都是为了我们成长，所记下的年轮。

父亲为我树立了做人做事的典范，在我心中，他的爱印得最深，时效最长，受益最大。他的爱是圆心，儿女走得再远，都走不出他关爱的视线。（陕钢集团汉钢公司）

